

**PROPUESTA METODOLÓGICA PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN EN LA
PRÁCTICA DEPORTIVA DE LA CATEGORÍA SUB-14 DEL CLUB DE FÚTBOL
DINHOS**

PRESENTADO POR:

LEIDY CRISTINA NIÑO CARDOZO

AURA CRISTINA ESCALANTE NOGALES

RAÚL ANDRÉS CLAVIJO MEJÍA

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

BOGOTÁ D.C COLOMBIA

2014

**PROPUESTA METODOLÓGICA PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN EN LA
PRÁCTICA DEPORTIVA DE LA CATEGORÍA SUB-14 DEL CLUB DE FÚTBOL
DINHOS**

PRESENTADO POR:

LEIDY CRISTINA NIÑO CARDOZO

AURA CRISTINA ESCALANTE NOGALES

RAUL ANDRES CLAVIJO

TUTOR: MILTHON BETANCOURT

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

BOGOTA D.C.

2014

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

Bogotá, Colombia

2014

NOTA DE ACEPTACIÓN

PRESIDENTE DEL JURADO

JURADO

JURADO

Agradecimientos

Agradecemos primeramente a Dios quien nos permite tener la vida y la sabiduría necesaria para sacar adelante este proyecto y finalizar con éxito nuestra carrera universitaria, a Gerson Molano quien nos ofreció su ayuda incondicional desde antes de iniciar a realizar este proyecto y fue partícipe activo desde el inicio, confiando en nosotros, siempre atento y dispuesto a aportar desde su conocimiento al fortalecimiento de este proyecto.

Queremos agradecer a nuestros profesores Milthon Betancourt quien fue nuestro tutor y nos ayudó a darle orden a nuestro proyecto, sacarlo adelante y siempre tuvo aportes precisos para enriquecerlo, al profesor Dagoberto nuestro profesor de opción de Grado quien desde el aula nos ayudó a mejorar aspectos importantes para finalizar con éxito nuestro proyecto.

Agradecemos inmensamente al Club Deportivo Dinhos, a sus directivos quienes nos abrieron sus puertas para poder llevar a cabo nuestro trabajo de grado dejándonos intervenir de manera oportuna en los entrenamientos de sus alumnos, agradecemos a los jugadores quienes con su tiempo, apoyo y realización de las actividades propuestas nos ayudaron a realizar esta investigación y también agradecemos a los padres de los niños quienes con su autorización, paciencia y apoyo estuvieron presentes en el proceso del proyecto.

Gracias a todos ustedes este proyecto hoy es una realidad, todos hicieron aportes muy importantes para nuestro proceso formativo e investigativo y sin esos aportes, correcciones, cuestionamientos, inquietudes, dudas y demás nuestro proyecto no sería hoy lo que es.

Gracias por aportar a nuestro crecimiento como profesionales en formación, Dios los Bendiga y nos ayude a hacer esta profesión cada día mejor.

Agradecimiento total y permanente a los integrantes de este proyecto (Leidy, Aura y Raúl), somos un equipo de trabajo, este proyecto no sería lo que es sin el aporte de cada uno, sin los días de discusión, los días de no querer trabajar más con el otro, los días de amores y odios, los días de trasnochar, los encuentros en bibliotecas de la ciudad, los días de cansancio en fin, somos los autores, somos quienes mejor sabemos cómo fue llegar hasta aquí. Gracias por

tolerarnos, por apoyarnos y por hacer críticas constructivas y por el apoyo incondicional que cada uno brindó al otro, permanecemos hasta el final, logramos la meta y hoy de la mano de Dios podemos presentar este gran trabajo.

Dedicatoria

Llego el día que esperábamos, el día que nos asusta, el día que en medio de esa espera no queremos que llegue, el día que genera temores, preguntas y dudas pero sobre todo una gran expectativa por lo que pasará y sus resultados.

Hacer la dedicatoria es el final, es acercarse a la hora cero y antes de que llegue esa hora queremos dedicar nuestro trabajo, nuestro esfuerzo de año y medio, nuestro proceso formativo a Dios. Él fue el autor de este proyecto, gracias por darnos la vida, la sabiduría, la tolerancia, la paciencia y el deseo de sacar adelante este proyecto, seguramente hubo momentos de flaqueza, donde se manifestó el cansancio y el deseo de dejar todo, pero tú con todo el amor del mundo nos has sostenido y permitido seguir adelante con este proyecto y hoy vemos los resultados, los cuales se lograron por el esfuerzo de cada integrante de este grupo; gracias Dios por permitirnos llegar hasta el final de esta maravillosa etapa de nuestras vidas.

Dedicamos este trabajo a nuestros padres, quienes nos brindaron su apoyo incondicional desde el principio de nuestra carrera y han estado con nosotros durante todo este proceso y que a pesar de los errores siempre nos invitaron a seguir adelante, son nuestro motor y nuestra ejemplo constante de perseverancia, dedicación y entrega, a ellos dedicamos este triunfo porque con su esfuerzo y sacrificio lograron que nosotros cumpliéramos nuestro sueño de ser profesionales.

Resumen

En esta investigación se desarrolló un plan de mejoramiento para la concentración de jugadores de fútbol del club Dinhos en la categoría sub 14. Esta propuesta de investigación nace a partir de una observación a dichos jugadores, donde se evidenció carencias en el estado de concentración durante las prácticas deportivas. En un primer momento se aplicó el test de Harris y Harris el cual arrojó resultados que demuestran los bajos niveles de concentración; con base a lo anterior se diseñó una propuesta metodológica para el mejoramiento de la concentración en los jugadores realizando una serie de ejercicios de concentración con diferentes estímulos aplicados al deporte, los resultados se dan por medio de matrices de observación que permite evidenciar la mejoría de la concentración y por último se aplica el test de salida (Test de Harris y Harris) lo que permitió hacer análisis comparativos de los jugadores.

Palabras Claves: Concentración, Test de Harris & Harris, Psicometría, Psicología Deportiva.

TABLA DE CONTENIDO

Introducción

Capítulo 1 17

- 1. Contextualización 17
 - 1.1 Macro contexto 17
 - 1.2 Micro contexto 18

Capítulo 2 20

- 2. Problemática 20
 - 2.1 Descripción del Problema 20
 - 2.2 Formulación del Problema 21
 - 2.3 Justificación 21
 - 2.4 Objetivos 22
 - 2.4.1 Objetivo General 22
 - 2.4.1 Objetivos Específicos 22

Capítulo 3 23

- 3. Marco de Referencias 23
 - 3.1 Marco Antecedentes 23
 - 3.2 Marco Teórico 29
 - 3.2.1 La Concentración en el Deporte 29
 - 3.2.2 Neurociencia, Concentración y Deporte 36
 - 3.2.3 Test de Harris y Harris (1984) 39
 - 3.2.4 Psicometría 41
 - 3.2.4.1 Técnicas Psicométricas 43
 - 3.2.4.2 Psicometría, Concentración y Deporte 44
 - 3.2.5 Psicología Deportiva 46

Capítulo 4 50

- 4. Diseño Metodológico 50
 - 4.1 Tipo de Investigación 50

4.2 Método de investigación.	51
4.3 Fases de la Investigación	52
4.4 Población y Muestra	54
4.5 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	54
4.5.1 Técnicas de Recolección de Datos	54
4.5.1 Instrumentos de Recolección de Datos	57

Capítulo 5 58

5. Resultados (Devolución Creativa)	58
5.1 Técnicas de Análisis de Resultados	58
5.2 Interpretación de Resultados.	64
Discusión.	102

Capítulo 6 105

6. Conclusiones	105
Prospectiva	107

Bibliografía	109
--------------	-----

INDICE DE TABLAS

Tabla N° 1	Rejilla Original Harris y Harris (1984)	39
Tabla N° 2	Matriz de observación grupo de control	60
Tabla N° 3.	Matriz de Observación Primera Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N°1	61
Tabla N° 4.	Matriz de Observación Segunda Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N°1	62
Tabla N° 5.	Matriz de Observación Tercera Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N° 1	63
Tabla N° 6.	Matriz de Observación Cuarta Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N° 1	64

ANEXOS 1

Tabla N° 7	Matriz de observación grupo cuasi. Experimental	114
Tabla N° 8.	Matriz de Observación Primera Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N° 2	115
Tabla N° 9.	Matriz de Observación Primera Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N°3	116
Tabla N° 10.	Matriz de Observación Segunda Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N° 2	117
Tabla N° 11.	Matriz de Observación Segunda Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N° 3	118
Tabla N° 12.	Matriz de Observación Tercera Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N° 2	119
Tabla N° 13.	Matriz de Observación Tercera Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N° 3	120
Tabla N° 14.	Matriz de Observación Cuarta Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N° 2	121
Tabla N° 15.	Matriz de Observación Cuarta Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N° 3	122

ANEXOS 2

Anexo N° 1. Propuesta Metodológica. 3	123
Anexo N° 2. Cronograma proyecto	152
Anexo N° 3. Instrumentos utilizados	152
Anexo N° 4. Test de Entrada grupo control	154
Anexo N° 5. Test de Entrada grupo experimental	162
Anexo N° 6. Test de Salida grupo Control	171
Anexo N° 7. Test de Salida grupo experimental	179
Anexo N° 8. Evidencias fotográficas	188
Anexo N° 9. Permisos	193

TABLA DE FIGURAS

Figura N° 1. Diferentes tipos de foco de atención. Nideffer y Sagal (2001)	34
Figura N°2. Determinante de las exigencias concentrativas en el deporte. Frester Y Worz (1997). Pp. 135	35
Figura N°3. Fases de la Investigación	54
Figura N° 4. Análisis matriz grupo de control	63
Figura N° 5. Análisis matriz grupo experimental	64
Figura N° 6. Análisis Test Rejilla de Concentración grupo control	66
Figura N° 7. Análisis Test Rejilla de Concentración grupo experimental	67
Figura N° 8. Análisis test rejilla de concentración grupo experimental	68
Figura N° 9. Análisis matriz de Observación Primera Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N°1	70
Figura N° 10. Análisis matriz de Observación Primera Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N° 2	71
Figura N° 11. Análisis matriz de Observación Primera Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N° 3	73
Figura N° 12. Análisis matriz de Observación Segunda Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N° 1	76
Figura N° 13. Análisis matriz de Observación Segunda Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N° 2	77
Figura N° 14. Análisis matriz de Observación Segunda Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N° 3	78
Figura N° 15. Análisis matriz de Observación Tercera Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N° 1	81
Figura N° 16. Análisis matriz de Observación Tercera Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N° 2	82
Figura N° 17. Análisis matriz de Observación Tercera Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N° 3	83
Figura N° 18. Análisis matriz de Observación Cuarta Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N° 1	86

Figura N° 19. Análisis matriz de Observación Cuarta Sesión de Ejercicios de Concentración.
Ejercicio N° 2 88

Figura N° 20. Análisis matriz de Observación Cuarta Sesión de Ejercicios de Concentración.
Ejercicio N° 3 90

Figura N° 21. Análisis Aplicación Test de salida grupo de control. 93

Figura N° 22. Análisis Aplicación Test de salida grupo de Experimental. 94

Figura N° 23. Análisis Comparativo grupo de control y experimental (Test Salida). 95

Figura N° 24. Análisis Test Entrada y Test de Salida. Grupo Control 96

Figura N° 25. Análisis Test Salida y Test Entrada. Grupo Experimental 97

Figura N° 26. Análisis Final 98

INTRODUCCIÓN

El tema central de esta investigación es referente a la concentración deportiva y la implementación de una propuesta metodológica de ejercicios aplicados a la categoría sub 14 del club de fútbol Dinhos, para mejorar esta y con ello determinar el grado de incidencia de esta en el rendimiento de los jugadores durante las prácticas deportivas.

La problemática que surgió para la elaboración de dicho trabajo es debida a los bajos índices de concentración que presenta el grupo de estudio del club Dinhos durante sus prácticas deportivas, lo que afecta el rendimiento individual y grupal en los momentos de realizar distintas actividades; se consideró importante identificar los niveles de concentración en los que se encontraba el grupo de estudio para tener bases e información detallada, y de este modo empezar a diseñar los instrumentos y las metodologías que serán implementadas para el mejoramiento de la concentración en los jugadores del club.

Por medio del diseño de una matriz de observación se pudo determinar los factores que influyen en la desconcentración de los jugadores, a partir de allí se empezó a trabajar para cumplir uno a uno con los objetivos que se plantearon a lo largo del trabajo, aplicando el test de Harris y Harris diseñando la propuesta metodológica para su respectiva aplicación al grupo y finalmente los análisis comparativos que arrojaron datos significativos para el trabajo

Así mismo, en el primer Capítulo se expondrá de forma generalizada y detallada la contextualización del trabajo en el macro, meso y micro contexto del club con el que se realizó la investigación. Seguido, en el Capítulo 2 se evidenciara de forma más clara la descripción del problema que surgió de la observación realizada con anterioridad para la realización de dicha investigación, de ahí surge la pregunta problema al igual que los objetivos, tanto el general como los específicos que se desean plantear como posible respuesta a la problemática planteada y por último en este capítulo se expondrá la justificación y con ella la razón y el por qué se decidió realizar este trabajo investigativo.

En el Capítulo 3 se expondrá todo lo relacionado al marco de referencia, aquí se expondrá el marco de antecedentes, el cual tiene que ver con todas las investigaciones relacionadas con el tema pertinente a este trabajo e investigaciones que se han hecho respecto al tema para no repetir investigaciones ya hechas con antelación; en un segundo apartado se encuentra el marco teórico en donde se argumenta desde autores todo lo relacionado a la concentración deportiva; todo lo mencionado servirá entonces para darle un valor más completo y sólida a la investigación teniendo respaldo teórico.

En el Capítulo 4 esta de manera detallada el diseño metodológico que se utilizó en la investigación y con la cual se trabajó, se evidencian las fases que se tuvieron en cuenta durante todo el proceso investigativo, al igual se presenta la descripción de la población de estudio del proyecto y su caracterización; también se hace mención de los instrumentos y técnicas utilizados y aplicados para la respectiva recolección de datos.

El Capítulo 5 muestra los resultados, los análisis y la correspondiente interpretación de estos conseguidos a lo largo de la investigación, al igual que las matrices de observación utilizadas para determinar los focos atencionales más recurrentes en los jugadores. Seguido se encontrará con las gráficas y las tablas, las cuales fueron respectivamente analizadas para conseguir resultados detallados de las intervenciones realizadas a los sujetos.

Finalmente en el Capítulo 6 se describirán las conclusiones que surgieron con el análisis e interpretación de los resultados acerca de los niveles de concentración en los que se encuentran los jugadores de la categoría sub-14 del club de fútbol Dinhos, haciendo una comparación entre lo que dice la teoría y lo que arrojó el presente proyecto, se conocerá si la teoría se sigue comprobando, nuevos hallazgos, propuestas de mejora y el punto de vista de los investigadores sobre lo que se debe hacer respecto a este tema en las escuelas de formación deportiva.

CAPÍTULO 1

1. Contextualización:

1.1 Macro Contexto

La concentración deportiva es un tema que a nivel Bogotá en la categoría que respecta este trabajo no se le ha dado la importancia en el desarrollo integral de los deportistas, en las escuelas de formación se trabajan ejercicios que tienen que ver con la concentración pero no es un tema central dentro de las prácticas deportivas del deporte capitalino.

En Bogotá las escuelas de formación deportiva no cuentan con el apoyo de personal capacitado en el área de Psicología Deportiva para hacer acompañamiento a los deportistas y es allí donde se evidencian las falencias que se presentan en un factor tan importante para el deporte y la vida misma como lo es la Concentración.

Por otro lado, en cuanto a investigaciones referentes a concentración deportiva a nivel local (Bogotá), se evidenció que el tema no ha sido muy estudiado pues solo se encontró una investigación la cual fue realizada en la Universidad del Bosque en el año 2006 y tiene como nombre “Entrenamiento en el Mantenimiento de la Atención en Deportistas y su Efectividad en el Rendimiento”. el objetivo central de dicho trabajo fue comprobar si el entrenamiento de la atención con diferentes distractores visuales y auditivos ayudaba a mejorar la efectividad en el rendimiento deportivo, para esto utilizaron distintos instrumentos de evaluación el test de Caras, el test de Stroop y el test de Toulouse- Piéron.

Como se mencionó anteriormente no hay muchos estudios en la ciudad respecto al tema, a pesar de ser un factor importante en la vida no solo deportiva de los sujetos sino en su formación integral, es algo que se ha dejado de lado pasando a un segundo plano; cuando éste debe ser un factor clave a trabajar, mejorar y desarrollar desde las prácticas deportivas.

Desde este macro contexto se evidencia la importancia de profundizar en este campo de investigación para así tener cada vez más herramientas para mejorar las prácticas deportivas en las escuelas de formación.

La investigación realizada en la Universidad del Bosque tomó un grupo control y dos grupos experimentales arrojando que la aplicación de los test no dejó ver las diferencias de las pruebas atencionales a partir de los programas de entrenamiento, pero sí el rendimiento deportivo, el cual mejoró en los dos grupos experimentales.

Micro Contexto

Dinhos es un Club Deportivo de Fútbol base que pertenece al Sistema Nacional del Deporte mediante su afiliación a la Liga de fútbol de Bogotá (Resolución 018 de 2001) y cuenta con el reconocimiento deportivo otorgado por el IDRD, mediante la resolución 027 del 7 de febrero de 2011.

Misión.

El Club Deportivo Dinhos trabaja para la formación de niños y jóvenes en el fútbol base mediante un programa actual, dinámico y atractivo que permite desarrollar adecuadamente sus capacidades cognitivas y motrices, para el aprovechamiento de sus habilidades y superación de sus propias dificultades, de la mano de profesionales en el área del deporte y contribuyendo a su formación integral.

Visión.

En el 2015, el Club Deportivo Dinhos será reconocido como uno de los mejores Clubes de Fútbol de Bogotá, siendo posicionado a nivel nacional en el fútbol base, gracias a su metodología de trabajo y excelentes resultados.

Valores institucionales.

- Respeto por todos los integrantes.
- Crecimiento y aprendizaje constante.

- Compañerismo y colaboración.
- Capacidad de resolución de problemas.

Actualmente el club cuenta con las siguientes categorías:

- 2009
- 2007-2008
- 2006
- 2004 Elite A
- 2004 Elite B
- 2003 Elite
- 2003 Formativo
- 2002 Elite
- 2002 Formativo
- 2001 Elite
- 2001 Formativo
- 2000 Elite
- 2000 Formativo (grupo experimental)

Cada categoría cuenta con su entrenador capacitado y formado en el área del deporte; los grupos Élite están conformados entre 15 y 18 jugadores, los grupos formativos varían entre 15 y 24 jugadores, la mayoría de las categorías tienen competencia formal ya sea en la Liga de Bogotá o en torneo inter escuelas de la ciudad.

CAPÍTULO 2

2. Problemática

2.1 Descripción del Problema

La concentración en el deporte es un tema relevante en cuanto a la mejoría del rendimiento del deportista y su actuación en cualquier etapa de su proceso deportivo, pues la falta de ésta puede condicionar y afectar los resultados de las prácticas deportivas.

El problema identificado en esta investigación nace de la observación que se realizó previamente al club de estudio (Club de Fútbol Dinhos), en donde se encontró que los jugadores presentan bajos niveles de concentración en su práctica deportiva por diferentes focos atencionales, entre los más influyentes están: Los compañeros de la actividad, el tiempo de espera, el tiempo de la actividad y la complejidad del ejercicio, lo cual retrasa y afecta el rendimiento individual y colectivo del grupo interfiriendo en la correcta ejecución del trabajo, ya que los jugadores no están atentos a las indicaciones y explicaciones del profesor, el cual en muchas ocasiones se ve obligado a repetirlas constantemente. Debido a la falta de concentración, las tareas impartidas son en muchas ocasiones realizadas de forma incorrecta.

Cabe resaltar que pueden existir otros factores exógenos: problemas familiares, el rendimiento en el colegio, problemas con los amigos, etc, los cuales pueden interferir de alguna manera en la desconcentración de los jugadores, sin embargo, esta investigación se centra en los factores determinantes para la concentración durante la práctica deportiva, dejando a un lado los factores exógenos mencionados anteriormente.

Basado en lo anterior y en el hecho de que estos jugadores hacen parte de un proceso formativo en edades comprendidas de 13 y 14 años, en donde su madurez psicológica y deportiva está en proceso de desarrollo, se considera importante empezar a trabajar y desarrollar esta capacidad cognitiva para formar jugadores integrales. Varios autores afirman que así el jugador esté bien preparado en el resto de sus componentes deportivos si no es capaz de mantenerse

concentrado en trabajos determinados los resultados que se están buscando difícilmente será alcanzado.

Es por ello que surge el proyecto, para generar datos que ayuden a determinar si con una propuesta metodológica para mejorar la concentración (ejercicios aplicados al fútbol), el deportista logre trabajar y prestar más atención a la indicación y la explicación por parte del entrenador en las respectivas prácticas deportivas para conseguir los objetivos propuestos en las diferentes competencias del club.

2.2 Formulación del Problema.

¿Cuáles estrategias metodológicas implementar en las prácticas deportivas para mejorar la concentración de los jugadores de fútbol de la categoría sub -14 del club Dinhos?

2.3 Justificación

La concentración es entendida como una capacidad a desarrollar del mismo modo en que se desarrollan las capacidades físicas, su diferencia radica en que la concentración no tiene una etapa o edad determinada para poder ser desarrollada o potencializada. Esta es una capacidad a trabajar y fortalecer en todos los entrenamientos, a medida que el deportista crece tanto física como técnicamente.

Es por ello que el desarrollo del presente trabajo, se basará en la aplicación de una propuesta metodológica para mejorar la concentración como estrategia y herramienta para elevar los niveles de ésta (concentración) en la categoría sub-14 del Club de fútbol Dinhos, dado que durante las prácticas deportivas, los jugadores se desconcentran por diferentes factores; compañeros de la actividad, complejidad del ejercicio, tiempo de espera, tiempo de la actividad, considerando a estos como los más influyentes; lo que deja inferir que una de las carencias del club es el trabajo y el desarrollo de ésta, por lo que se considera importante implementar esta propuesta para generar un grado de concentración que de alguna manera comience a desarrollar y madurar los procesos concentrativos de los jugadores.

Una de las formas para abordar dicha problemática es generando diversos ejercicios que ayuden a elevar los niveles de concentración, todo esto a través de una propuesta metodológica. Estos ejercicios se pueden considerar entonces, como una posibilidad para mejorar dichas condiciones y aparte trabajar los aspectos técnicos y tácticos del grupo.

Por otro lado, uno de los motivos para presentar esta propuesta monográfica es debido a los pocos antecedentes encontrados a nivel Distrital respecto al tema. Pues se encontraron pocos estudios sobre la concentración en los deportistas, lo que permite señalar la importancia de abordar este tema para que sea un punto de partida y un referente para futuras investigaciones.

2.4. OBJETIVOS

2.4.1 OBJETIVO GENERAL:

Implementar una propuesta metodológica para el mejoramiento de la concentración en la categoría sub-14 del club de fútbol Dinhos y con ello observar de qué manera incide esta en el rendimiento de los jugadores.

2.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar el nivel de concentración que presentan los jugadores por medio del Test de Harris & Harris.
- Realizar estudio comparativo entre el grupo de control y el grupo cuasi-experimental.
- Analizar y comparar los resultados arrojados en el test de entrada y el test de salida (test de Harris & Harris).

CAPÍTULO 3

3. MARCO DE REFERENCIA

3.1 Marco de Antecedentes

Los hallazgos sobre investigaciones relacionadas con la concentración en el deporte son diversos, pero en este trabajo se expondrán los de mayor trascendencia para dicha investigación. Diferentes autores e investigaciones señalan la importancia del trabajo de la concentración en el ámbito deportivo, ya que esta puede desarrollarse y perfeccionarse como cualquier otra habilidad física para poder lograr mejores resultados tanto individuales como colectivos en el ámbito deporte. En relación a la concentración y el deporte, Guallar y Pons (1994) explican que aunque el deportista esté física, técnica y emocionalmente bien preparado, si no es capaz de concentrarse y mantener esta concentración a lo largo de toda la competencia, los resultados no serán los mejores.

Al igual que el presente trabajo, las investigaciones que se mencionan a continuación son de tipo cuasi-experimental, conviene subrayar que este permite hacer un estudio de caso con dos grupos: uno experimental y otro de control, a los cuales se les aplicó un pretest y posttest, para poder analizar los resultados que se obtienen con mayor facilidad.

El objetivo principal de este trabajo es implementar un plan de entrenamiento para mejorar la concentración de la categoría sub -14 del club de fútbol Dinhos, es por ello que se han tomado como punto de partida investigaciones que tiene total relación con el trabajo para tener bases y hacer comparaciones con esta investigación. A continuación se presentarán algunos trabajos abordados para realizar el presente trabajo:

A nivel local una investigación realizada por estudiantes de la Universidad del Bosque, Bogotá, Colombia, sobre: “Entrenamiento en el Mantenimiento de la Atención en Deportistas y su Efectividad en el Rendimiento” (2006), tienen como objetivo comprobar si el entrenamiento

de la atención con distractores visuales y auditivos mejora la efectividad en el rendimiento deportivo, para esto, trabajaron con dos grupos experimentales y un grupo de control, los cuales fueron evaluados por el test de Caras, el test de Stroop y el test de Toulouse- Piéron; los resultados arrojados por los test no dejaron ver las diferencias de las pruebas atencionales a partir de los programas de entrenamiento, pero si el rendimiento deportivo, el cual mejoró en los dos grupos experimentales.

A nivel Nacional se encuentra en la Universidad tecnológica de Pereira se hizo una investigación en el 2008 titulada de la siguiente manera: *“Efectos de un programa de gimnasia cerebral en la capacidad de atención de futbolistas semi-profesionales del deportivo Pereira”*.

Esta investigación buscó determinar la influencia de un programa de Gimnasia Cerebral en la capacidad de atención de futbolistas semi-profesionales del Deportivo Pereira, Colombia, mediante un diseño cuasi-experimental controlado pero no aleatorizado. El protocolo construido incluyó: equilibrio energético global, remodelación tridimensional (sólo la primera vez) y los ejercicios diseñados para mejorar la capacidad de atención; se aplicó durante 15 a 20 minutos, 5 veces por semana, durante 4 semanas. La capacidad de atención se midió con el “test de diamantes” consistente en un gráfico con 140 figuras, entre las cuales se encuentran 14 diamantes que la persona debe identificar; se midió el tiempo empleado, la cantidad de aciertos, la cantidad de errores, la eficacia (aciertos menos errores) y la velocidad (eficacia sobre tiempo). En la pre-prueba no se observaron diferencias significativas entre los grupos experimental y control, pero sí en la post-prueba en todos los indicadores, excepto el tiempo que siempre osciló entre 20 y 60 segundos.

A nivel internacional se encontró un estudio realizado a 20 jugadores de fútbol de la Tercera División Nacional Zona B del campeonato Nacional Portugués, estos jugadores se encuentran en una edad promedio de 24 años de edad. Los investigadores por su parte hacen un estudio cuasi-experimental analizando la efectividad de un programa de entrenamiento atencional en condiciones de fatiga en el aumento y la mejora de los procesos atencionales de los jugadores de fútbol La duración total del programa fue de cuatro semanas, ocho sesiones totales divididas, a su vez, en dos semanales. Los sujetos fueron evaluados con la prueba SIGNAL (Test de

Detección de Señales) del Vienna Test System después de realizar una prueba de esfuerzo (Protocolo de Bruce). El programa englobó una fase de planificación, en donde se seleccionaron los ejercicios a incluir en el programa de entrenamiento y se realizó la primera aplicación del SIGNAL “fase pre”; una fase de intervención en la que se implementaba el programa de entrenamiento atencional, y una fase final de evaluación de la eficacia “fase post”.

Tomaron un grupo experimental y otro de control, los grupos fueron conformados de forma aleatoria dejando de lado a los porteros, ya que su trabajo es muy específico.

En las conclusiones de esta investigación, los resultados arrojan que algunos factores y componente atencionales fueron mejorados por la mayor parte del grupo, especialmente por el grupo experimental.

También se encuentra un artículo de revista asociado a una investigación realizada a jugadores de fútbol profesional, en donde ponen como título Atención-concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol.

Esta investigación de campo se realiza con jugadores profesionales pertenecientes al C.D Málaga, en busca de instaurar estrategias de mejora de la capacidad atencional en el grupo.

Como método intervienen al grupo de futbolistas ya mencionados, mediante un entrenamiento de la atención, intentando demostrar que el rendimiento deportivo incrementa a través de acciones técnicas concretas, a diferencia del resto del grupo, al cual no le fue aplicado el programa de entrenamiento atencional. Por medio de un estudio realizado determinaron que, el conjunto de acciones técnicas del fútbol que tienen una relación directa con la capacidad de atención son: los controles, interceptaciones, anticipaciones y faltas cometidas. Por lo tanto analizaron las cuatro variables de la siguiente forma:

- Controles: cuando el jugador domina el balón recibido de un compañero e inicia una nueva acción; registraron los controles intentados y los conseguidos.

- Anticipaciones: esta la definieron como la capacidad de ganar la acción o posición del contrario en la posesión del balón; y registraron el número de acciones llevadas a cabo.
- Interceptaciones: definida como la interrupción a la trayectoria del balón, registrando las intentadas y las conseguidas.
- Faltas cometidas: en donde registraron el número de faltas que el árbitro sancionó una acción en contra del jugador.

La muestra inicial la tomaron de 23 jugadores que conformaban la plantilla del C.D Málaga durante la temporada 88/89. Sin embargo la muestra final estuvo conformada por 8 jugadores, ya que el resto sólo intervino en algunos partidos y en minutos de juego. Realizaron una división del grupo en dos, una parte tomada como grupo de control, y la otra tomada como grupo experimental.

En las conclusiones mencionan varios aspectos tales como que estadísticamente los resultados no son significativos, pero en general algunas acciones aumentan en función del tiempo. Observaron un incremento en la fase principal del tratamiento en ambos grupos, justificándolo como un efecto de la práctica junto al entrenamiento deportivo. Sin embargo apreciaron mayores puntuaciones en el grupo experimental que en el grupo de control.

Los investigadores realizan 3 explicaciones a los resultados que son:

1. La elección de los grupos de muestra, que siendo aleatoria, coincide en que el grupo experimental está conformado por los sujetos más eficaces en el rendimiento de los partidos, por lo que la mejora que se pretendía estaba limitada. Cada partido es diferente al anterior, por lo cual hace difícil que la mejora se acumule de manera regular y progresiva.

2. La realidad de los deportistas opositores hace que las acciones que el deportista va a realizar no sean las mismas o no dependan exclusivamente de él, sino que estén relacionadas con los compañeros y en este caso a los que no participan en la investigación.

3. Por parte de los futbolistas, el resultado es bastante positivo, ya que genera un beneficio personal, y en que la mayoría está de acuerdo con que el entrenamiento psicológico es bueno para la preparación deportiva.

En la Universidad de Granada, España, López, I. (2011) realizó su tesis doctoral sobre “La Evolución de Variables Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento en el Fútbol”, esta tesis tiene como objetivo puntual el evaluar las habilidades psicológicas para competir que podrían determinar el rendimiento de los futbolistas comparando las diferencias entre Profesionales y no Profesionales, y determinar también la posible influencia los factores relacionados con la edad, demarcación y la experiencia profesional acumulada en dichas habilidades. Plantea también varios objetivos secundarios, uno de ellos y el más relevante para esta investigación es el de conocer y comparar el nivel de concentración de los futbolistas profesionales y no profesionales, a partir del cuestionario CPRD-F, y con ello determinar también la posible influencia los factores relacionados con la edad, demarcación y la experiencia profesional acumulada en dichas habilidades.

En este trabajo se establecen las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento, las cuales son: la autoconfianza, la motivación, el control del estrés y la ansiedad, la atención y la concentración.

La muestra total para la investigación estuvo compuesta por 352 sujetos, 308 futbolistas y 45 entrenadores, los cuales fueron sometidos a tres cuestionarios: el demográfico-deportivo ad-hoc, este cuestionario recoge información relativa a los datos demográficos y variables del deportista por ejemplo: club al que pertenece el jugador, edad, estatus deportivo, demarcación, etc., el CPRD, “Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo”, este cuestionario está relacionado al estudio de las variables psicológicas del deportista: nivel de estrés, cohesión en equipo, motivación, habilidad mental, etc. Y el EPRM “La escala de

personalidad resistente en maratonianos”, evalúa el desafío, el compromiso y el control del deportista.

El trabajo arroja varias conclusiones relacionadas a la autoconfianza, motivación, control de estrés y concentración, se ve una gran diferencia en estos aspectos entre los profesionales y los no profesionales, en donde los primeros presentan resultados significativos con respecto a los segundos.

En referencia de la concentración, los profesionales presentan niveles superiores en este factor. Según la investigación está también parece verse condicionada a las variables de edad y a la demarcación, pero no por la experiencia profesional.

Por otro lado encontramos en la universidad de Zaragoza en España un estudio realizado en 10 jugadores de fútbol sala, con un promedio de edad entre 20 y 34 años, el cual se encuentra con el nombre de *La concentración en equipos de Fútbol sala*. El objetivo de esta investigación es mejorar la concentración sostenida durante todo el partido y evitar que los jugadores que componen el equipo disminuyan su rendimiento como consecuencia de una concentración inadecuada.

Para llevar a cabo el estudio han utilizado cuatro test, uno de ellos es el test de TAIS (Test de Estilo Atencional e Internacional), que es un cuestionario de auto informe que consta de 144 ítems, agrupados en 17 subescalas. El principal objetivo de este cuestionario es proporcionar información sobre factores atencionales e interpersonales relacionados con la ejecución en una amplia variedad de situaciones.

Otro test que se utilizó es el TSAS (Test of Soccer Atencional Style), que es un adaptación del TAIS al fútbol, compuesto por 72 ítems agrupados en 5 subescalas que evalúan el estilo atencional de los futbolistas.

También se utilizó el test SCAT (Sport Competition Anxiety Test) que es un instrumento de suma utilidad para evaluar el rasgo de ansiedad competitiva, diferente de un rasgo general de

ansiedad. Y el test STAI (State Trait Anxiety Inventory) que mide los niveles de ansiedad, en concreto mide la ansiedad como estado y la ansiedad como rasgo.

A partir de estos test, durante tres meses han trabajado por medio de ejercicios para mejorar la concentración sostenida y a partir de las respuestas arrojadas en los test se han delimitado algunas variables que afectan la concentración como son la atención, el estrés, el autohabla y la fatiga.

Otro estudio más reciente realizado en ellos han seleccionado algunas habilidades las cuales son: motivación auto-confianza, atención-concentración y control del estrés. Este es un trabajo investigativo, basado en la psicología y algunas de sus conclusiones es que los grandes deportistas tienen en común: mayor concentración, elevada autoconfianza, menor ansiedad, más pensamientos positivos, utilizan la visualización y su motivación va orientada hacia la tarea en lugar de hacia el resultado.

En cuanto a la atención – concentración, señalan que esta es una habilidad muy difícil de adquirir, ya que la mente tiende a cambiar constantemente de centro de atención una vez que se presenten estímulos nuevo. Esto es un mecanismo de supervivencia al cual el deportista es víctima, generándole también distracciones en el campo de juego

Las investigaciones y estudios mencionados anteriormente arrojan datos relevantes sobre la concentración de los deportistas, señalando que el trabajo y el mejoramiento de esta representa resultados significativos en el rendimiento deportivo del jugador tanto individual como colectivamente.

Es por ello que se considera importante el diseño de un plan de entrenamiento para mejorar la concentración, para que sea aplicado y utilizado por diferentes entrenadores para mejorar el rendimiento de sus jugadores.

1.2. Marco Teórico

3.2.1 La Concentración en el Deporte

La concentración es entendida como la focalización y el mantenimiento de la atención en la realización de una tarea concreta durante un periodo de tiempo determinado (el que requiera la ejecución correcta de la tarea). También es un aspecto clave en el deporte y juega un papel fundamental en la competición, condicionando muy directamente aspectos tan relevantes como la precisión o la velocidad de ejecución motora (Maglisco, 1982; Bompa, 1983 y Arellano y Oña, 1987).

El aprendizaje de nuevas estrategias técnicas y tácticas, exige en el deportista su concentración máxima durante todo su entrenamiento. Deportistas jóvenes y niños presentan en diferentes fases sensibles de desarrollo, problemas de concentración, específicamente en el aprendizaje de tareas con cierto grado de complejidad. No es suficiente con decirle al deportista: “usted debe estar concentrado”. Ellos necesitan aprender cómo hacerlo, cuando (en qué momento), en que (cuales objetivos) y con qué intensidad. Aparte de eso debe aprender cómo mantener esa concentración durante un tiempo prolongado. (Samulski, D, 2006. Pp 121).

Según Weinberg y Gould (1999), “la concentración es la capacidad de mantener el foco de atención sobre los estímulos relevantes del medio ambiente. Cuando el ambiente cambia rápidamente, consecuentemente el foco atención precisa ser cambiado, también. Pensamientos sobre aspectos irrelevantes pueden aumentar la frecuencia de errores durante la competencia”.

Estos autores señalan tres elementos claves de la concentración:

1. Focalización de estímulos relevantes.
2. Mantenimiento del grado de atención durante determinado tiempo.
3. Toma de conciencia de la situación.

A lo largo de la última década múltiples profesionales de la psicología del deporte de nuestro país han mostrado su interés por la importancia de la concentración (González, 1996; Olmedilla et al., 2002, Buceta, 1998). Como señala un artículo que hace referencia a esta variable

tan importante en el rendimiento deportivo (De la Vega 2003), “la concentración es una de las claves más importantes que se pueden poner al servicio del deportista para mejorar su rendimiento tanto en la competición como en los entrenamientos”. La mayoría de los deportistas desarrollan sus propias técnicas para permanecer concentrados. Muchos de estos rituales y técnicas las han adquirido a lo largo de su práctica y en general les son útiles para mantenerse dentro de su punto de acción y centrarse en la ejecución que están realizando o realizarán.

Las demandas en concentración varían mucho en los deportes y en los deportistas, debido a que la capacidad de concentración está determinada por las diferencias individuales. Terry Orlick (1986) señala como segundo elemento de la excelencia deportiva el centrarse en estar plenamente en foco, o completamente conectado:

- En la duración de la tarea, competición o entrenamientos.
- En la tarea que se está realizando en este momento.
- En el momento.
- En la práctica.

Totalmente absorbido en lo que se está haciendo o experimentando.

Se puede definir a la concentración como la localización de toda la atención en los aspectos más importantes de una determinada tarea, ignorando todo lo demás. Lo propio de la concentración es que se trata de conducir toda la atención y no solo una parte de ella a la actuación que se está realizando. Estar concentrado es atender solamente a aquellos aspectos más importantes de la actividad deportiva que se esté realizando, es decir, no prestar atención a ningún otro estímulo que no es relevante en esa actividad (Guallar y Pons, 1994).

La falta de concentración es uno de los factores que más causa problemas en el deporte, ya sea que se realice de carácter competitivo o recreativo. Una mente que se distrae con facilidad puede generar lapsus mentales y dar lugar a errores de todo tipo en cualquier actuación. El deportista, explican Guallar y Pons (1994) puede estar muy bien preparado tanto física como técnicamente para cualquier competencia, presentar unos niveles óptimos de motivación, pero si

no es capaz de concentrarse y mantener la concentración a lo largo de toda la prueba, los resultados no serán lo que se espera.

Según Wood (1949, citado en Gonzàles, 1997) se puede definir la concentración como la focalización de toda la atención en los aspectos relevantes de una tarea, ignorando o dejando atrás todo lo demás. Lo específico de la concentración es que se trata de dirigir la totalidad de la atención, y no solo una parte de ella, a la acción que se va a realizar.

La concentración implica ser capaz de dar importancia y prestar atención a los que está teniendo lugar en el momento, y saber hasta qué punto se puede mantener y durante cuánto tiempo. También implica ser capaz de elegir y fijarse en cosas específicas y dejar de lado otras, lo que quiere decir que lo atletas deben tener la capacidad de centrar la mente en lo realmente importante del momento y dejar de lado factores que lo puedan distraer.

La convicción de que la focalización de toda la atención en lo que se está haciendo optimiza el rendimiento deportivo reside en que se pone en marcha sólo los mecanismos psicológicos pertinentes para cumplir la tarea. Si existen distracciones así sean momentáneas, como el temor a no hacerlo bien, conlleva a poner en marcha los mecanismos que conducen a cometer errores y no cumplir la tarea. Por eso la concentración exige la focalización de toda la atención y no parte de ella, con el fin de llegar al máximo rendimiento.

La teoría de la atención y estilo personal fue desarrollada por Nideffer en la Psicología del Deporte (Nideffer 1976.), él es uno de los autores más representativos de la concentración del deportista en el deporte y afirma que la capacidad que tiene el deportista para controlar sus pensamientos y para concentrarse en una tarea específica del deporte, es sin duda, lo más importante para tener una actuación sobresaliente en el deporte. También propone cuatro tipos de concentración que son importantes para mejorar el rendimiento del deportista. Esta clasificación se basa en dos dimensiones: la amplitud y la dirección de la atención. La amplitud hace referencia a la cantidad de información a la que atiende una persona en un determinado momento, por su parte la dirección consiste en dirigir la atención hacia dentro o fuera del deportista.

De la combinación de las dos dimensiones resultan cuatro tipos de concentración que hacen referencia a cuatro modos de focalizar la atención y estos son:

- **Amplia-externa:** este tipo de atención abarca un conjunto de estímulos fuera del deportista, como cuando un futbolista decide entre varios compañeros cual es el mejor posicionado para entregarle el balón.
- **Estrecha-externa:** esta atención se da cuando el deportista se enfoca en una señal, como cuando el jugador de baloncesto va a cobrar un tiro libre, enfoca su atención solamente en la canasta.
- **Amplia-interna:** esta se da cuando el jugador se centra en sus propios pensamientos o indicios internos, como el jugador elabora una estrategia para realizar una buena jugada.
- **Estrecha-interna:** esta se realiza cuando un jugador hace una idea mental de lo que va realizar, o cuando se relaja antes de realizar una acción.

Nideffer (1985, 1989) representa estos cuatro estilos ya mencionados en un cuadro cartesiano, en el cual cada eje hace referencia a las dos dimensiones ya mencionadas (amplitud – dirección); esos estilos atencionales son el resultado de la relación de las dimensiones. (Ver figura 1.)

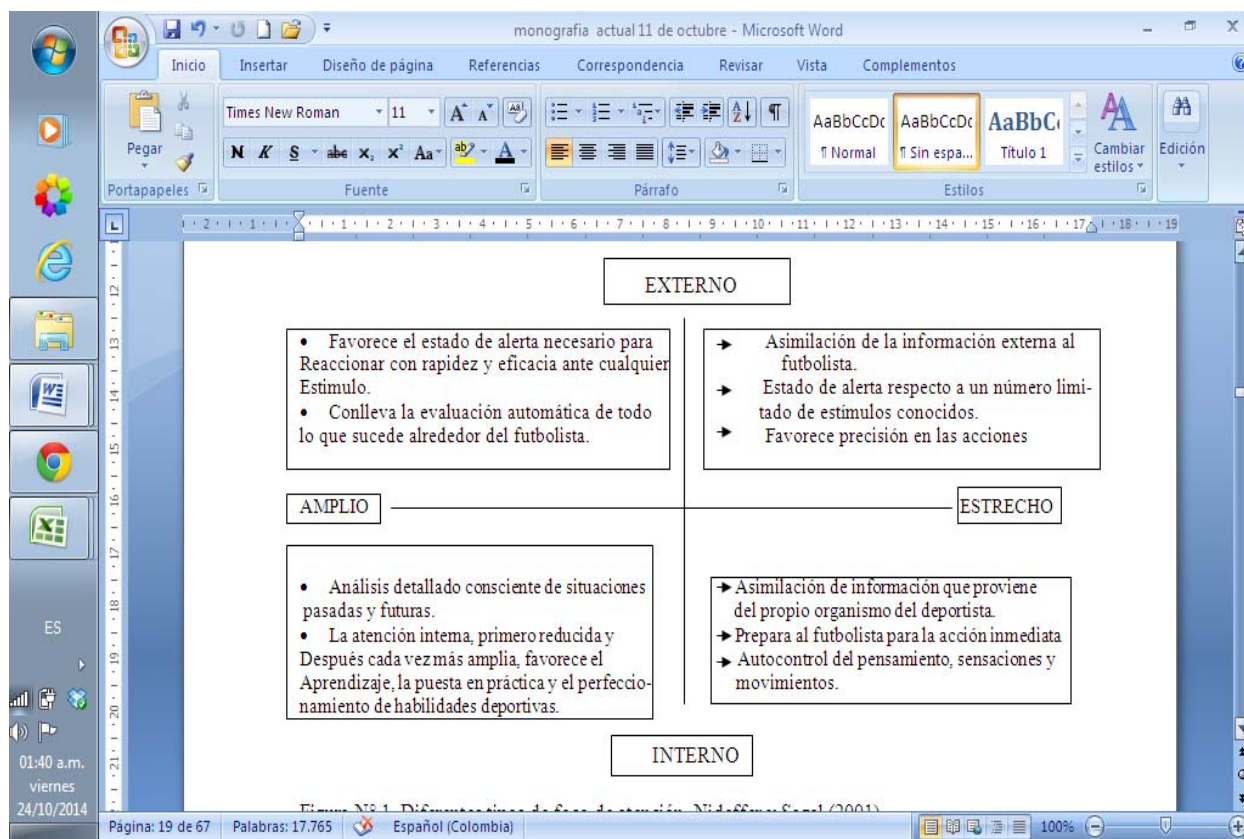


Figura N° 1. Diferentes tipos de foco de atención. Nideffer y Sagal (2001).

Cada situación deportiva requiere de estos tipos de concentración, sin embargo algunos deportes requieren que los jugadores cambien rápidamente de un tipo de concentración a otro, por lo tanto el deportista debe mantener toda su concentración enfocada en las distintas situaciones del juego para tomar la mejor decisión en cada una de ellas.

Exigencias de Concentración: Según Frestery Worz (1997), citado por Santo, F (2010), señalan que las exigencias de la concentración resultan de las interacciones de las estructuras y de la complejidad de las tareas deportivas que deben ser desarrolladas y las capacidades psíquicas del deportista. Estas exigencias se pueden diferenciar, de acuerdo a: dirección, finalidad, duración e intensidad de la tarea.

En los deportes individuales las exigencias de la concentración hacen referencia hacia el propio cuerpo/movimiento y son focalizadas en la tarea de corta duración y que presenta altos niveles de intensidad de concentración.

En los deportes colectivos, el deportista debe orientar sus acciones externamente, anticipar y seleccionar las formaciones importantes y lograr mantener un buen nivel de concentración en todo el juego.

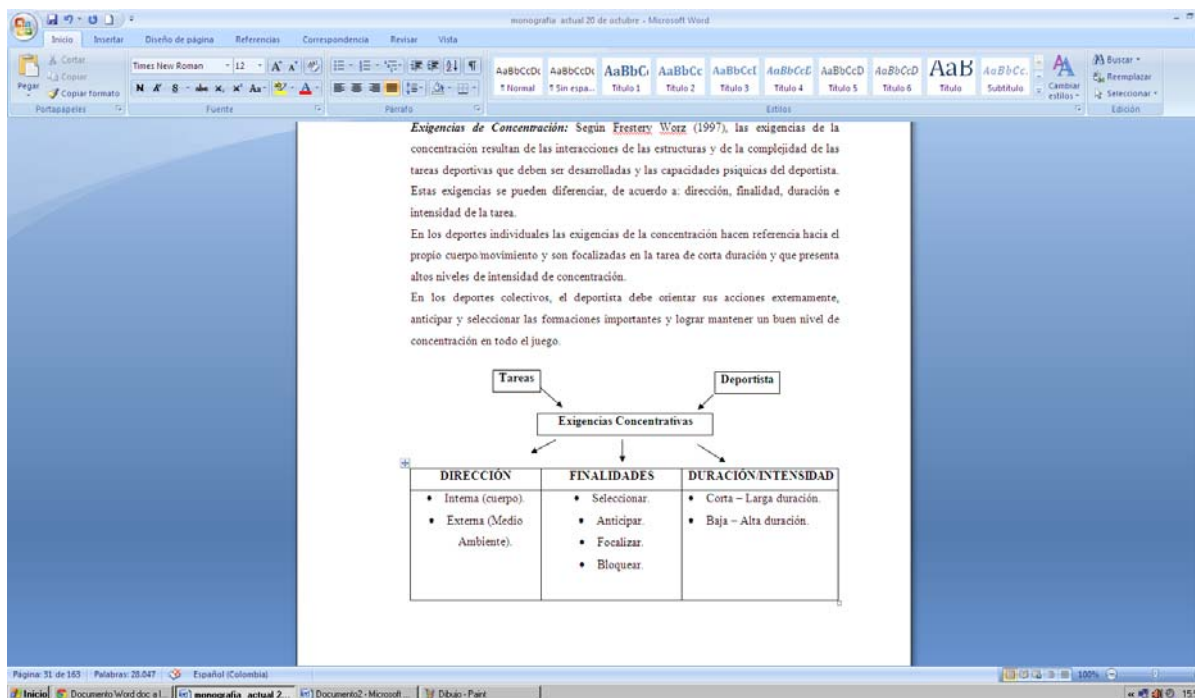


Figura N°2. Determinante de las exigencias concentrativas en el deporte. Frester & Worz (1997).

Por otro lado Konzag (1981), diferencia tres tipos de concentración:

- **Atención Concentrativa:** Esta comprende la focalización de la atención en un determinado objeto o acción. Es la capacidad de dirigir conscientemente la concentración a un punto específico en el campo deportivo. (ej.: la concentración de un jugador de baloncesto en el momento del lanzamiento libre).

- **Atención Distributiva:** Este concepto es considerado la distribución de la concentración en varios objetos. Esta es necesaria para jugadores de fútbol de campo cuya función es la de armar las jugadas del tiempo. La intensidad de esta es mucho menor en comparación con la

concentración de la atención, por lo tanto se pueden observar simultáneamente varios objetos y acciones.

- Capacidad de alternación de la atención: Se comprende la orientación rápida y adecuada de las diferentes situaciones complejas, por medio de una buena adaptación de la dirección, intensidad y el volumen de la atención en función del medio ambiente. Esta es regulada por comandos voluntarios. Es también llamada concentración y distribución aplicase, por ejemplo. Un delantero en el fútbol, se tiene la atención distributiva, y cuando uno de ellos entra al área para rematar, se tiene la atención concentrativa.

En conclusión la capacidad de alternación de la atención, según Konzag (1981), es una capacidad decisiva para deportes de conjunto.

En muchas situaciones el deportista debe tener también la capacidad de mantener los niveles altos de concentración durante largos periodos sin perder la intensidad de esta, por ejemplo, mantener la resistencia de concentración en un juego de tenis en los 5 sets.

3.2.2 Neurociencia, Concentración y Deporte

La sensación y la percepción son expresiones psico-neuro fisiológicas generadas por los estímulos de donde surge la información. La primera consiste en el conocimiento de las propiedades simples de los estímulos (como color, sabor, olor, luminosidad o temperatura) y la segunda hace referencia a las características más complejas. Sin embargo, la línea que divide las sensaciones simples de las complejas no es tan clara, y por ello la experiencia es el componente fundamental para la adecuada dosificación de los estímulos. Para la construcción de un estímulo eficaz, la información sensorial que es introducida en el encéfalo a través de impulsos neurales (potenciales de acción de los axones de los nervios sensoriales) deben desencadenar actividades neurales que el encéfalo sea capaz de diferenciar de los demás impulsos. Esto es debido a que los órganos sensoriales son capaces de responder directamente a los estímulos que llegan (ópticos, auditivos, olfativos o táctiles), mientras que el encéfalo no posee tal capacidad.

Es por ello que el comportamiento integrado de un individuo depende de las señales que transportan información al interior del sistema nervioso y de una parte a otra del organismo.

Como resultado de ello, la información sensorial que llega al cerebro no sólo genera simples imágenes, sino que puede llevar a la acción. Es por ello que de informaciones diferentes se derivan respuestas distintas, de las más simples (automáticas o automatizadas) a las más complejas (programas motores con altos grados de dificultad, como el salto en trampolín o el regate). La elaboración de la información sensorial genera que distintas áreas del cerebro, poseen su propia estrategia de transformación de la señal por medio de procesos de filtración, abstracción e integración. El conjunto de operaciones de elaboración de la información implica un desarrollo simultáneo de circuitos neurales y de receptores especializados, como de las zonas cerebrales correlacionadas.

Para entender mejor los mecanismos que se encuentran en la base de los comportamientos de un deportista, es decir, de sus habilidades motoras, es importante partir del conocimiento de los procesos de aprendizaje del gesto técnico y de memorización de la secuencia motora y del esquema táctico: aprendizaje asociativo (acondicionamiento clásico, acondicionamiento instrumental) o no asociativo (sensibilización) y los diferentes tipos de memorización (icónica, ecónica, a breve, medio y largo plazo, semántica, episódica o procedimental).

Por otro lado, es importante entender que en esos estos procesos, la atención también ejerce un papel fundamental, pues conlleva a una activación generalizada que predispone a la recogida de información o proceso que permite la selección entre las distintas informaciones sensoriales perceptibles y, por último, a un estado de concentración mental, que favorece una operación de concentración. Todo ello para favorecer la ejecución de cada movimiento, que en el deportista encuentra su máxima expresión de coordinación de las acciones de mecanismo neuronal, mediante las cuales se determina la elección de los músculos apropiados y la cantidad de excitación o de inhibición necesarias a escala sináptica y en la activación progresiva y gradual de las moto-neuronas implicadas. (Tamorri, S, 2004, P. 43).

- **Neurociencia, Atención y Concentración:**

Es importante el psicólogo en el campo deportivo para la correcta preparación mental de los deportistas con miras a las competencias. Los orígenes de esta disciplina permiten identificar el rendimiento deportivo como variable que el psicólogo debe estudiar e intervenir, sin duda la atención como proceso mental es un factor que ayuda a la consecución del rendimiento deportivo, por lo tanto es importante empezar preparaciones y evaluaciones a los atletas en esta habilidad mental. La atención, es una función mental que conlleva a la ejecución de habilidades físicas y otras mentales por parte del deportista en su camino por conseguir un alto rendimiento, esta se relaciona en gran parte de la correcta ejecución de los procesos senso-perceptivos en el deportista, los cuales incluyen variables ambientales, corporales, fisiológicas, neurológicas y psicológicas a tener en consideración para realizar y desarrollar programas de preparación deportiva dirigidas a la potencialización de la atención y de la concentración. .

Es importante resaltar que para alcanzar un rendimiento deportivo los jugadores deben pasar por un proceso de formación deportiva previa, lo cual le permite al jugador tener bases y conocimiento de la disciplina que va a desarrollar, además en este proceso de formación deportiva el jugador tendrá la autonomía de tomar la decisión de encaminarse al alto rendimiento o practicar como deporte recreativo.

La atención es un proceso desde una aproximación neurofisiológica, el cual involucra procesos de sensaciones y comprende elementos de estímulos generados por energías internas y externas al organismo, la cual se traslada a los órganos de los sentidos haciendo contacto físico con los estímulos, para que luego las células receptoras realicen el proceso de transducción y convierten la energía inicial en impulsos nerviosos como información que irá al cerebro; en un principio interviene el tallo cerebral, allí se empieza a posesionar el proceso atencional cuando se produce el entrecruzamiento de la información hacia los hemisferios cerebrales, el sistema activador reticular, se encarga de filtrar la información sensorial, determinando los estímulos importantes de los que no lo son, para que el tálamo sea el que inicie el procesamiento y clasificación de la información, luego el sistema límbico se encarga de dar la pauta para convertir las ideas, motivos y deseos en acciones, allí el hipotálamo organiza la información que irá a las diferentes áreas de la corteza cerebral según su correspondencia para luego buscar la integración

en los lóbulos frontales y así preparar la conducta atencional. (Rosenzweig, Mark & Leiman, Arnold 1992).

La atención, al igual que la percepción, es un proceso activo que está en constante construcción (Adorno y cols., 1973; Neisser, 1976). El análisis cognitivo no es sólo una síntesis de lo real, el cual es percibido a través de procesos atencivos y preatencivos. De hecho, la información que entra desempeña un papel importante en la determinación del tipo de proceso elaborativo que se debe activar, sobre todo en las situaciones de deportivas (situaciones de juego) donde la información tiene un papel importante en la elección y organización de los datos que son relevantes para el acto deportivo. En situaciones de alta activación, como en las competencias, se comprueba la necesidad de procesos cognitivos, los cuales son rápidos y con objetivos determinados: los tiempos de elaboración se vuelven más cortos y los focos atencionales se restringe, lo que quiere decir, que el deportista debe optimizar el esquema de análisis y filtrar el mayor número de información y de elementos que no sean necesarios para realizar las tareas. Pero esto sólo es posible con la mecanización de algunos gestos, por medios de la restricción del radio de análisis consciente y aprovechando la contribución de la atención involuntaria, que tiene la característica de ser rápida, holística y de trabajar en paralelo. (P. 83).

Esto requiere una elaboración menos elástica y más pasiva con los estímulos perceptivos: la fuerza informativa de la información y la represión del sistema perceptivo-analítico mantienen una batalla cognitiva, donde la fuerza se adapta a la otra. La necesidad de conseguir en campos dinámicos información útil de diferentes tipos y que está constantemente cambiando hace que la probabilidad de ser distraídos o desviados por elementos inútiles aumenta notablemente, especialmente en los deportes que impliquen habilidades abiertas, en donde los atletas se enfrentan a situaciones que están en continua evolución. (Tamorri, S, 2004, P. 84).

Tamorri, S, 2004 señala que el efecto colativo, es decir, la propiedad de los elementos o de las situaciones de un campo perceptivo para llamar, distraer o centrar la atención tiene un fin adaptativo importante al que el deportista no puede renunciar. Sin embargo, en condiciones de elevada activación, de concentración restringida y tiempo limitado propias del acto deportivo, esto puede llegar a resultar perjudicial y distractor. El deportista se ve obligado a desviar e

incluso a distraer la atención del sector ante una mayor cantidad de información, de tal modo que sean elaboradas estructuras innecesarias con la consiguiente ralentización del trabajo mental y la disminución de la precisión en la ejecución.

3.2.3 Test Harris y Harris (1984)

Las hermanas Harris propusieron un ejercicio para medir la concentración por medio de un test, el cual tiene como objetivo la evolución y el entrenamiento de la concentración, este test consiste en una rejilla de 10 columnas por 10 columnas, en el cual se debe ordenar secuencialmente los 100 número (00 al 99) que aparecen en una rejilla, en el menor tiempo posible (1 minuto). Según las hermanas, los deportistas que presentan un alto grado de concentración lograran señalar entre 20 y 30 números, si el deportista no alcanza esta cifra, tendrá que entrenar su capacidad de atención.

Tabla N° 1. Rejilla Original Harris y Harris (1984).

Dicho anteriormente el test permite evaluar y entrenar algunas de las capacidades más importantes en la práctica de algún deporte (atención y concentración), a través de la generación aleatoria de la rejilla con los números, el test ha tenido al menos 3 etapas de evolución:

1. La primera implementación del test de rejilla de Harris y Harris era aplicada manualmente, mediante la impresión de la rejilla con los números escogidos aleatoriamente.
2. La segunda etapa de la implementación del test fue implementado en Turbo Pascal para Windows, este poseía unas opciones básicas que permitían el desarrollo posterior del test, con representación gráfica del tiempo empleado al realizar la rejilla.
3. La tercera etapa también fue generada en Turbo Pascal para Windows, en

Tabla N° 1. Rejilla Original Harris y Harris (1984).

Dicho anteriormente el test permite evaluar y entrenar algunas de las capacidades más importantes en la práctica de algún deporte (atención y concentración), a través de la generación aleatoria de la rejilla con los números, el test ha tenido al menos 3 etapas de evolución:

1. La primera implementación del test de rejilla de Harris y Harris era aplicada manualmente, mediante la impresión de la rejilla con los números escogidos aleatoriamente.

2. La segunda etapa de la implementación del test fue implementado en Turbo Pascal para Windows, este poseía unas opciones básicas que permiten el desarrollo posterior del test, con representación gráfica del tiempo empleado al realizar la rejilla.

3. La tercera etapa también fue generada en Turbo Pascal para Windows, en combinación con el metrónomo y las diferentes opciones posee, permite generar más posibilidades en la ejecución de la rejilla. Así mientras se ejecuta la rejilla el metrónomo está corriendo. El ritmo de pulsos del metrónomo se puede programar para que funcione como un agente distractor (sonidos).

Aplicaciones: No se han encontrado suficientes datos sobre la aplicación del test en el proceso de atención debido a que su uso (versión informática) no fácil de conseguir, sin embargo, sobre la versión manual (versión en papel y lápiz) si se han encontrado aplicaciones, por ejemplo, Lorenzo (1992) confirma que este test ha sido utilizado para escoger deportistas o para competiciones que necesitan de un alto grado de concentración. Este test mide el nivel de concentración al momento en que se aplica por lo que se considera oportuno aplicarlo varias veces para eliminar el efecto de factores como el humor, la ansiedad, etc. (P. 188).

Harris y Harris (1984) afirman también que esta técnica ha sido muy utilizada en los países del Este con los atletas, en deportes que requieren un alto nivel de concentración. Otra ventaja de este test es que se pueden generar diferentes situaciones mientras el deportista lo está realizando (utilización de música, ruido, etc), puede ser usado también para comparar y determinar el rendimiento en una situación, donde el deportista no presenta niveles de tensión con el que existe antes de las competencias, para identificar si los deportistas pueden o no controlar su ansiedad y centrar su atención en la tarea asignada, sin importar la situación que sea.

La aplicación de este test se puede dar en dos puntos:

1. Como entrenamiento del proceso de la concentración tanto, en su forma general como en el tipo de concentración interno-externo y ancho-estrecho. El procedimiento consistiría en enseñar la rejilla al deportista para que tache los números en el menor tiempo posible. La

elección de la dificultad del test puede darse de dos formas (simple – complejo). La más simple: incrementando, tachando números y sin estímulos que puedan distraer al deportista. La más complicada: decrementando, sin tachar números.

2. En la selección deportiva para competiciones que requieren un alto nivel de concentración, siempre que las características de las competencias sean de un alto nivel tensionante, en este caso se da de dos formas: la primera se le da al deportista un tiempo determinado (1 minuto), para que seleccione la mayor cantidad de números posibles y la otra opción sería sin límite de tiempo, debe hacer la selección de los números en el menor tiempo posible.

3.2.4 **Psicometría**

Como las cualidades psicológicas no son medidas de forma directa, la psicometría tiene como objetivo la medición de la psique, por medio de los comportamientos psicológicos del sujeto o el grupo de estudio. Lo que quiere decir que, el objeto principal de la medición psicológica, específicamente de la psicometría abarca muchos atributos psicológicos, es decir, la psicometría no solo se encarga de darle solución a los problemas de medición de las características psicológicas, sino que, da información de determinadas percepciones aptitudinales o de personalidad.

La psicometría brinda una valoración particular tanto de las posibilidades de un sujeto como de sus cualidades personales en determinados momentos y en condiciones específicas. Estos instrumentos psicométricos se han utilizados con múltiples propósitos, para medición de estímulos, de eventos, acontecimientos, procesos cognitivos, habilidades, destrezas, desarrollo intelectual, procesos afectivos, actitudes, estados psíquicos, cualidades o rasgos de la personalidad, etc. (López, L 2007. P 6).

Esta es una disciplina de la psicología, cuyo fin es el de solucionar los problemas de la medición en cualquier investigación psicológica. Es un campo metodológico, en donde se

mezclan aspectos teóricos y prácticos para analizar, calcular, evaluar y describir aspectos relevantes de las investigaciones por medio de instrumentos de medida (test psicométricos).

Dicho anteriormente, la psicometría es un proceso metodológico encargado de la fundamentación, elaboración y evaluación de diversas técnicas y pruebas para la medición en psicología. En consecuencia, la psicología tiene un objetivo determinado y es el estudio de teorías (teoría psicométrica) en los que se fundamentan las aplicaciones psicométricas (Melia, 1990), con escalas de medición que se pueden utilizar para medir a cualquier sujeto o el grupo de estudio a los que se les aplicará los respectivos test. En relación con lo anterior, Olea (1989) plantea que la psicometría tiene como objetivo el elaborar métodos y teorías sobre la medición psicológica.

Es decir, la psicometría se encarga de la medición, utilizando la estadística como base para la construcción de teorías y para desarrollar métodos y técnicas determinadas de medición. La medición está basada en reglas para asignar números a los objetos de estudio, con el fin de representar cantidades de atributos. (Nunnally 1987. P 15).

Es conveniente determinar la aplicación y el uso de un test (uso psicométrico), pero dicha aplicación, este debe tener relación con la teoría, el cual debe ser construido previamente. El test psicométrico es un procedimiento estandarizado formado por ítems seleccionados y organizados, creadas para provocar en el individuo ciertas reacciones registrables; reacciones de toda naturaleza en cuanto a su complejidad, duración, forma, expresión y significado (Rey, 1973).

Además se han hecho traducciones y adaptaciones de diversos cuestionarios sobre la personalidad y su patología, así como la traducción del Riego del MMPI realizado por Bernal. Se crearon servicios de psicometría para seleccionar personal y para clasificarlos, diagnosticar, medir la capacidad intelectual y las áreas vocacionales a alumnos de diferentes niveles de educación.

3.2.4.1 Técnicas Psicométricas

Al hablar de técnicas psicométricas se está hablando de test psicológicos. Según la definición tradicional de Mckeen Cattell en 1890, los test son un procedimiento que se encargan de recoger muestras de comportamiento del sujeto de estudio para generar y deducir un constructo (construcción teórica) psicológico sistemático, el cual se pueda repetir y comparar.

El grupo de técnicas psicométricas está conformado por todos aquellos instrumentos que comparten las características de ser estructurados y brindar respuestas voluntarias (Cambell, 1953-1957). Estas características que diferencian a este grupo de técnica de los otros grupos, es el de ser estructurados. Según Pelechano (1988) citado por Rodríguez, J & Cuevas, M (1995) el término estructurada es definido tanto en función de la naturaleza del estímulo, ya que este debe ser claro y uniforme, como en función de la libertad de respuesta en la tarea, la cual suele estar siempre restringida.

Otros autores las caracterizan como objetivas. Según Anastasi (1998) la técnica psicométrica (test psicológico) es una muestra objetiva y estandarizada del comportamiento del sujeto investigado. Estandarizado quiere decir que es un proceso mediante el cual los procedimientos aplicables, materiales y sistemas permanecen siempre constantes, lo que significa que no cambian con el tiempo ni con la persona a la que se le aplica el test. El procedimiento de estandarización determina el adjetivo de objetivo, entendiendo que el resultado que se obtiene del test es independiente del sujeto de estudio y del psicólogo que realiza este. La interpretación de este es a partir de un procedimiento de cuantificación, el cual permite que la comparación del sujeto de estudio con el grupo que ha realizado el test sea mucho más fácil, a partir de un proceso de tipificación que conlleva al establecimiento de criterios y de baremos para su respectiva interpretación. Este grupo de técnicas permite la comparación inter-sujetos (Pelechano, 1976, citado por Rodríguez, J & Cuevas, M (1995).

Una técnica psicométrica o test psicológico tiene como características:

1. Poseer un material, instrucciones y modos de aplicación e interpretación estandarizados, el cual es el mismo para todos los sujetos.

2. Hacer que el resultado obtenido del sujeto sea independiente del profesional que realiza la evolución.
3. Es cuantitativo: ofrece un resultado numérico.
4. Está tipificado: su interpretación sólo tiene sentido a partir de la comparación de las puntuaciones obtenidas por el sujeto con un grupo de estudio determinado. (Fernández, R, 2007. P 325).

Con el pasar del tiempo se han ido elaborando varias técnicas de evaluación psicológica, el uso de los test sigue estando extendido cuando lo que se pretende es el contraste de las hipótesis a nivel correlacional, o cuando lo que se busca en el proceso es describir, seleccionar y orientar al sujeto con respecto a otros o si el objetivo es evaluar el grado conductual del sujeto.

3.2.4.2 Psicometría, concentración (atención) y Deporte:

La medición de la concentración está basada en supuestos de que el sujeto puede proporcionar autorreportes, en los cuales se evidencie sus hábitos de focalización, habilidades y preferencias. Para la medición de estas habilidades de concentración se utilizan instrumentos de papel y lápiz. Uno de los más utilizados es el Test of Attentional and Interpersonal Style (TAIS) creado por Nideffer (1976) uno de los autores más representativos de la atención deportiva. Este test está conformado por 144 ítems organizados en 17 subescalas, este test busca medir los procesos atencionales de las personas en situaciones cotidianas (Lavalle, Kremer, Moran y Williams, 2004).

En cuanto la psicología en el deporte, se han logrado desarrollar instrumentos específicos para la valuación de la concentración (atención), teniendo como referencias algunos modelos psicométricos ya establecidos. Dos de los más usados en el área del deporte son el test de Stroop (1935) y la rejilla de concentración de Harris y Harris (1984). Donde el primero es un clásico de los test atencionales, el cual consiste en una serie de diapositivas en la que se aparecen escritos varios nombres de colores, con letras que han sido cambiadas de color, por ejemplo: puede

aparecer la palabra amarillo escrito en letras verdes. El objetivo es que el deportista recuerde el color de las letras antes que lo que significa la palabra. La rejilla de concentración de Harris y Harris (1984) consiste en señalar secuencialmente la mayor cantidad de números de 00 – 99 en el menor tiempo posible. Otro el instrumento desarrollado por Hatzigeorgiadis y Biddle (2002) Thought Occurrence Questionnaire for Sport (TOQS) evalúa la influencia que tienen los pensamientos distractores en el desempeño del deportista durante las competencias. Está formado por 17 ítems y consta de tres subescalas: preocupaciones relacionadas con la tarea, pensamientos irrelevantes y pensamientos de escape. También se encuentra el Baseball Test of Attentional and Interpersonal Style (B-TAIS). Es una adaptación del TAIS para jugadores de béisbol realizada por Albrecht y Feltz en 1987. Está conformado por 59 ítems, agrupados en 6 subescalas (Atención Ancha-Estrecha, Atención Ancha-Interna, Atención Externa Sobrecargada, Atención Interna Sobrecargada, Atención Estrecha y Atención Reducida), las cuales evalúan el estilo atencional de los jugadores de béisbol. El Riflery Attention Questionnaire (RAQ) de E.Etzel (1979). Es un cuestionario formado por 25 ítems agrupados en 5 subescalas (Capacidad; Duración, Intensidad, Flexibilidad y Selectividad), donde se evalúa el estilo atencional de tiradores con rifle. Fu creado por E. Etzel en 1979. El Tennis Test of Attentional and Interpersonal Style (T-TAIS) de Van Schoyck y Grasha (1981). Es otra adaptación del TAIS para este es para el tenis. Lo conforman 59 ítems, agrupados en 6 sub-escalas y una escala de control (Atención Ancha-Estrecha, Atención Externa Sobrecargada, Atención Ancha-Interna, Atención Interna Sobrecargada, Atención Estrecha, Atención Reducida y una escala llamada de procesamiento de la información) que evalúan el estilo atencional de los tenistas y el test of Soccer Attentional Style (TSAS) desarrollado por Fisher y Taylor en 1980. Es otra adaptación específica del TAIS de Nideffer pero aplicada al fútbol realizada por Fisher y Taylor en 1980. Formado por 72 ítems agrupados en 5 sub-escalas (Foco Externo-Ancho, Foco Interno-Ancho, Foco Externo Sobrecargado, Foco Estrecho Efectivo), el cual evalúan el estilo atencional de los futbolistas.

3.2.5 Psicología Deportiva:

Toma su nombre de la palabra (psyche= alma) y (logia= “estudio de”). Psicología es el estudio (*logia*) del alma (psyche). Por lo tanto no existe una definición única y aceptada, ya que sus límites están en continua construcción y depende del concepto histórico y del medio. Entre las definiciones de psicología se encuentra, es el estudio del alma, estudio de la vida psíquica, el estudio de la consciencia y estudio de la conducta humana.

La Psicología Deportiva es un campo de la psicología aplicada y representa una disciplina de las Ciencias del Deporte. Según Nitch (1989) “La Psicología del Deporte analiza las bases y efectos psíquicos de las acciones deportivas, considerando por un lado un análisis de procesos psíquicos básicos (cognición, motivación, emocionales) y, por otro lado, la realización de tareas prácticas de diagnóstico y de intervención”. El señala que la función de la Psicología Deportiva consiste en describir, explicar y pronosticar las acciones deportivas, con el fin de desarrollar y aplicar programas científicos fundamentados, de intervención tomando en consideración los principios éticos. (Nitsch 1986).

Autores como Gómez y Sánchez (2014) la definen como la ciencia que se dedica específicamente al estudio comportamental del hombre, antes, durante y después de alguna práctica deportiva, especialmente en situaciones de competencia, en donde el deportista debe aprovechar tanto su estado físico como su recurso mental. En este sentido, la Psicología Deportiva debe ser aplicada a todo tipo de población (deportistas elite, niños, deportistas jóvenes, personas de tercer edad y personas que hagan actividad deportiva en su tiempo libre) para entender y ayudarlos, con el fin de mejorar su rendimiento, desarrollar una buena ejecución, desarrollo de su personalidad y fortalecer su mentalidad a la hora de afrontar cualquier tipo de reto.

Según la Federación Europea de Federaciones de Psicólogos del Deporte - FEPSAC (1996), la Psicología del Deporte se refiere a los fundamentos Psicológicos, procesos y consecuencias de la regulación psicológica de las actividades relacionadas a los deportes, de una o de más personas practicantes de los mismos. Los sujetos investigados son los involucrados en los deportes y los ejercicios, como deportistas, entrenadores, árbitros, profesores, psicólogos, médicos, fisioterapeutas, espectadores y padres (Becker 2000).

Es un estudio científico de personas y de sus comportamientos en el contexto deportivo, de los ejercicios físicos y de la aplicación de esos conocimientos.

La Psicología del Deporte estudia los factores psicológicos (tales como motivación, concentración, gestión del estrés y la ansiedad, pensamientos y emociones, comunicación, confianza, entre otras) asociados a la participación y el rendimiento en el deporte, así como la participación a otros tipos de actividad física, así como de los efectos psicológicos derivados de esa participación. (Granito, J. 1997).

Esta se ocupa también de los análisis y las modificaciones de los procesos psíquicos de las actividades deportivas. Diversos autores parten del principio de que la acción deportiva presenta un comportamiento intencional y psíquicamente regulado.

El funcionamiento psicológico de los deportistas puede influir de manera positiva o negativa en cuanto a su funcionamiento físico, técnico, táctico, en general en su rendimiento deportivo, esto quiere decir que la preparación psicológica debe incluirse dentro de la preparación general del deportista, como un elemento que debe interactuar y hacer parte del aprendizaje técnico táctico y físico.

Se puede afirmar que una de las tareas de la Psicología Deportiva es la aplicación de teorías y modelos en la práctica deportiva y la comprobación de su utilidad en dicha práctica. Esto no significa, que ésta quede reducida a una simple función de servicio, pues la Psicología Deportiva no fue concebida para prescribir a los practicantes recetas como muchos entrenadores lo desean.

La Psicología Deportiva también se desarrolla como ciencia, ya que la práctica deportiva es un campo ideal de investigación para esta, debido a que ella necesita de los deportistas para comprobar las teorías y para poder aplicar sus métodos.

Como ciencia joven, la ciencia del deporte abre un gran número de diversas teorías y conceptos en el área de la Educación Física y de los deportes. La Psicología del Deporte, es un componente integrado de la Ciencia del Deporte y esta establece relaciones interdisciplinarias

con las siguientes disciplinas científicas: Medicina del Deporte – Fisiología del Deporte, Sociología del Deporte, Teoría del Entrenamiento, Aprendizaje Motor.

En general las necesidades y problemáticas del deportista, se encuentran en tres grandes áreas del funcionamiento: una es el entrenamiento deportivo, que tiene como objetivo ampliar sus posibilidades de rendimiento, mejorando y perfeccionando todas sus capacidades; otra es la competición deportiva, en la que deben rendir al máximo de sus posibilidades, para así lograr un resultado más satisfactorio; y por último un área de apoyo a las dos anteriores, en la que se debe mejorar el funcionamiento general, donde se abarquen temas como los son las lesiones y recuperaciones, trastornos psicopatológicos, la comunicación interpersonal y la dinámica de grupo. El trabajo de estas áreas del conocimiento psicológico puede contribuir de gran manera al cumplimiento de objetivos específicos, y al éxito deportivo.

El entrenamiento deportivo, fundamentalmente el de alto rendimiento, no puede centrarse solo en el aprendizaje y repetición de las habilidades, sino que debe generar también una preparación para que los deportistas sean capaces de rendir al máximo de sus posibilidades reales, en las distintas situaciones (motivantes o estresantes), que se presenten en la competición de su deporte. Algunos deportistas, a medida del tiempo y de adquirir experiencia, han desarrollado una enorme capacidad de competir aún en las situaciones más estresantes, pero son muchos los deportistas que no tienen esta capacidad, por lo que llegan al fracaso en repetidas veces en las competencias más importantes. Es aquí donde se vuelve importante la incorporación del conocimiento psicológico al método de entrenamiento, para que con esto los deportistas toleren y controlen, de mejor manera, los elementos motivantes o estresantes de las competiciones deportivas, desarrollando y fortaleciendo su capacidad como competidores.

Esto quiere decir que el aporte de la ciencia psicológica al entrenamiento deportivo puede resultar decisivo. Para esto debe tenerse claro que el entrenador tiene su rol específico aplicando la psicología y el psicólogo aplicando su área de conocimiento; llevando a que el complemento de estos dos sea necesario y relevante para obtener el máximo rendimiento. Esto quiere decir que los entrenadores y psicólogos deben adquirir conocimientos mutuos, para así cumplir de mejor manera con su trabajo.

CAPÍTULO 4

4. Diseño Metodológico

4.1 Tipo de Investigación

La presente investigación es de tipo mixta, ya que permitió recolectar datos e informaciones por medio de las matrices de observación y la aplicación del test de Harris y Harris (1984), para luego interpretar esos resultados obtenidos de forma cualitativa y cuantitativa, con el fin de presentar un estudio más profundo, detallado y amplio de los sujetos investigados. Sampieri (2014) afirma que la meta de la investigación mixta es utilizar las fortalezas del tipo cualitativo y cuantitativo, para lograr minimizar sus debilidades. (P. 523).

Chen (2006), citado por Sampieri (2014) define este tipo como la integración de forma ordenada en un mismo estudio o trabajo de los tipos de investigación cualitativos y cuantitativos, con el objetivo de obtener un panorama más amplio y completo del fenómeno investigado, afirma también que estos pueden ser combinados de tal forma que se siga conservando sus estructuras y procedimientos originales (forma pura de los métodos mixtos); o bien que puedan ser adaptados o simplificados para la respectiva investigación (forma modificada de los métodos mixtos). (P. 534).

Las investigaciones mixtas emplean datos numéricos, verbales, textuales, visuales, simbólicos y de otros tipos para la correspondiente recolección de evidencias para el estudio. (Creswell, Lieber & Weisner, 2010/2014. P. 534).

Liber y Weisner (2010), citados por Sampieri (2014), afirman que este tipo de investigación reúne la naturaleza complementaria de los estudios cualitativos y cuantitativos. en donde la primera, representa los fenómenos estudiados por medio de textos, narrativas, símbolos y elementos visuales y la segunda los interpreta por medio del uso numérico, transformación de

números como variables numéricas, gráficas, funciones, formulas y modelos analíticos. Es decir, el tipo de investigación mixta analiza los objetos y/o sujetos de estudio por medio de números e interpretación textual (lenguaje) para intentar dar un criterio más amplio respecto a las evidencias recogidas (P.537).

4.2 Método de investigación

Según los diseños investigativos de Cambell y Stanley (1968) este tipo de investigación es cuasi-experimental de diseño de grupo de control no equivalente, el cual permitió implementar un pretest – postest (test de Harris y Harris) a los dos grupos de estudio, un grupo control y un grupo experimental, con intervención solamente a el grupo experimental grupo, por medio de un programa de trabajo durante toda la investigación, mientras el grupo de control no recibió ningún tratamiento, lo que facilitó y dio lugar a los análisis y comparaciones de los resultados dando más credibilidad y peso a esas interpretaciones.

En este tipo de investigación, el investigador no tiene control total sobre el criterio empleado para asignar los participantes a los distintos grupos, algo que es necesario en el tipo de investigación experimental.

En la investigación cuasi experimental los participantes se asignan a los grupos con base en alguna característica o cualidad en común que estos aportan al estudio, estas características o cualidades pueden ser el género, la edad, grado escolar, estrato etc. La asignación de los participantes a los grupos debe hacerse antes de iniciar con el experimento, y el investigador no puede controlar quien pertenece a cada grupo.

El uso más importante del método cuasi experimental es en los casos en que los investigadores no pueden asignar a los participantes a los grupos con tranquilidad, y probar los efectos pertinentes sobre los resultados arrojados.

Este tipo de investigación también es denominada post hoc o investigación después del hecho, porque la investigación misma se realiza después de la asignación de grupos. Debido a la

asignación de grupos el investigador tiene un alto control sobre los grupos, pero no el máximo, si se quiere tener control total sobre los grupos se debe utilizar el método experimental.

4.3 Fases de la Investigación

En primera instancia para llevar a cabo esta investigación se hizo la contextualización por medio de la observación, luego de esto se definió cual es el problema que se desea mejorar teniendo como base la observación inicial, una vez detectado el problema se establecieron objetivos a cumplir respecto al problema detectado y su posible planteamiento de la solución; una vez se tienen claros los objetivos a alcanzar se argumentó el deseo por hacer este trabajo investigativo, es decir se realiza la justificación donde se exponen las razones por las cuales se investiga este tema y no otro.

Una vez hecho esto se inicia con la búsqueda exhaustiva sobre este tema en otras investigaciones, que han hecho, que se sabe del tema, avances que hay en el tema para verificar si es viable y evidenciar si es un tema trabajado antes en el deporte, qué teorías son fuertes en el tema y por último saber en qué podemos innovar en nuestra investigación, luego de esto y de encontrar como se puede recolectar los datos que se desea, se da inicio a esa recolección por medio de un Test, matriz de observación y una propuesta metodológica aplicada a los grupos en estudio.

El grupo se dividió para comparar un grupo control y otro cuasi - experimental para luego de aplicar la propuesta al grupo experimental se pudiera llegar a una comparación de análisis entre los dos grupos, en su fase inicial y final, luego esto arroja unos resultados que permite plantear las conclusiones respaldadas por la teoría y la experiencia vivida durante la investigación y ver si los objetivos planteados inicialmente fueron cumplidos a cabalidad o no y que paso con la investigación.

Lo anterior se resume en la siguiente gráfica de manera más específica:

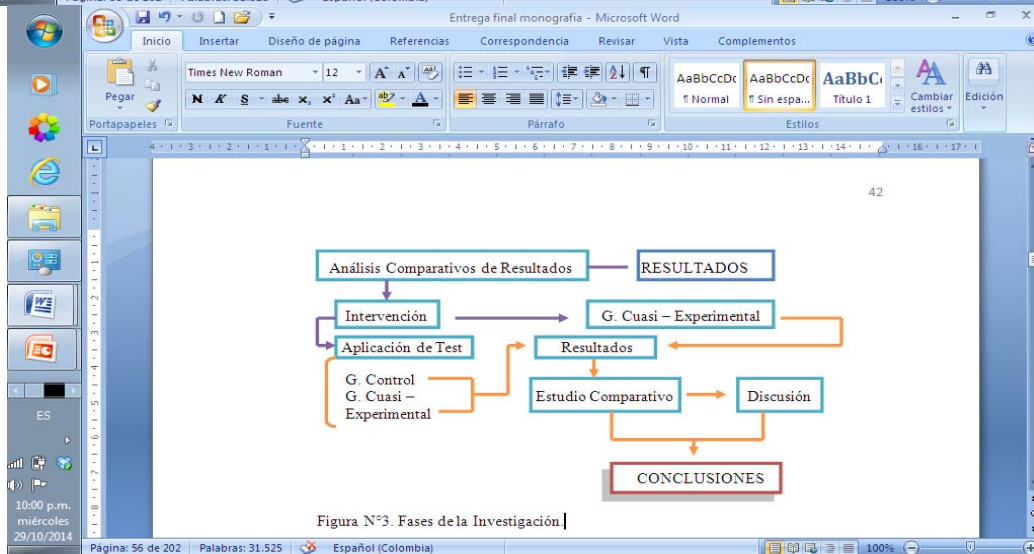
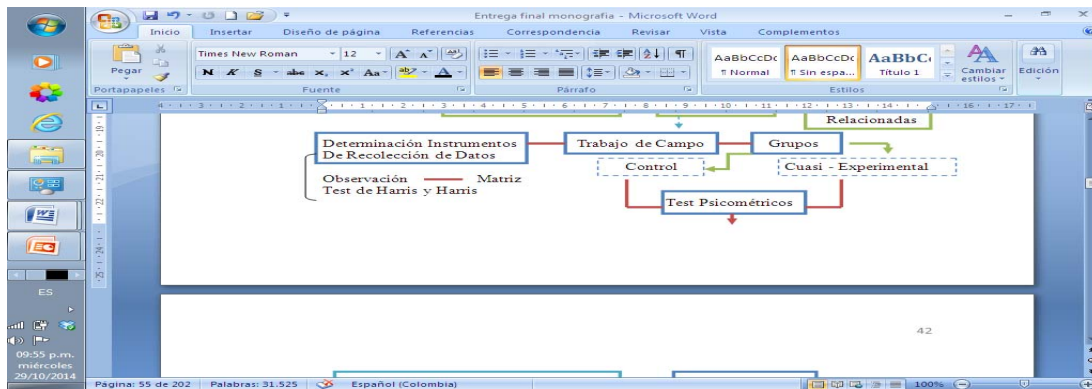
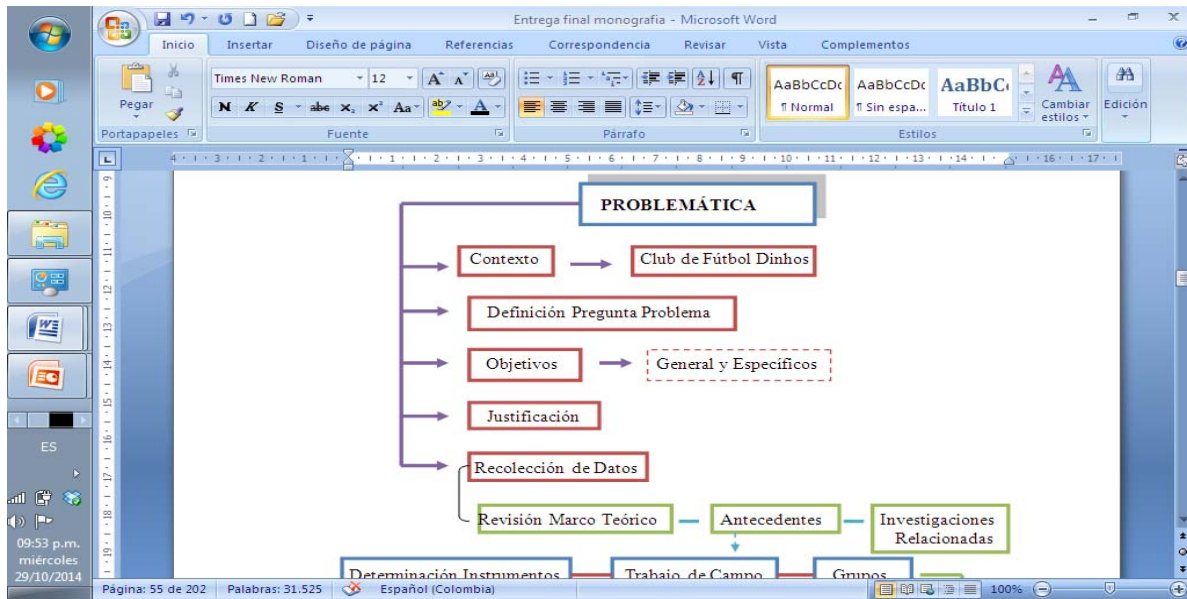


Figura N°3. Fases de la Investigación. Elaboración Propia.

4.4 Población y Muestra

El grupo de estudio de este trabajo está integrada por 21 jugadores de la categoría sub-14 del club de fútbol Dinhos de la ciudad de Bogotá, los cuales se dividieron aleatoriamente en dos grupos: grupo de control (11 jugadores) y grupo cuasi -experimental (10 jugadores). La elección de los sujetos estudiados fue a raíz de la disponibilidad, facilidad y al alcance que se tenía para abordar y hacer el respectivo estudio a esta población.

Los criterios considerados para la selección pertinente del grupo fueron las edades de 13 y 14 años, el hecho de que fueran deportistas en formación practicantes de algún deporte, y además de esto, los bajos niveles de concentración que estos presentaban durante la práctica deportiva por distintos motivos.

4.5 Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos

4.5.1 Técnicas de Recolección de Datos: Las técnicas de recolección de datos utilizados para esta investigación fueron la observación mediante la observación activa y los Test.

Entendida la observación como el registro del comportamiento de los sujetos estudiados. El ser humano está en constante observación en el tiempo que se encuentra despierto y consciente: desde que se va a la escuela o al trabajo, cuando se cómo o se divierte. Es decir, la observación nos facilita la obtención de información sobre un fenómeno o un acontecimiento tal y como este se produce.

La observación ofrece varias posibilidades de aplicación (Fernández & Ballesteros, 1992) ya que esta es una herramienta flexible, rigurosa y con escasos inconvenientes, en definitiva es una herramienta fundamental para la investigación (Fernández & Ballesteros, 1992).

Propósitos esenciales de la observación:

- o Explorar ambientes, contextos, subculturas y la mayoría de los aspectos de la vida social. (Grinnell, 1997).
- o Describir comunidades, contextos o ambientes; así mismo las actividades que se desarrollan en éstos, las personas que participan en tales actividades y los significados de las mismas. (Patton, 1980).
- o Comprender procesos, vinculaciones entre personas y sus situaciones o circunstancias, los eventos que suceden a través de un tiempo, los patrones que se desarrollan, así como los contextos sociales y culturales, en los cuales ocurren las experiencias humanas. (Jorgensen, 1989).
- o Identificar problemas. (Grinnell, 1997).
 - **Participación Activa:** el observador participa en la mayoría de las actividades; sin embargo, este no se mezcla completamente con los participantes pues sigue siendo ante todo un observador.

Por otro lado se utilizó como técnica la aplicación de Test Psicológicos, cuyos orígenes están por el año 3000 antes de Cristo, los cuales eran utilizados por los emperadores Chinos para evaluar las competencias profesionales de los oficiales que iban a entrar a prestar sus servicios; los test más actuales tienen sus orígenes en las pruebas senso – motoras, las cuales fueron utilizadas por Galton (1822 – 1911) en su laboratorio antropométrico. Es él, el principal promotor del movimiento a favor de los test en 1869, a él se le atribuye la invención de los test mentales y el estudio de las características de distinción de las personas, buscando sus diferencias individuales. Sin embargo James Mckeen Cattell (1860 – 1944) fue el primero en utilizar el término test mental en 1890. Pero estos test no eran lo suficientemente buenos para predecir las capacidades cognoscitivas de las personas (Wissles, 1901) entonces Binet y Simon (1905) introducen en su nueva escala tareas cognoscitivas, las cuales fueron diseñadas para evaluar aspectos como el juicio, la comprensión y el razonamiento. Terman realizó la revisión de la escala en la Universidad de Stanford, la cual se conoce como la revisión Stanford – Binet

(Terman, 1916), donde se utilizó por primera vez el concepto de cociente intelectual (CI) para determinar la puntuación de las personas. La idea del CI fue propuesta en un principio por Stern, en la cual se divide la edad mental por la edad cronológica y luego multiplicada por 100 para evitar decimales.

Se han utilizado test para la medición de la inteligencia, el interés, las habilidades y la madurez. Por el predominio del pensamiento Psicoanalítico, se aplicaron test proyectivos como el TAT de Murray (1955) y el Rorschach (1940). Además en la década de los años 40 al 50 del siglo XX, la Psicología Clínica trabajó en el desarrollo de los test psicométricos.

Estos test psicológicos nacen con un afán de objetividad y justicia, es decir, buscan evaluar a las personas por lo que valen realmente, evitando evaluaciones sesgadas por aspectos como la clase social, la raza, el sexo, las creencias y otros sistemas de evaluaciones los cuales son más subjetivas.

Diversos autores como Italsm, 1967 conceptualizan al test como un tipo de prueba psicológica cuyo objetivo es el de determinar el lugar que ocupa un sujeto dentro de un colectivo con respecto a un determinado índice. Para Bello, Z y Estévez, N, 2003, un test psicológico constituye una medida objetiva y tipificada de una muestra de la conducta a partir de las cuales se establecen predicciones relativas a otra conducta.

Los objetivos centrales de los test psicológicos son:

- o Describir con rapidez las cualidades psicológicas de los sujetos.
- o Obtener una visión objetiva de los fenómenos aislados.
- o Cuantificar la intensidad de los síntomas, estados, capacidades, aptitudes y rasgos psicológicos estudiados. (López, L. 2010. P 12).

Al igual que deben cumplir con ciertas propiedades como: fiabilidad, validez, sensibilidad, economía y utilidad.

4.5.2 Instrumentos para la Recolección de Datos: Para la adecuada medición y recolección de datos se utilizaron dos instrumentos: una matriz de observación y la aplicación del Test de Harris y Harris (1984).

- La matriz de observación para identificar los focos de desconcentración más influyentes y relevantes en los deportistas que de acuerdo al diagnóstico previo ya se habían identificado (Agentes externos, Tiempo de espera, Hidratación, Compañeros de la actividad, Complejidad del ejercicio y el Tiempo del ejercicio). Aquí se codificaron los nombres de los participantes para seguridad y privacidad de los mismos.
- El Test de Harris y Harris (1984) consiste en una rejilla de 10 columnas por 10 columnas, el cual se debe ordenar secuencialmente los 100 números (00 al 99) que aparecen en una rejilla, en el menor tiempo posible (1 minuto). Según las hermanas, los deportistas que presentan un alto grado de concentración lograran señalar entre 20 y 30 números, si el deportista no alcanza esta cifra, tendrá que entrenar su capacidad de atención. Este test tiene como objetivo la evolución, entrenamiento y medición de los niveles de concentración.

CAPÍTULO 5

5. Resultados

5.1. Técnicas de análisis de resultados

Como interpretar la matriz de observación: Tabla 2 y Tabla 3 (ver anexos):

Los focos de desconcentración identificados en cada gráfica surgieron durante el diagnóstico que se le hizo a la categoría sub – 14 del club de fútbol Dinhos. En las primeras matrices (Tabla 2 y 3), se identifica el número de recurrencias de cada jugador en estos durante un ejercicio de la práctica (Observación durante 20’).

En la primera Columna identificada con NOMBRE, se ubicaron a los sujetos y por temas de seguridad se codificaron los nombres, en la siguiente casilla se encuentra la edad de cada uno de ellos. En la tabla se pueden observar 6 casillas (Columnas) identificadas de izquierda a derecha de la siguiente manera: Agentes Externos (considerando estos agentes a los padres y/o acompañantes de los sujetos) en este foco se evidenció que los padres de familia y acompañantes de los jugadores se involucraron durante el entrenamiento, lo que generaba distracciones en el mismo. Tiempo de espera (el cual se relaciona con el tiempo que cada jugador debía esperar para realizar el ejercicio), Hidratación (este foco fue analizado una vez finalizado el tiempo de hidratación, el cual era de 1 minuto), Compañeros de la actividad, complejidad del ejercicio y tiempo del ejercicio (duración del ejercicio). Los números ubicados en cada una de las casillas corresponden con el valor de las recurrencias durante los ejercicios por parte de los sujetos estudiados.

A partir de esta observación se empezó con el diseño de la propuesta metodológica para ser aplicada en las siguientes sesiones.

Matriz de Observación Club Dinhos Grupo De control

Factores Desconcentración		Agentes Externos	Tiempo de Espera	Hidratación	Compañeros de la Actividad	Complejidad del Ejercicio	Tiempo del Ejercicio
Nombre	Edad						
1GUr2E	13			1	4	2	4
Al2co3er	13		4	1	2		2
C1br1l520	13						
C1rd2n1s	14		2	1	4	3	4
D2ian1	14						
D1a20	14		4	1	4		4
G0m2s	13		2	1	3	2	3
Los1n4	14			1	4		4
M3s1	14			1	4	2	4
M4nc1d1	14	2	2	1	3		3
Z3p1t1	12		2	1	4		4
Toral por Foco		2	16	9	32	9	32

Tabla N° 2. Matriz de observación grupo de control. (Ver tabla N° 3 en anexos.)

2. Intervención Grupo Cuasi- Experimental

Como interpretar la matriz de observación de las Intervenciones realizadas al grupo cuasi-experimental: Ver tablas en Anexos.

Las matrices de observación están relacionadas con los ejercicios de intervención diseñados para el grupo cuasi-experimental para el mejoramiento de la concentración. Las sesiones cuentan con sus respectivos calentamientos y ejercicios, cada ejercicios cuenta con 3 variantes que fueron aplicadas sin ningún inconveniente.

Se utilizó una matriz de observación por cada ejercicio (tres matrices por sesión) y en cada foco se señalaron las reiteraciones que tuvo el jugador durante todo el ejercicio, incluyendo las variantes de estos.

- Matriz de Observación del Grupo cuasi-Experimental: Primera Sesión de ejercicios para mejorar la concentración. Ejercicio N° 1

Factor Desconcentración		Agentes Externos	Tiempo de Espera	Hidratación	Compañeros de la Actividad	Complejidad del Ejercicio	Tiempo del Ejercicio
Nombre	Edad						
N15rieg1	14		1				
Orj5e12l	12		1				
P19IET4	14		1			1	
Re13Sr4z	13						
Ric2erd8	14						
19inc4n	13		1		2	2	
S3hi3E	14		2		2		
W3lcAe20	14		1				
Dr3n9c1s	14		2		1	2	
1r3sE	14		1			2	
Total por Foco		0	10	0	5	7	

Tabla N° 3. Matriz de Observación Primera Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N°1. (Ver Tablas N° 8 y 9 en anexos en la página 115 y 116).

- Matriz de Observación del Grupo cuasi-Experimental: Segunda Sesión de ejercicios para mejorar la concentración. Ejercicio N° 1.

Factor Desconcentración		Agentes Externos	Tiempo de Espera	Hidratación	Compañeros de la Actividad	Complejidad del Ejercicio	Tiempo del Ejercicio
Nombre	Edad						
N15rieg1	14						
Orj5e12l	12						
P19IET4	14						
Re13Sr4z	13						
Ric2erd8	14					1	
19inc4n	13				1	1	
S3hi3E	14					3	
W3lcAe20	14						
Dr3n9c1s	14		1			3	
1r3sE	14				1		
Total por Foco			1		2	8	

Tabla N° 4. Matriz de Observación Segunda Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N°1. (Ver tabla N° 10 y 11 en anexos en la página 117 y 118).

- Matriz de Observación del Grupo cuasi-Experimental: Tercera Sesión de ejercicios para mejorar la concentración. Ejercicio N° 1.

Factor Desconcentración		Agentes Externos	Tiempo de Espera	Hidratación	Compañeros de la Actividad	Complejidad del Ejercicio	Tiempo del Ejercicio
Nombre	Edad						
N15rieg1	14					2	
Orj5e12l	12						
P19lET4	14					3	
Re13Sr4z	13					3	
Ric2erd8	14						
19inc4n	13					1	
S3hi3E	14					2	
W3lcAe20	14						
Dr3n9c1s	14						
1r3sE	14						
Total por Foco						11	

Tabla N° 5. Matriz de Observación Tercera Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N° 1. (Ver tablas 12 y 13 en anexos en la página 119 y 120)

- Matriz de Observación del Grupo cuasi-Experimental: Cuarta Sesión de ejercicios para mejorar la concentración. Ejercicio 1.

Factor Desconcentración		Agentes Externos	Tiempo de Espera	Hidratación	Compañeros de la Actividad	Complejidad del Ejercicio	Tiempo del Ejercicio
Nombre	Edad						
N15rieg1	14						
Orj5e12l	12				1		
P19lET4	14					2	
Re13Sr4z	13						
Ric2erd8	14						
19inc4n	13					1	
S3hi3E	14				1	2	
W3lcAe20	14						
Dr3n9c1s	14				1	1	
1r3sE	14		1				
Total por Foco			1		3	6	

Tabla N° 6. Matriz de Observación Cuarta Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N° 1. (Ver tablas 14 y 15 en anexos en la página 121 y 122).

5.2 Interpretación de Resultados:

5.2.1 Análisis Matriz Observación Grupo Control.

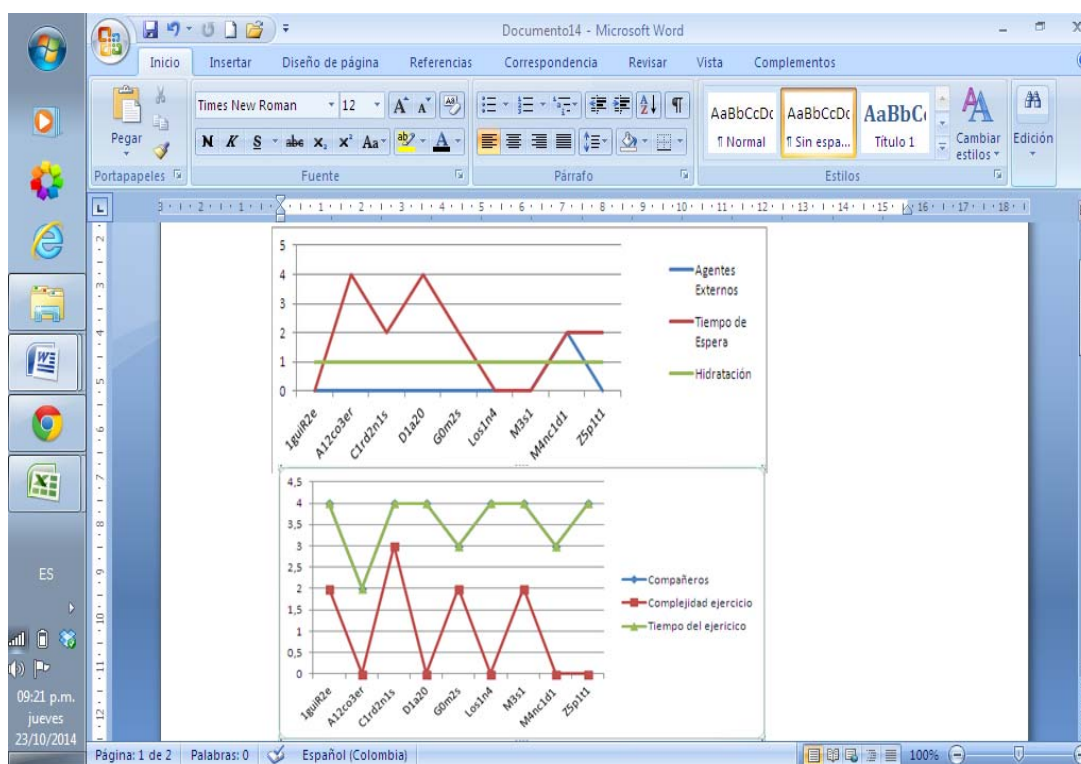


Figura N° 4. Análisis matriz grupo de control.

La edad promedio del grupo de control es de 14 años, y la mayoría de ellos presentan niveles altos de desconcentración por diferentes focos atencionales: tiempo de esperar, compañeros de la actividad, complejidad del ejercicio y por el tiempo de ejercicio.

Los focos más relevantes para la desconcentración en los jugadores del club son los de tiempo de espera, los compañeros (éste siendo el de mayor número de incidencias) y el de tiempo del ejercicio. Es por ello que los ejercicios deben estar enfocados a reducir la cantidad de incidencias de estos focos atencionales.

Este grupo presenta una característica especial, donde los agentes externos como lo pueden ser los papás no los afectan de manera significativa; según los resultados arrojados en la

tabla se puede evidenciar que los factores que presentan mayor incidencia en los jugadores son tiempo del ejercicio, el tiempo de espera y los compañeros, este último con el mayor número de incidencias, ya que aparte de ir formarse deportivamente, los jugadores van a socializar y crear grupos de amigos, con los cuales comparte tanto fuera como dentro de la cancha, lo cual genera distracciones en los jugadores pues en estas edad los niños se vinculan mucho a su núcleo de amigos; las reincidencias en el foco de hidratación, fueron tenidas en cuenta después del minuto que se les daba para hacerlo, y se evidencio que a pesar del poco tiempo generó que los jugadores perdieran la concentración que habían ganado durante el trabajo realizado.

Por parte de la complejidad del ejercicio se evidencia que no es un factor relevante en la desatención de todos los jugadores, esto no quiere decir que no se presente, pero su presencia no es la más elevada respecto a otros factores de desatención.

5.2.2 Análisis Matriz Observación Grupo cuasi-Experimental

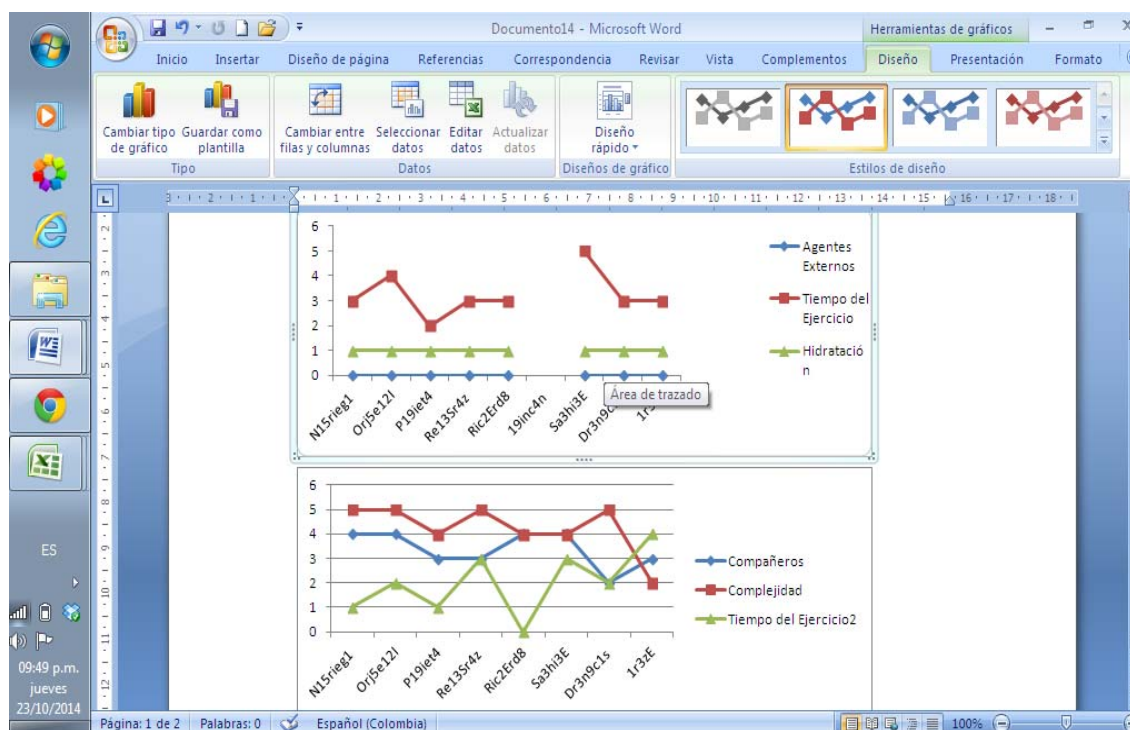


Figura N° 5. Análisis matriz grupo CUASI-experimental.

Los jugadores que conforman este grupo (grupo experimental) presentan bajos niveles de concentración en la mayoría de los factores observados, a excepción de los agentes externos, aquí se evidencio que no ya no es un factor relevante para los jugadores, ya que no presentaron ninguna incidencia.

En primera instancia se encuentra el tiempo de espera a realizar un ejercicio el cual es frecuente en los jugadores ya que la mayoría de ellos recurren entre 3 y 5 veces en este foco.

En los momentos después de la hidratación se evidencia desconcentración pero no en gran cantidad, siendo este factor el que menor número de veces se repite durante la práctica deportiva. Este factor incide en igual cantidad en todos los jugadores, pero no es el foco de mayor relevancia.

Por otro lado encontramos la influencia de los compañeros, este foco representa una alta incidencia en todos los jugadores, donde el promedio de desconcentración es de mínimo dos veces por jugador.

La complejidad del ejercicio es el factor que representa bajos niveles de concentración durante la práctica deportiva por parte de todos los jugadores, este factor se repite por jugador entre cuatro y cinco veces en un solo ejercicio propuesto, donde cada uno llega a realizar el mismo ejercicio entre seis y siete veces lo que deja concluir que esa complejidad del ejercicio es un compendio de todos los factores determinantes, ya que no solo es la complejidad del ejercicio sino que todos los otros factores mencionados ayudan a que los jugadores tengan mayor incidencia en este factor.

El tiempo de ejercicio es un factor que influye en la desconcentración de todos los jugadores, sin embargo no afecta a todos de la misma manera, ya que presenta variaciones afectando a unos más que a otros.

5.2.3 Análisis Aplicación Test Rejilla de Concentración

- **Grupo de Control.**

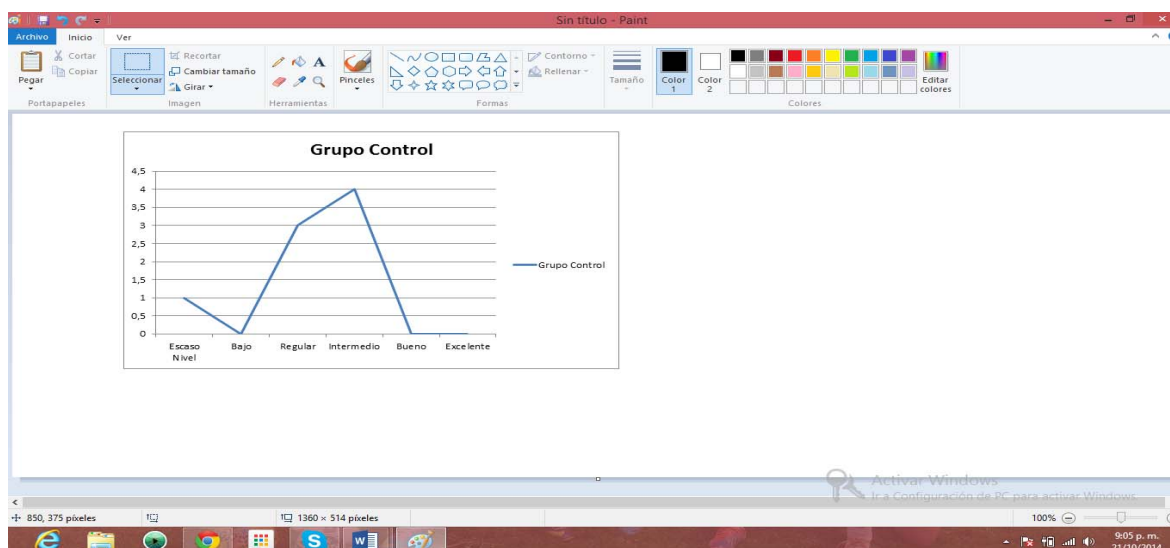


Figura N° 6. Análisis Test Rejilla de Concentración grupo control.

Para dicho ejercicio se estableció una escala de concentración, dándole valores según el nivel de la misma de la siguiente manera: de 0 – 5 hay un escaso nivel de concentración, de 6 - 10 bajo, de 11-14 regular, de 15-19 intermedio, de 20 – 25 bueno y de 26 en adelante excelente. En este grupo de control ninguno de los jugadores logró señalar más de 20 número; el resultado más bajo está en un escaso nivel de concentración, pues solo logró señalar 4 números de la rejilla, el resultado que le sigue a este está en una escala regular de concentración con 12 números señalados en la rejilla.

Aunque los resultados más altos están comprendidos entre 15-18 números, y lo cual los ubica en una escala de concentración intermedia, los jugadores siguen estando por debajo de un buen nivel de concentración, el cual está comprendido en un valor entre 20 – 30 números señalados.

Es evidente el bajo nivel de esta (la concentración) en cada jugador de este grupo, puesto que se ve altamente influenciado por diversos factores que le generan un alto grado de distracción (compañeros, tiempo de espera, tiempo del ejercicio, etc.), lo cual genera que su concentración no esté focalizada el 100% en el trabajo que se está realizando.

- **Grupo cuasi-Experimental.**

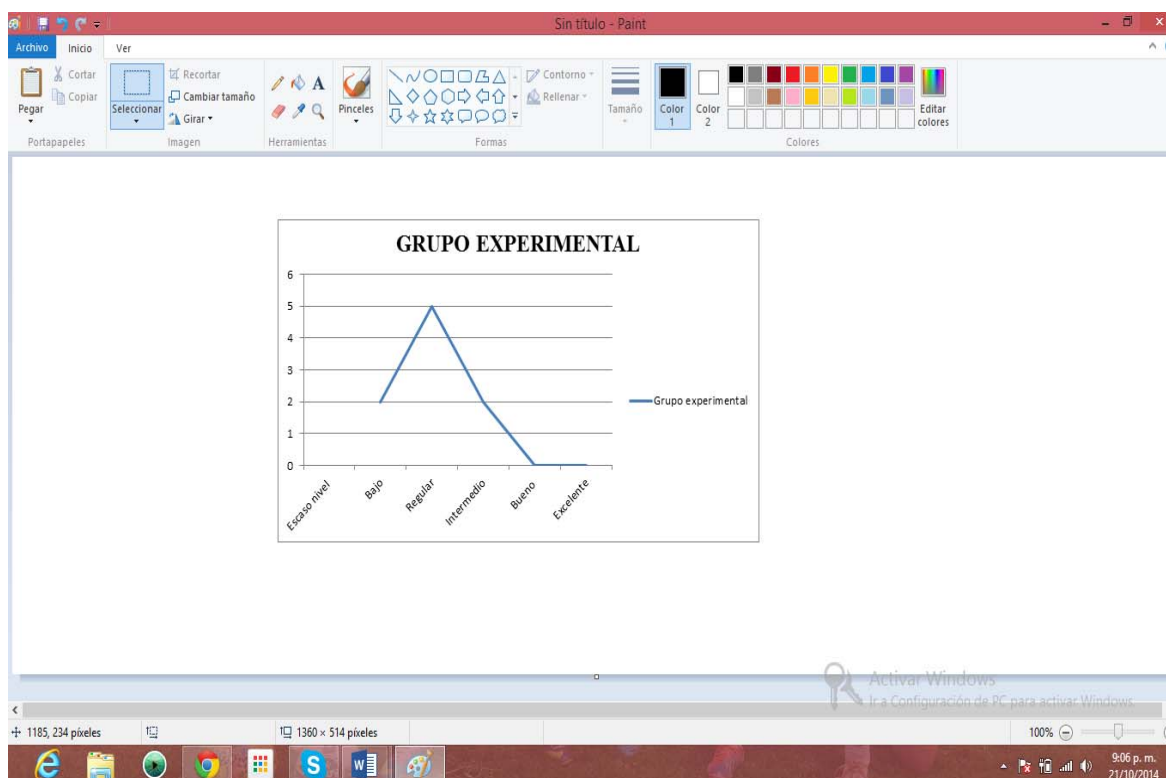


Figura N° 7. Análisis Test Rejilla de Concentración grupo CUASI-experimental.

A todos los participantes se les dio 1 minuto para la resolución del test, aunque ninguno está en un escaso nivel de concentración, ninguno de ellos logró señalar más de 20 números.

La gráfica nos muestra que la mayoría de ellos están en un nivel regular de concentración en donde 4 jugadores alcanzaron a señalar entre 11 - 14 números, dos de ellos entre 18 - 19 ubicados en una escala intermedia y dos en una escala baja con 10 aciertos en la rejilla de concentración.

Muchos de ellos sufrieron la presión del poco tiempo para realizar el ejercicio, lo cual interfiere en el desarrollo significativo del mismo. Algunos estuvieron pendientes de sus compañeros, lo cual les disminuye el tiempo para responder.

En general se evidencia falta de concentración en la mayoría de los integrantes del grupo, lo que deja como conclusión que se debe fortalecer, trabajar y seguir desarrollándose durante las prácticas deportivas.

5.2.4 Análisis General del Grupo

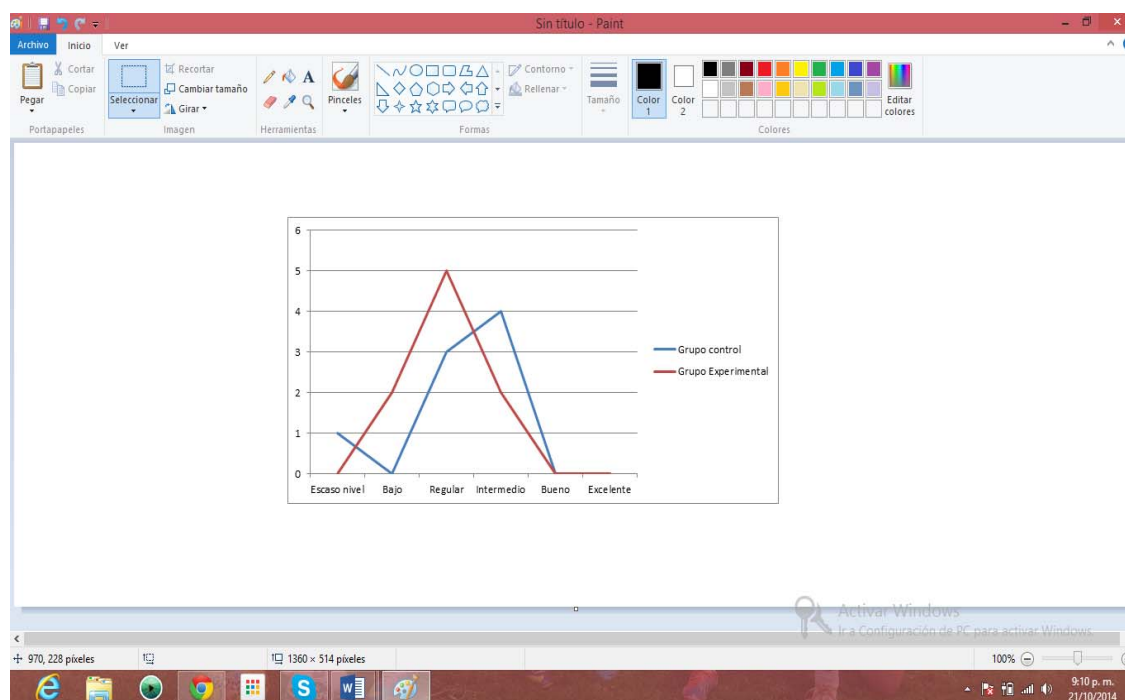


Figura N° 8. Análisis test rejilla de concentración grupo CUASI-experimental.

A todos los participantes se les dio un minuto para la respectiva solución del test y ninguno de ellos logró alcanzar los valores de 20 – 30, lo cual determina los bajos índices de concentración que presentan los jugadores de la categoría sub -14 del club Dinhos.

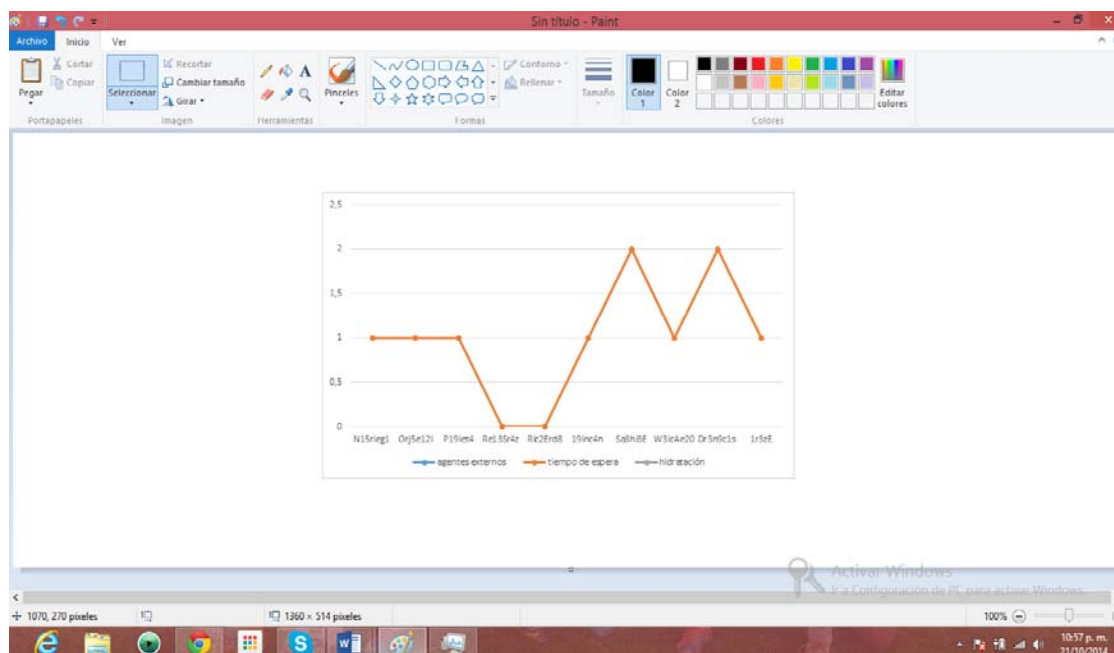
En general, el gráfico permite observar la diferencias existentes de ambos grupos (control y experimental) de acuerdo al test realizado para medir su nivel de concentración; la gráfica muestra que la mayoría de integrantes del grupo de control llegan a un mejor nivel de concentración en comparación con el grupo experimental, sin embargo, ninguno de los dos grupos alcanzó un buen y/o excelente estado de concentración, el cual según las Hermanas Harris este es de 20 a 30 números señalados en el test de rejilla de concentración. Lo que deja intuir que es necesario un trabajo más profundo de esta durante la práctica deportiva, pues como afirma Nideffer (2001), la concentración del deportista es sin duda, lo más importante para alcanzar una actuación y obtener resultados sobresalientes en el deporte.

Cabe resaltar que los deportistas están en una edad comprendida entre los 13 y 14 años y su madurez deportiva y psicológica no está desarrollada totalmente, es por ello que su concentración no está en los niveles que se esperan, pues de acuerdo a estudios realizados, López, I (2011) y Cauas (2002) conforme la edad y el nivel futbolístico aumenten el nivel de concentración subirá significativamente.

5.2.5 Análisis Sesiones Metodológicas.

Para sacar el porcentaje de las sesiones y con ello poder determinar de manera más clara la disminución en cada foco, se tomó el total de cada uno de estos de la primera matriz de observación realizada al grupo cuasi – experimental realizado en el diagnóstico. De acuerdo a lo anterior se entenderá el porcentaje de la siguiente manera: Agentes externos 0=100%, tiempo de espera 29=100%, hidratación 9=100%, Compañeros 28=100%, Complejidad 38=100%, y tiempo del ejercicio 23=100%.

5.2.6 Matriz de Observación: Primera Sesión Ejercicio N°1.



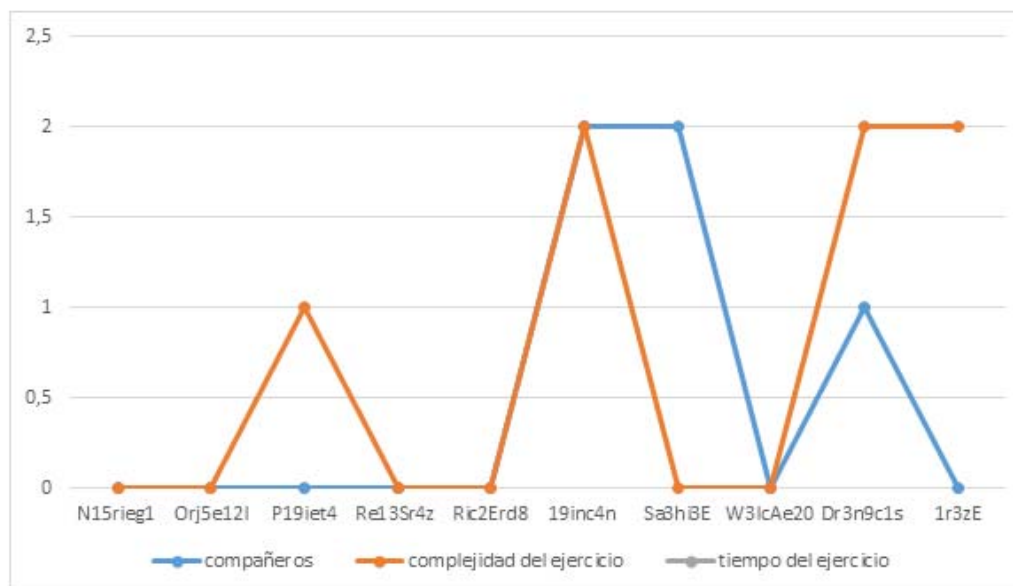


Figura N° 9. Análisis matriz de Observación Primera Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N°1.

En este ejercicio se ubicaron dos porterías, cada una diferenciada con un color (amarillo – verde), y dos filas de jugadores a su vez distinguidas por dos colores (rojo – verde), una vez ubicados los jugadores, el entrenador indicaba el color de la fila y el color de un arco, al cual debían dirigirse hacer gol. El ejercicio fue realizado con sus respectivas variantes.

Según los factores de desconcentración que se han venido evaluando, los sujetos de estudio tuvieron poca reiteración en éstos por dos motivos: en primer lugar el tipo de ejercicio aplicado, pues los jugadores debían estar muy concentrados en su desarrollo para evitar equivocaciones en la ejecución y en segundo lugar el tiempo del ejercicio, ya que este era de corta duración, y no daba espacios para que el jugador se desconcentrara.

Sin embargo el tiempo de espera para realizar el ejercicio a pesar de su poca incidencia sigue siendo un factor a mejorar, al igual que los compañeros de la actividad interfieren en algunos momentos en el trabajo del grupo; se considera que éste está relacionado con el tiempo de espera para realizar el ejercicio, cabe resaltar que este tiempo no supera los 30 segundos.

Por otro lado, respecto a la complejidad del ejercicio se resalta del grupo su atención al entrenador en el momento de dar las explicaciones pertinentes sobre el ejercicio, pues este fue un determinante pese a las dificultades para que los jugadores realizaran correctamente la actividad.

5.2.7 Análisis Matriz de Observación: Primera Sesión Ejercicio N°2.

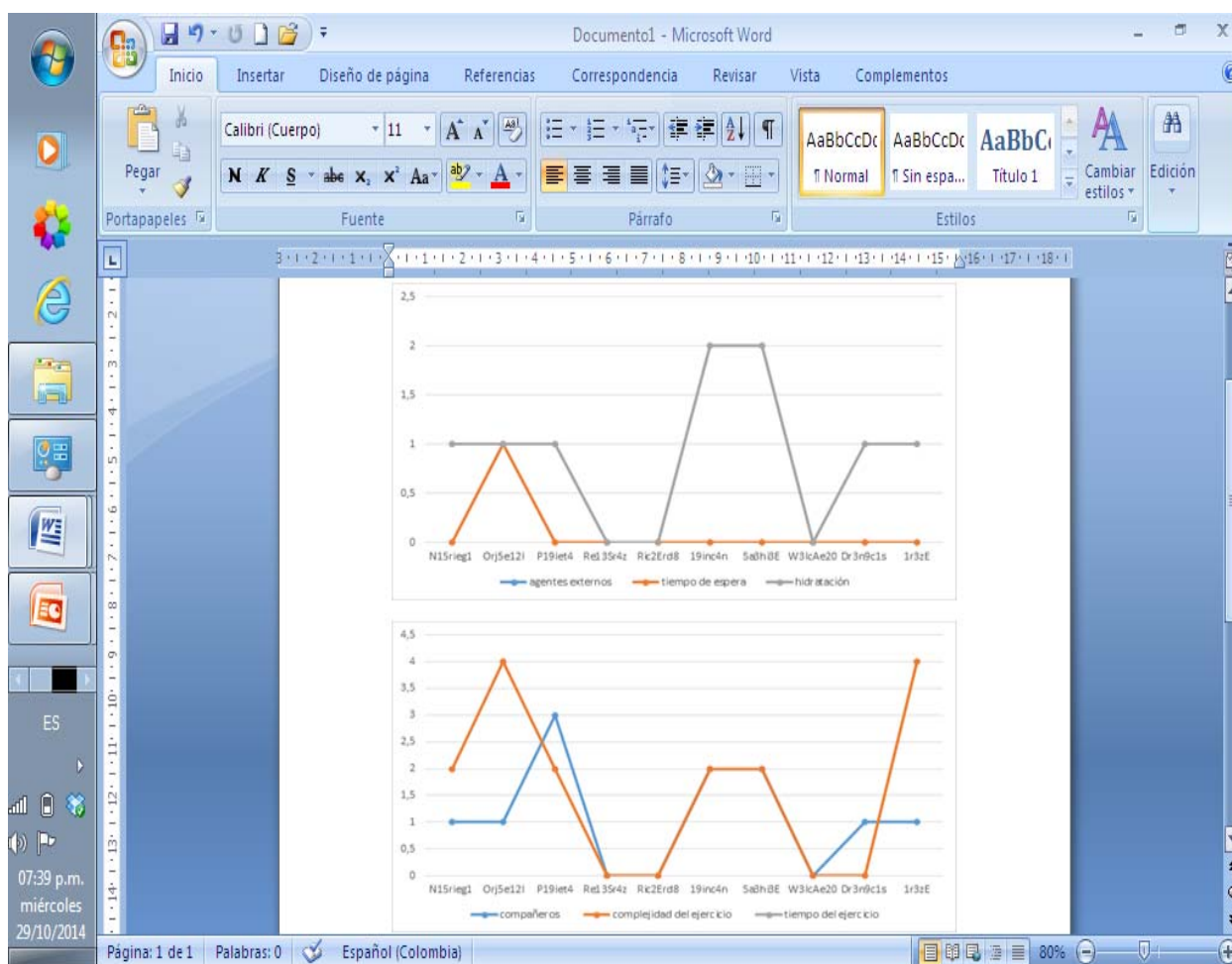


Figura N° 10. Análisis matriz de Observación Primera Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N° 2

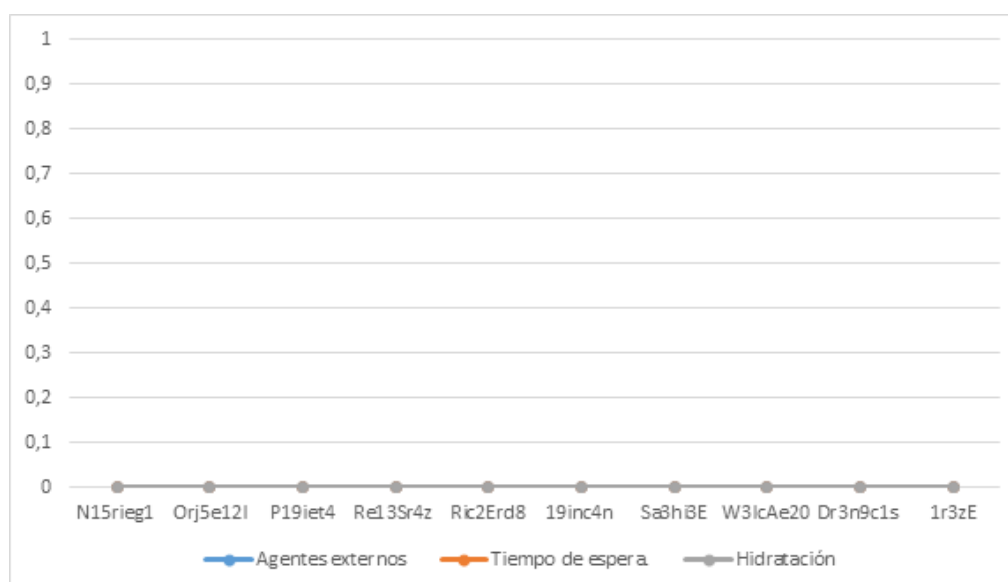
En este ejercicio se ubicaron parejas. Cada integrante de la pareja se ubicó dentro de un cuadro delimitado por conos, los cuales estaban numerados de 1 a 4. El entrenador se ubicó en medio de los dos cuadros con balón., luego él dio números al azar de 1 a 4 indicando el orden en el que el jugador debía tocar los conos y seguido tenía que ir a disputar el balón con el otro compañero del cuadrado.

En la primera parte del ejercicio se evidenció la falta de concentración de los jugadores, ya que les costó recordar el orden numérico en el que estaban ubicados los conos (1.2.3.4), lo cual generó un retraso en la ejecución del ejercicio pues al no recordar el orden de los números, debían pedir ayuda a sus compañeros.

Se aplicaron las diferentes variables del ejercicio, en una de ellas se utilizaron ecuaciones matemáticas, en donde se evidenció un mayor nivel de complejidad para los jugadores, pues la mezcla de operaciones matemáticas en los entrenamientos no es muy frecuente y estas les generan niveles altos de ansiedad llevándolos a responder y ejecutar mal el ejercicio.

Antes de este ejercicio se les dio un minuto de hidratación, lo que generó en el regreso al trabajo dispersión en los jugadores, aquí se evidenció también la influencia que tienen los compañeros de la actividad para promover el desorden entre ellos. Estos también tuvieron influencia en algunos momentos de la actividad generando distracciones en algunos de ellos.

5.2.8 Análisis Matriz de Observación: Primera Sesión Ejercicio N°3.



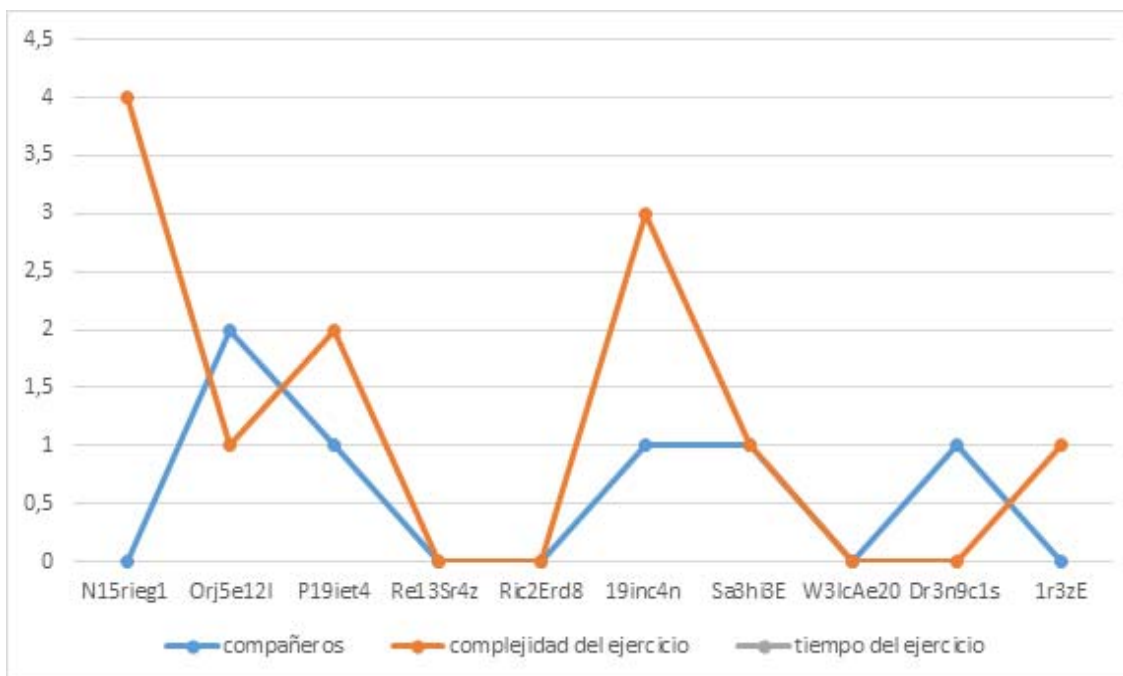


Figura N° 11. Análisis matriz de Observación Primera Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N° 3.

Se ubicaron en el arco 4 aros cada uno en los extremos de la portería (enumerados 1-4) el jugador debía patear desde fuera del área al aro que le indicara el entrenador.

En este ejercicio la numeración de los aros fue variada constantemente, lo que generó dificultades al momento de patear, puesto que a los jugadores les costaba recordar el orden de los aros y por ende pateaba al aro que no correspondía, ya que muchos de ellos no estaban atentos a las instrucciones del entrenador.

Pese a que el ejercicio no tenía un alto grado de complejidad, la variación constante del orden numérico de los aros afectaba los niveles de concentración, debido a que tenían información que cambiaba constantemente.

Los compañeros siguen siendo agentes distractores para la correcta ejecución de las actividades debido a su influencia en el grupo.

Para concluir, los ejercicios aplicados en esta sesión son nuevos e innovadores para los jugadores, y generaron altos grados de motivación para realizarlos, disminuyendo las

reincidencias en los factores de desconcentración, pues estos fueron llamativos y los acogidos de manera positiva por los jugadores, esto se evidenció en el desarrollo activo de toda la sesión.

Análisis General

En la primera sesión en general podemos notar que los jugadores reincidieron bastantes veces en los focos atencionales observados, sin embargo la disminución de las reiteraciones por foco con respecto a la primera observación disminuyó considerablemente, debido a que en esta sesión se comenzaron a aplicar ejercicios que buscan que los jugadores se mantengan concentrados durante toda su realización.

Los focos que más incidieron en esta sesión fueron: la complejidad del ejercicio y los compañeros; por un lado es debido a que los jugadores no están acostumbrados a estos tipos de ejercicios, donde su atención y concentración debe estar al máximo para realizarlos correctamente, en segundo lugar, los jugadores siguen dejándose distraer e influenciar por los compañeros generando desorden y equivocación en los ejercicios.

Sin embargo, no hay que dejar atrás focos que no fueron relevantes en la desconcentración de los jugadores como el tiempo de espera y la hidratación, el tiempo de espera va de la mano con la desconcentración con los compañeros, ya que entre más se demore en volver a realizar el ejercicio permite existan espacios de charlas y de desorden.

Por otra parte, cabe resaltar que los jugadores tuvieron que realizar procesos distintos al momento de concentrarse, puesto que recibían estímulos externos diferentes y más complejos (las indicaciones del entrenador en cada ejercicio y las variantes que se realizaban), que los llevaba a asimilar el ejercicio rápidamente para realizarlo de la mejor manera, además esto permitía que la dinámica del ejercicio fuera mejor y que los jugadores quisieran realizar el ejercicio el mayor número de veces, esto demuestra que esta primera sesión dio buenos resultados con base a la mejora y el mantenimiento de la concentración durante la clase.

Para interpretar los porcentajes, es importante aclarar que entre más bajo sea el resultado en porcentaje (%) mejor será el nivel de concentración del grupo en cada foco.

Aunque esta es la primera sesión aplicada, en términos generales se pudo evidenciar una baja significativa de reiteraciones en cada foco. Abordando al tiempo de espera, el porcentaje varió en cada ejercicio, pues en el primero el resultado es de 3,4%, en el segundo ejercicio es de 34,48 % y en el último es de 0%, estos valores permiten analizar que independientemente de que los porcentajes sean menores con respecto a la primera matriz de observación del grupo, los valores de los ejercicios 1 y 2 varía sustancialmente y esto es debido a la cantidad de espera que cada ejercicio presentó, sin embargo, en el último ejercicio se ve una mejoría significativa, lo que deja claro que es importante que los jugadores tenga lapsos de tiempo para esperar a realizar el ejercicio muy cortos, para que estos no se dispersen y afecten su proceso.

Otro foco para analizar es el de los compañeros, este arrojó en el primer ejercicio porcentajes de 38,29 %, en el segundo 17,85 % y el tercero 21,42 %; estos resultados pueden relacionarse en primer lugar con el tiempo de espera de cada jugador, el cual varía según el ejercicio y la variante de este, otro factor es la influencia que este foco presenta en el grupo, debido a que los jugadores se distraen entre ellos, por eso los resultados son variantes durante los ejercicios, ya que en el primer ejercicio los compañeros fueron más influyentes y por ser este el inicio de un proceso, algunos no lo tomaron con la seriedad que se necesitaba, sin embargo, al cambiar de ejercicio y de variante estos índices disminuyeron.

El foco de la complejidad del ejercicio, presenta los siguiente porcentajes: en el primer ejercicio 42.10%, en el segundo 18.42% y en el tercero 31.57%, las diferencias que presentan estos corresponden al nivel de complejidad del ejercicio y sus variantes, muy pocas veces a la desconcentración de los jugadores a las instrucciones.

Para el resto de los focos los valores disminuyeron notoriamente pues los porcentajes se ubican en 0% esto se debe al tipo de ejercicio que se diseñó para contrarrestar las reincidencias en la mayoría de los focos, evidentemente sigue faltando trabajo en unos más que otros, pero los resultados obtenidos son satisfactorios, a excepción de los agentes externos, el cual nunca tuvo variantes en ningún momento del proceso.

5.2.9 Análisis Matriz de observación: Segunda Sesión Ejercicio N°1.

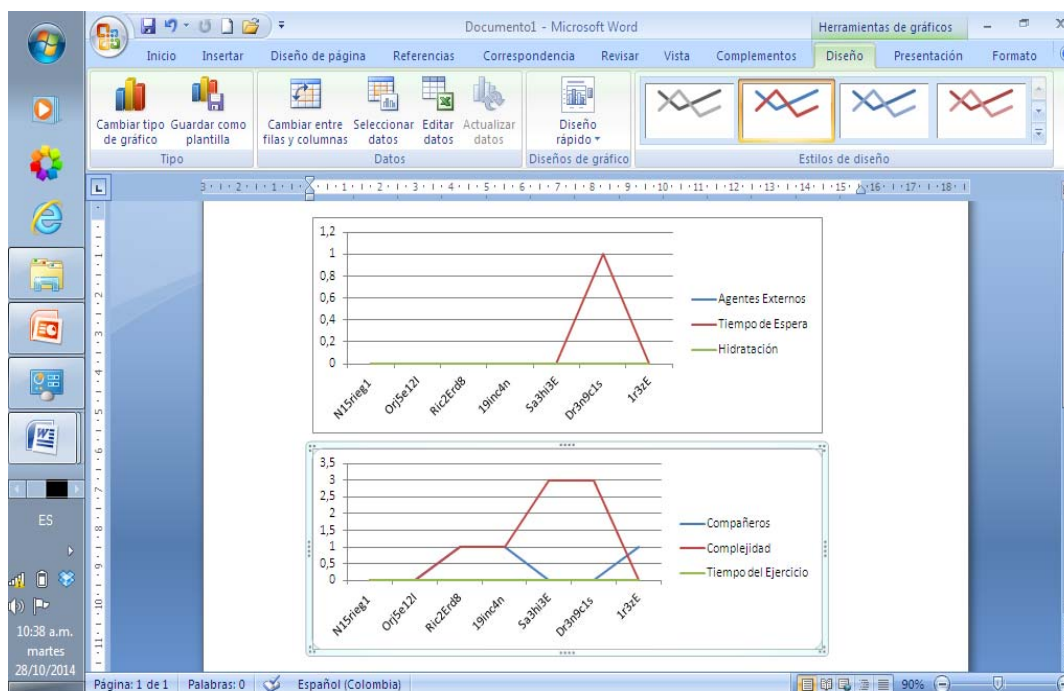


Figura N° 12. Análisis matriz de Observación Segunda Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N° 1.

En este ejercicio se ubicaron dos porterías, una al lado de la otra, un jugador tenía que defender las dos porterías evitando que sus compañeros anotaran gol. El ejercicio se realizó con sus respectivas variantes, éste fue un ejercicio con una duración de 20 minutos.

La gráfica deja en evidencia que los niveles de concentración en los jugadores ha aumentado satisfactoriamente, pues las reincidencias en cada uno de los focos a disminuido notoriamente y no sobrepasa de 3 reiteraciones por sujeto, sin embargo, se puede observar que la complejidad del ejercicio sigue siendo un factor determinante para su correcta ejecución, aunque en este caso, se puede atribuir la mala ejecución del ejercicio a la dificultad que este presenta y no a la desconcentración por parte de los jugadores, ya que en el momento de las explicaciones dadas por el entrenador los sujetos de estudio están atentos.

Aunque los compañeros interfirieron en algún momento del ejercicio y solamente en algunos jugadores, se observó que este foco no interfiere en la ejecución de las tareas propuestas por el entrenador, sin embargo, es un factor a tener en cuenta. También se considera que esta

reiteración por parte de los jugadores en este foco está relacionada al tiempo de espera, aunque este no supere los 30 segundos.

Finalmente se resalta de los jugadores el compromiso que han venido teniendo con los ejercicios propuestos, pues es evidente el progreso que se ha alcanzado hasta ahora en cada uno de los focos, ya que como se mencionó anteriormente las reiteraciones han disminuido satisfactoriamente.

5.2.10 Análisis Matriz de observación: Segunda Sesión Ejercicio N°2.

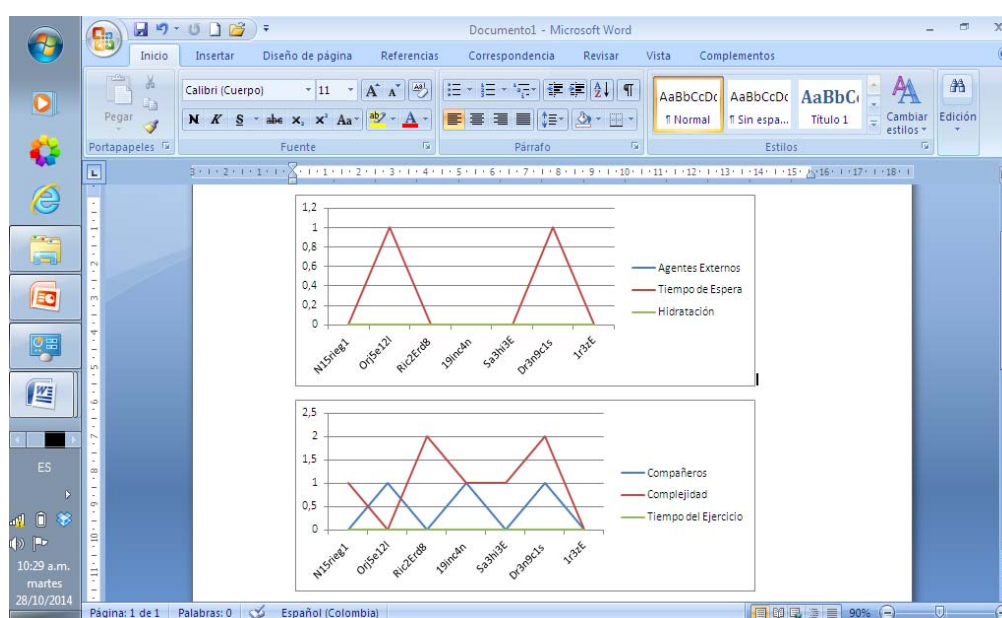


Figura N° 13. Análisis matriz de Observación Segunda Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N° 2.

En este segundo ejercicio de la sesión de este día se evidencia que los focos de desconcentración han disminuido, en este ejercicio se observa según la gráfica que los sujetos tienen menores incidencias en los diferentes focos; cabe resaltar que en este ejercicio no tiene relevancia en comparación con otros ejercicios la hidratación ni el tiempo del ejercicio; por otro lado encontramos que el tiempo de espera, los compañeros de la actividad y la complejidad del ejercicio se mantienen como focos de desconcentración, aunque estos tres factores cada vez tienen menos repeticiones entre los sujetos siguen siendo focos a trabajar en este grupo de jugadores ya que lleva al entrenador a repetir las instrucciones dadas al inicio, lo cual genera retrasos en la ejecución del ejercicio.

5.2.11. Análisis Matriz de observación: Segunda Sesión Ejercicio N° 3.

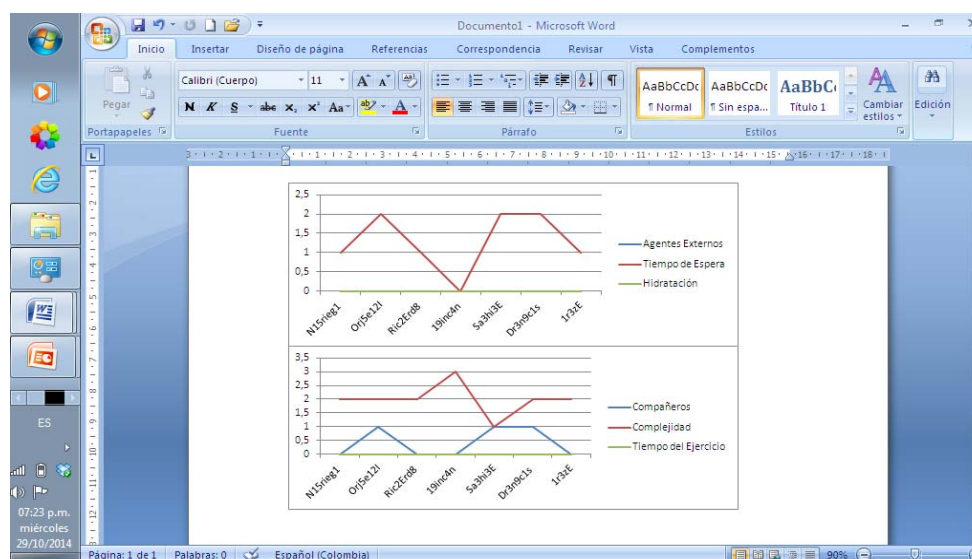


Figura N° 14. Aplicación de la Segunda Sesión para el mejoramiento de la concentración. Ejercicio N° 3.

En este ejercicio se realizaron unas ejecuciones técnicas complejas (enganches o dribles), con una serie de indicaciones que llevan a que los jugadores estuvieran más concentrados en el ejercicio.

En este ejercicios se ven que influyen varios aspectos en la desconcentración de los jugadores, una de ellas es el tiempo de espera, en donde los jugadores tenían que esperar a que su compañeros hicieran el ejercicio y que les tocará el turno a ellos en la fila, algo que tardaba un poco de tiempo pues los jugadores se demoran en la realización del ejercicio por una mala ejecución técnica o por confusión en el ejercicio; otro factor influyente fue el de los compañeros de la actividad, una de las razones para que este factor influyera tiene que ver con el ítem anterior ya que demorarse en pasar a hacer el ejercicio permitía que se pusieran a hablar y a jugar, pero también se daba cada vez que un jugador hacia una ejecución técnica regular algunos se burlaban lo que causaba desconcentración él en grupo en general.

Y por último el factor que más influyó en la desconcentración fue la complejidad del ejercicio, esto se presentó cuando las variantes del ejercicio se fueron dando, ya que lo jugadores se confundían de ejercicio y de la manera en que debían rotar, sin embargo, influyó también de

manera significativa las ejecuciones técnicas que debían realizar, ya que a algunos se les dificultaba hacerlas lo que generaba que los jugadores se desconcentraran, aunque, en el momento en que los jugadores asimilaban el ejercicio este fue realizado de mejor manera aumentando así la dinámica y la fluidez de la actividad.

Análisis General.

Durante la sesión dos se evidencia que los sujetos han tenido una mayor concentración respecto de la primera sesión, en este caso los focos atencionales más relevantes para contribuir en la correcta ejecución de los ejercicios es el tiempo de espera para poder realizar el ejercicio, sus compañeros y en mayor magnitud se presenta la complejidad del ejercicio, durante la sesión la dinámica es cada vez mejor, ya que se tiene como base tres ejercicios diferentes pero cada ejercicio a su vez contiene tres variantes que se deben ejecutar dentro de la sesión, esto lleva a que los ejercicios sean cortos, rápidos y requieren mayor concentración por parte de los chicos para poder finalizar con éxito.

Dentro de los ejercicios planeados para las diferentes sesiones siempre se tiene en cuenta los diferentes tipos de concentración planteados por Nideffer, teniendo en cuenta el objetivo planteado para cada sesión y lo que se desea lograr con los diferentes ejercicios.

Los ejercicios planteados para esta sesión llevan al jugador en un proceso de menos a más, de lo simple a lo complejo; los primeros ejercicios no tienen un alto grado de dificultad, pero sus variantes llevan al jugador a tomar decisiones más rápido, pues los estímulos externos que se les presentan los obligan a pensar y decidir lo que van a realizar en un periodo de tiempo muy corto; los ejercicios presentan niveles de complejidad más altos, por lo que los procesos mentales de los jugadores deben ser rápidos para evitar equivocarse durante la ejecución, esto lleva a los jugadores a utilizar más de un tipo de concentración de las señaladas por Nideffer como lo es en este caso la amplia externa que conlleva estímulos y la amplia interna que lleva al jugador a tomar la decisión más acertada y en el momento indicado.

En el tiempo de espera relacionado con el porcentaje total se considera pertenece a un 3,44 % de la muestra en general en este primer ejercicio, esto lleva a asumir que debido al alto impacto que generó el ejercicio en los chicos se vio un mínimo porcentaje respecto a su 100.

Cabe resaltar que los agentes externos y la hidratación en este primer momento no tuvieron ningún porcentaje que represente una desconcentración en la actividad de los jugadores.

En este ejercicio no hubo mayores incidencias en los focos atencionales, ya que los compañeros, el tiempo de la actividad y la complejidad no tuvieron alta incidencia mostrando un porcentaje de 3,44%, este ejercicio requiere mucha concentración y atención por parte de los chicos, llevándolos a cometer menor número de errores e incidir en la mala ejecución por distracciones en el ejercicio.

En el ejercicio número dos de esta sesión se continúan observando cambios, en primer instancia se encuentra que los agentes externos, la hidratación y el tiempo del ejercicio corresponden a una incidencia del 0%, lo cual es un factor a resaltar debido a los porcentajes iniciales, llegar al 0% en un ejercicio es un alto valor que se les da de mérito a los deportistas, ya que no es fácil permanecer en este porcentaje.

Por otro lado el tiempo de espera incide en un 6,8% , los compañeros inciden en un 10,7% y la complejidad del ejercicio que influyó en un 18,4% siendo este último foco atencional el de mayor porcentaje, se puede establecer que de acuerdo a la complejidad del ejercicio, así mismo los jugadores van a tener repeticiones de los focos atencionales debido no solo a esta complejidad sino a un acompañamiento de factor de desconcentración como lo es el tiempo del ejercicio y sus compañeros, llevando a que el ejercicio sea aún más complejo

En el ejercicio tres los valores de 0 % son idénticos a los arrojados en el ejercicio 2, lo que permite deducir que estos tres focos atencionales (hidratación, agentes externos y tiempo del ejercicio) se mantienen de forma constante y favorable para la ejecución de los ejercicios. Por el contrario en el tiempo de espera los resultados varían de gran manera, ya que el porcentaje aumenta a un 31.03%, los resultados de la complejidad del ejercicio se multiplican, es decir, su

porcentaje es de 36,8% comparado con los ejercicios anteriores y por otro lado los porcentajes se mantienen estables por parte de la influencia de los compañeros.

5.2.11 Análisis Matriz de observación: Tercera Sesión Ejercicio N°1.

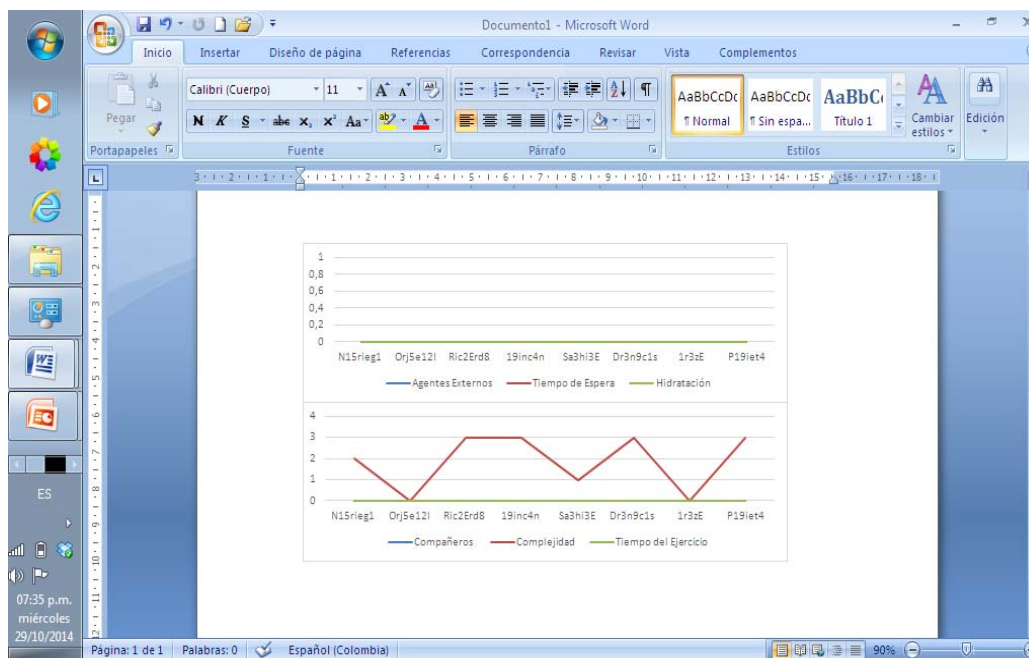


Figura N° 15. Análisis matriz de Observación Tercera Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N° 1.

En este ejercicios se ubican los jugadores por parejas, uno con el balón en las manos y el otro al frente, el que tenía el balón se lo lanzaba a su compañero diciéndole un color (azul, verde, rojo, blanco), el jugador que recibía el balón debía realizar el gesto técnico que corresponda al color indicado (azul entrega con derecha, verde entrega con izquierda, etc.). El ejercicio fue aplicado con sus respectivas variantes.

De acuerdo a los ítems abordados en la investigación, se puede ver que los jugadores tienen un nivel más elevado de concentración dentro de la práctica deportiva, ya que solo se evidencia falencias en un ítem (complejidad del ejercicio), lo que quiere decir que el ejercicio atrae toda su atención para realizarlo de mejor manera cada vez que se realice.

Además durante la práctica deportiva se evidenció de gran forma la evolución en la concentración y en la ejecución del ejercicio, ya que el grupo en general tuvo falencias en la

primera parte del ejercicio; cuando lograron asimilarlo y concentrarse lo realizaban de la mejor manera.

5.2.12 Análisis Matriz de observación: Tercera Sesión Ejercicio N°2.

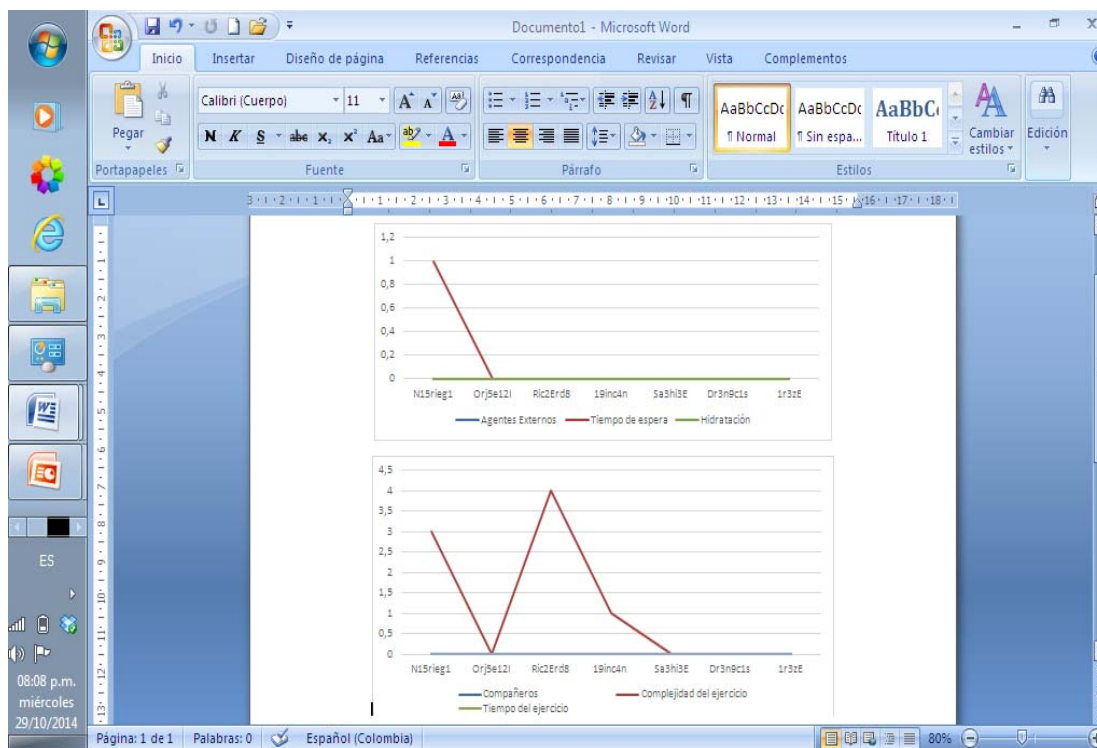


Figura N° 16. Análisis matriz de Observación Tercera Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N° 2.

Se juega un ronda (espacio reducido) 4 atacantes contra un defensor, cada vez que un atacante toque el balón haciendo un pase, debe desplazarse al cono que tiene situado detrás. Este ejercicio al igual que el anterior fue realizado con sus respectivas variantes.

Este ejercicio arroja datos muy parecidos al ejercicio anterior, ya que las equivocaciones realizadas por los jugadores fueron dadas por la complejidad del ejercicio, y de algunas variantes que se hicieron. Sin embargo, los jugadores tuvieron falencias en los primeros minutos del ejercicio, mientras lo asimilaron y entraban en plena concentración para hacerlo.

En cuanto a las variantes, hubo una que causó mayor desconcentración en el grupo, debido a su complejidad, ya que debían tocar los conos en orden de acuerdo al número de pases que se estuvieran realizando lo que generó en los jugadores cierto grado de estrés mental, el cual

se evidenció en los momentos donde debían dirigirse a un cono determinado y no lo hacían o en algunos casos no se dirigían a ningún cono.

5.2.13 Análisis Matriz de observación: Tercera Sesión Ejercicio N°3.

Figura N° 17. Análisis matriz de Observación Tercera Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N° 3.

Se realizan 3 rondós 4 vs 1, cada rondo está identificado con un color, cuando el entrenador da un color el defensor de ese rondo debe salir a rematar un centro que viene de la derecha y uno de la izquierda. Al igual que todos se realizó con sus variantes correspondientes.

Este ejercicio duró 20 minutos realizando las variantes, el ejercicio en la primera variante fue sencillo de realizar ya que era la consecución del ejercicio anterior, sin embargo cuando se implementaron las variantes fue más complejo y el grado de concentración debió ser mayor, lo que influyó en la dinámica del ejercicio, sin embargo poco a poco se realizó de mejor manera y la concentración de los jugadores hacia el ejercicio mejoró notablemente.

En el ítem de tiempo de espera se da porque el jugador no recibe el balón o no le toca salir a atacar o defender, sin embargo en algunos jugadores se evidencio que pierden su concentración y hacen que los demás también la pierdan, debido a que se ponen a jugar o charlar. Sin embargo este no fue relevante en todos los jugadores pues la mayoría a excepción de uno de ellos, los jugadores estaban concentrados en lo que tenía que hacer, lo que evitaba que se distrajera por motivos diferentes.

Los ejercicios aplicados en esta sesión tuvieron gran impacto en los niños, ya que fueron ejercicios muy novedosos y divertidos lo que generó en ellos gran acogida, lo cual fue determinante para la correcta realización en cada uno de los momentos de la práctica deportiva.

Análisis General de la Sesión:

En el transcurso de la sesión deportiva, se logra observar el nivel de recurrencias de cada jugador en los focos atencionales durante la realización de los 3 ejercicios y se evidencia una baja significativa en las reincidencias de cada uno de los jugadores.

Uno de los focos con mayor recurrencias sigue siendo el de la complejidad del ejercicio, pues este llegó a un total de 8 repeticiones el grupo en general. Aunque se puede determinar y concluir que estas reiteraciones no corresponden a desconcentraciones por parte del sujeto, sino, al nivel de dificultad que cada ejercicio presenta, ya que una vez que el sujeto focaliza su atención pasando por cada uno de los tipos de concentración, analiza y procesa la información y los estímulos impartidos por el entrenador de mejor manera, logrando realizar el ejercicio correctamente.

Se resalta de los ejercicios la innovación de cada uno de ellos, ya que generan en los sujetos mayor motivación para realizarlo y lograr focalizar su atención en una solo objetivo, resultado de eso la disminución de las reiteraciones en cada foco y el mejoramiento a nivel general de la sesión, sin embargo, es importante seguir trabajando el tema y aplicar ejercicios de corta duración y con muchas variantes para que el deportista no pierda su concentración y no se distraiga a causa de diferentes factores (compañeros, tiempo de espera y tiempo del ejercicio).

Porcentajes de los focos

Ejercicio 1. Agentes externos 0%, Tiempo de espera 0%, Hidratación 0%, Compañeros 0% De reincidencias, Complejidad del ejercicio 15%, Tiempo del ejercicio 0%.

Ejercicio 2. Agentes externos 0%, Tiempo de espera 5%, Hidratación 0%, Compañeros 0%, Complejidad 21%, Tiempo del ejercicio 0%.

Ejercicio 3. Agentes externos 0%, Tiempo de espera 5%, Hidratación 0%, Compañeros 7%, Complejidad 21%, Tiempo del ejercicio 0% D

Con los resultados arrojados anteriormente se puede evidenciar que las reincidencias por focos de desconcentración disminuyeron de gran forma, lo que muestra que los ejercicios de esta sesión han sido un éxito en cuanto al propósito de mejorar y mantener la concentración durante el entrenamiento; esta disminución en los focos es causada principalmente por la clase de ejercicios que se están aplicando, ya que en estos no se da espacio para que los jugadores se distraigan o

tengan tiempo de desconcentrarse, además está la comunicación verbal del entrenador hacia los jugadores, en donde está en una constante motivación hacia ellos y genera que estos tengan un estímulo externo que los lleve a realizar los ejercicios con gran frecuencia y dinámica.

5.2.14 Análisis Matriz de observación: Cuarta Sesión Ejercicio N°1.

Figura N° 18. Análisis matriz de Observación Cuarta Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N° 1.

En este ejercicio se dividió el grupo en dos, cada uno identificado con un color (Azul - rojo), los jugadores debían moverse libremente por el espacio mientras realizaban una acción técnica con balón , estos debían estar atentos y concentrados a las indicaciones que el entrenador daba en el momento, en donde indicaba la cantidad de integrantes que debían hacer por grupos y la acción técnica que debían realizar a (grupos de 3 del mismo color, dominando el balón con pierna izquierda, o grupos de 5 combinados pasándose el balón.).

El primer ejercicio no tuvo mayor dificultad, por lo tanto los jugadores lo realizaron con total facilidad, sin embargo, al momento de hacer los grupos siempre trataban de quedar los mismos que generaron desorden, debido a las variantes realizadas esto fue cambiando, ya que la dinámica del ejercicio tuvo que ser más intensa y realizar los ejercicios con mayor rapidez.

En cuanto a la complejidad del ejercicio, esta se dio por confusión debido a que los jugadores no prestaban atención a las indicaciones, cuando se empezaron a implementar castigos físicos para el que no ejecutara bien el ejercicio todos comenzaron a realizarlo correctamente, lo que indica que realizar los ejercicios en forma de competencia y con un trabajo adicional motiva más a los jugadores a realizar mejor el ejercicio, lo que contribuye a la dinámica de la clase y a la concentración del grupo hacia la misma.

5.2.15 Análisis Matriz de observación: Cuarta Sesión Ejercicio N°2.

Figura N° 19. Análisis matriz de Observación Cuarta Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N° 2.

Para este ejercicio se ubican varias estaciones coordinativas, los jugadores debían realizar una acción técnica guiada por el entrenador, cuando el daba la señal los jugadores debían dejar el balón quieto y buscar una estación para realizar el ejercicio correspondiente (salto a un pie, saltó a pie junto, técnica de carrera etc.).

A nivel general, los jugadores estuvieron concentrados durante la realización del ejercicio y esto se puede evidenciar en la gráfica; el único factor que sigue siendo reiterativo es el factor de la complejidad del ejercicio, pero como ya se ha mencionado varias veces a lo largo del trabajo, se relaciona esta mala ejecución al nivel de exigencia y de dificultad que este presenta y no a la desconcentración del jugador, ya que estuvieron atentos a las indicaciones y a la realización del ejercicio, intentando hacerlo lo mejor posible, sin embargo, se reitera el grado de dificultad el cual en algunas ocasiones interfiere en la correcta realización de este. Cabe resaltar la concentración está relacionada con la dificultad de los ejercicios, es decir, entre difícil sea este, el jugador va a necesitar estar más concentrado para poder asimilar y entender el ejercicio, sin embargo, a estos jugadores, hasta ahora se les empezó el proceso de mejorar por ende, aun tardan en concentrarse del todo para evitar equivocaciones en la ejecución correcta de los ejercicios.

Uno de los factores que influyeron en la concentración de los jugadores fue el tipo de ejercicio que se implementado, ya que fue innovador y divertido, lo cual generó en los jugadores gran acogida y una sobresaliente participación en la práctica.

En este ejercicio se puede evidencia la disminución en cada uno de los focos atencionales, lo cual deja intuir que con ejercicios novedosos y con tiempos de duración cortos, los jugadores estarán prestos a realizarlos sin inconvenientes y con la mayor efectividad posible.

5.2.16 Análisis Matriz de observación: Cuarta Sesión Ejercicio N°3.

Figura N° 20. Análisis matriz de Observación Cuarta Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N° 3.

El ejercicio número tres de esta sesión es un ejercicio que lleva a que los jugadores tengan un alto grado de concentración en las indicaciones dadas antes de su ejecución.

A medida que avanzan las sesiones y la aplicación de los ejercicios los jugadores presentan mejoras en todos los focos de desconcentración Sin embargo, en este ejercicio encontramos que los compañeros y la complejidad del ejercicio sigue siendo un factor muy frecuente entre los jugadores.

Este ejercicio no tuvo grandes ítems de dificultad respecto a los otros de esta misma sesión, pero según la gráfica se puede analizar que la complejidad influye en su rendimiento, siendo este factor el determinante para la falta de concentración durante su ejecución, por otro lado, encontramos los compañeros como foco de desconcentración en algunos jugadores, donde se ven afectados por este, teniendo secuencialmente influencia en la complejidad del ejercicio; es decir, en el jugador que el compañero es factor de desconcentración también se encuentra que la complejidad del ejercicio sale a relucir, en algunos jugadores los compañeros y la complejidad del ejercicio están entrelazados, llevando uno al otro.

Análisis general de la sesión.

Esta fue la última sesión de clase aplicada a los jugadores, en esta sesión las matrices de observación permiten evidenciar la mejora de la concentración de los jugadores con respecto a la primera observación y a la primera sesión realizada, se puede observar la mejora en la reiteración de focos atencionales lo que deja deducir que hubo una mejora en la concentración del grupo en general.

Los focos atencionales que más incidieron durante esta sesión fue la complejidad del ejercicio y los compañeros, este último se vuelve reincidente en trabajo grupales, en donde se da espacio para el juego y el desorden, en cambio en cuanto a la complejidad del ejercicio se evidencia que los ejercicios exigen al máximo la parte cognitiva del jugador que en cuanto asimila el ejercicio lo hace de la mejor manera evitando los errores, esto quiere decir que este

foco atencional no se convierte en un motivo de desconcentración sino más bien en una herramienta que permite que el jugador se esfuerce al máximo por conseguir el mejor resultado en el ejercicio.

Por último en esta sesión se nota claramente la mejora del grupo en general, en cuanto a la concentración, también cabe resaltar que en cuanto a la observación el grupo se ve más organizado y disciplinado a la hora de realizar los entrenamientos.

Los porcentajes arrojados en la sesión fueron:

Ejercicio 1. Agentes externos 0%, Tiempo de espera 3%, Hidratación 0% s, Compañeros 35%, Complejidad del ejercicio 42%, Tiempo del ejercicio 0%.

Ejercicio 2. Agentes externos 0%, Tiempo de espera 0%, Hidratación 0%, Compañeros 0%, Complejidad del ejercicio 31%, Tiempo del ejercicio 0%.

Ejercicio 3. Agentes externos 0%, Tiempo de espera 3%, Hidratación 0%, Compañeros 10%, Complejidad del ejercicio 29%, Tiempo del ejercicio 0%.

Relacionando los porcentajes con las sesiones anteriores y con su más alto porcentaje obtenido en la primera matriz, se puede deducir que factores como los agentes externos, la hidratación y el tiempo del ejercicio son los que han disminuido en significativamente, esto se debe a los tiempos determinados por el entrenador y a las indicaciones e instrucciones dadas por este mismo, sin embargo en esta sesión se puede observar que los valores aumentan en gran volumen respecto a la complejidad del ejercicio, que durante todas las sesiones ha sido una constante en el mayor de reincidencias.

Lo anterior se debe a la evidente dificultad que presentan los ejercicios y que por medio de la observación durante los ejercicios mientras que los jugadores asimilan los ejercicios se comienza a disminuir, aunque esto puede jugar en contra de los propósitos del ejercicio, ya que si el ejercicio es muy complejo para los jugadores y no consiguen realizarlo bien en un corto tiempo

este no se vuelve un motivante para realizarlo mejor, sino que más bien se convierte en un desmotivante lo que lleva a que el jugador realice el ejercicio de mala forma, que esté sin ganas y que quiera cambiar de dinámica rápidamente, esto significa que se convierte en un factor muy determinante para que el jugador se desconcentre y no quiera realizar el ejercicio de la mejor manera.

En esta sesión de entrenamiento se pudo evidenciar lo anterior de gran forma en el ejercicio número uno, donde el índice de reincidencias de la complejidad del ejercicio fue de 42% que representa una cantidad muy grande de casi el 50%, lo que se vio reflejado en la dinámica de este que con el transcurrir del tiempo se fue tornando aburrida y monótona, ya que muchos jugadores no lo pudieron realizar de la mejor manera.

En conclusión, el entrenador debe tener claro las capacidades y habilidades que tienen sus jugadores, para saber qué ejercicio planear y hasta que dificultad le permite manejar, para que los jugadores que no lo puedan lograr no entren en un estado de desmotivación y comiencen a hacer otro tipo de actividades distintas el ejercicio.

5.2.17 Análisis Aplicación Test de salida grupo de control.

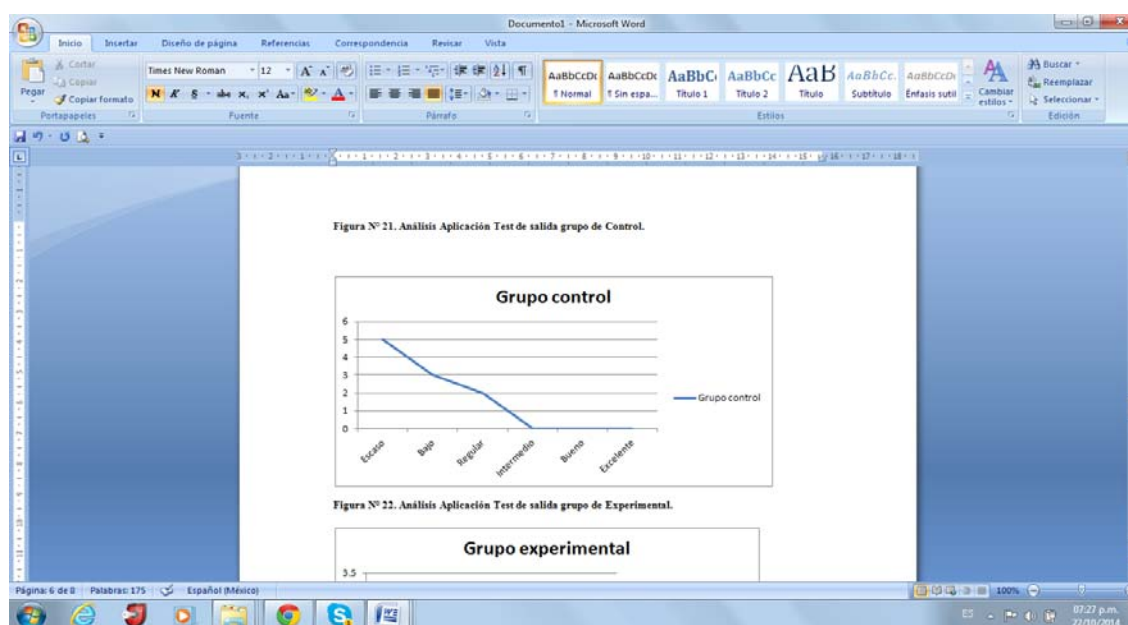


Figura N° 21. Análisis Aplicación Test de salida grupo de control.

En la aplicación del test de salida se les dio un minuto a los sujetos para realizar el test, esta vez seleccionando los números de forma descendente iniciando desde el 99 al 00 para variar la aplicación del test.

Los valores arrojados evidencian que la concentración del grupo es escasa según la valoración en escala que le dan las hermanas Harris & Harris al realizar el test, pues la mayoría de ellos aún no logra señalar más de 5 números en el tiempo establecido, se puede evidencia que ninguno de los sujetos logró acercarse a la escala intermedia y se considera que es debido a la poca concentración que ellos tuvieron al momento de aplicar el test, ya que se vieron presionados por el tiempo y por la presencia de sus compañeros lo cual afectó su rendimiento, también no encontrar los números de forma fácil género distracciones entre ellos.

Se considera que el grupo se encuentra en niveles bajos de concentración, ya que solo dos de ellos lograron ubicarse en la escala Regular, por ello se considera importante que desde las prácticas deportivas se empiece a trabajar la concentración, para que esta mejore de manera individual y grupal, pues esta se considera como un factor importante y se debe trabajar en todas las etapas de formación de los deportistas para mejorar su rendimiento.

5.2.18 Análisis Aplicación Test de salida grupo de cuasi-experimental.

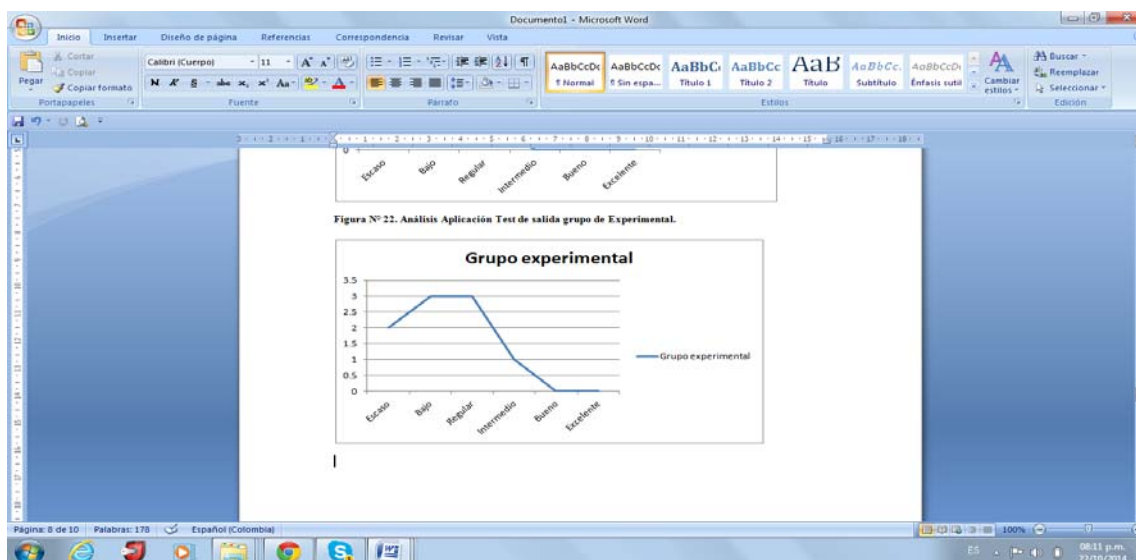


Figura N° 22. Análisis Aplicación Test de salida grupo de cuasi-Experimental.

Al igual que al grupo de control se les dio un minuto para resolver el test, seleccionando los números de forma descendente (99 – 00), el grupo sigue estando con bajos niveles de concentración y se puede evidenciar que la mayoría de ellos se encuentran en la escala de valoración Bajo y Medio, encontramos un caso particular de un jugador que logró alcanzar el nivel Intermedio con 18 números seleccionados, sin embargo, al observar su test se encontró que no siguió las instrucciones dadas al inicio ya que él señaló los números de forma ascendente (00 – 18), aquí podemos evidenciar que los sujetos en algunas ocasiones no están prestos a las indicaciones que se dan lo que genera que realicen mal las actividades propuestas.

Este grupo tuvo trabajo específico para mejorar su concentración, sin embargo los resultados arrojados siguen estando por debajo de lo esperado ya que ninguno de ellos llegó al nivel bueno.

Se evidencia que el poco tiempo para la ejecución del test afecta de manera significativa su desempeño ya que genera ansiedad en ellos ante la impotencia de no encontrar los números.

Se debe seguir trabajando para mejorar su concentración y así mejorar sus prácticas deportivas.

5.2.19 Análisis Comparativo grupo de control y cuasi-experimental (Test Salida).

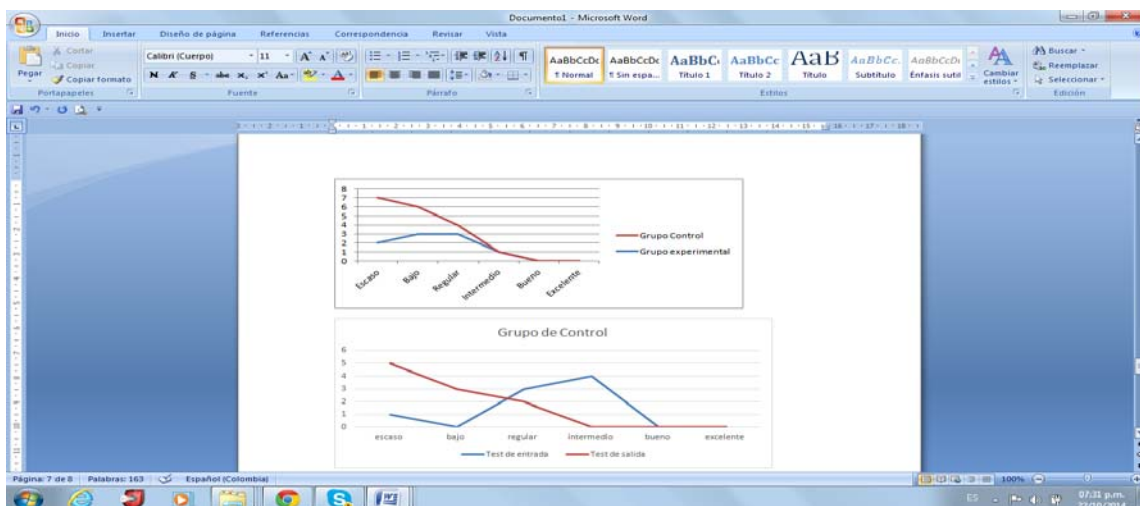


Figura N° 23. Análisis Comparativo grupo de control y cuasi-experimental (Test Salida).

Al realizar una comparación entre los dos grupos encontramos que el grupo control presenta niveles más bajos de concentración con relación al grupo cuasi-experimental.

Aunque los dos grupos están en bajos niveles se puede evidenciar en la gráfica que el grupo cuasi - experimental tuvo mejores resultados frente al grupo Control, sin embargo estas diferencias no son muy significativas respecto al proceso que cada grupo ha llevado; de este proceso se hablará en el análisis final.

En primer lugar encontramos grandes diferencias en el nivel escaso entre los dos grupos, donde el grupo control arroja un número significativo de jugadores en este nivel respecto al grupo cuasi - experimental, por el contrario en el nivel Bajo encontramos que los grupos no presentan ninguna diferencia ya que encontramos el mismo número de jugadores.

En el nivel regular encontramos pequeñas diferencias de un grupo con otro. Se puede evidenciar que ningún integrante de los grupos logra llegar al nivel bueno ni excelente debido a su poca concentración durante la ejecución del test.

5.2.20 Análisis Test Entrada y Test Salida. Grupo Control

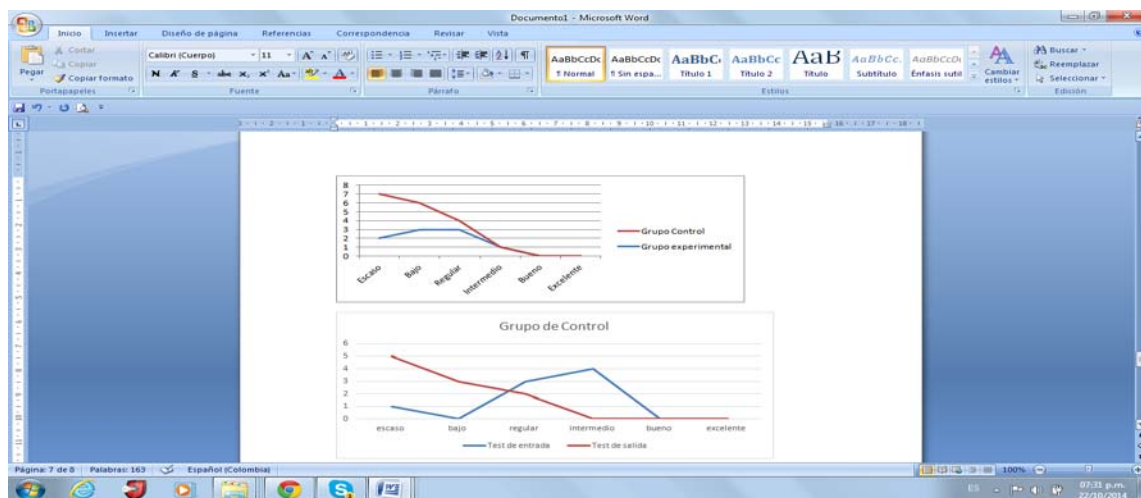


Figura N° 24. Análisis Test Entrada y Test de Salida. Grupo Control.

Como se evidencia en las gráficas según los resultados arrojados del test de Harris y Harris realizados por el grupo de control, hubo una disminución en la concentración del grupo en general y se ve reflejada en gran mayoría en los jugadores que lograron un escaso nivel de concentración ya que en el test de entrada solo fue uno y en el test de salida fueron 5, esta disminución de la concentración puede ser dada por factores determinantes como las sesiones de entrenamiento las cuales fueron distintas a las del grupo cuasi - experimental, el ambiente en el que se realizó el test, pues los jugadores salían de un partido recreativo entre ellos, y como último la realización del test que cambio con respecto al de entrada, debido a que este se realizó comenzando desde el número 99 hasta el 00.

5.2.21 Análisis Test Entrada y Test Salida Grupo cuasi-Experimental.

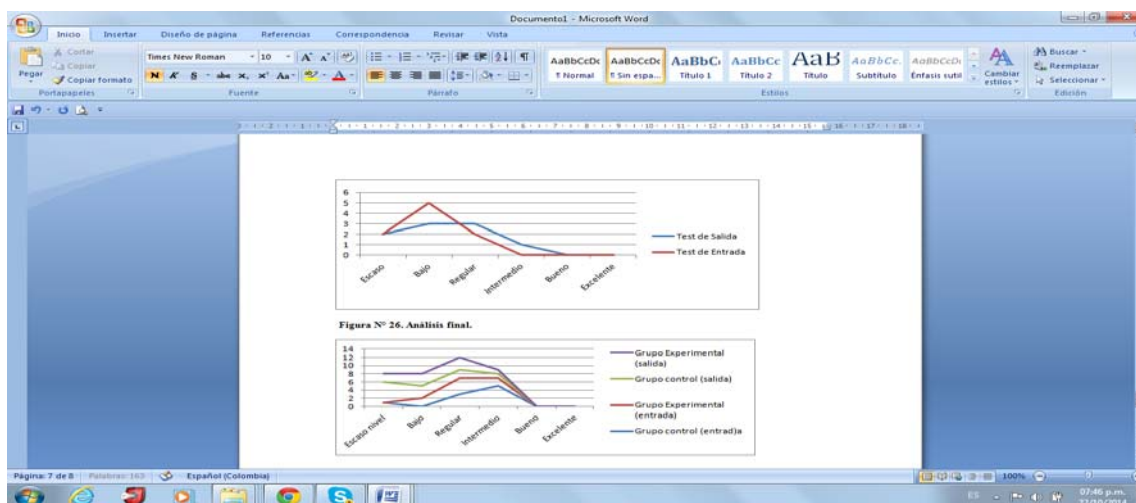


Figura N° 25. Análisis Test Salida y Test Entrada. Grupo Cuasi-Experimental.

El grupo cuasi-experimental fue intervenido con ejercicios que se consideraron ayudarían a mejorar la concentración de cada uno de los jugadores. En la gráfica se observa poca diferencia con respecto a los dos momentos (entrada y salida), sin embargo, cabe resaltar que mejoró la concentración en un mínimo, pues la escala de nivel bajo disminuyó y en el nivel intermedio se ubicó un sujeto.

Aunque en los resultados arrojados en el test de salida no se evidencian un crecimiento en los niveles de concentración cuantitativamente, a nivel cualitativo mediante las matrices de observación que se realizaron durante todo el proceso de intervención se evidencian mejoras en el

grupo. Pues las reincidencias en los focos atencionales descendieron notablemente y el trabajo individual y colectivo mejore significativamente.

Se considera que aunque el tiempo que se tuvo para la intervención fue de poca duración (1 mes, en donde se aplicaron 4 sesiones) los resultados obtenidos fueron positivo en niveles cualitativo, sin embargo, si se hubiese trabajado por más tiempo se hubiesen conseguido resultados más óptimos.

5.2.22 Análisis Final.

Figura N° 26. Análisis final.

Esta comparación se hace a partir de la aplicación del test de rejilla de Harris & Harris a ambos grupos, este test fue aplicado en la primera sesión de trabajo con el grupo y en la última sesión, con una diferencia entre los dos grupos; en la aplicación inicial los dos grupos llegan en igualdad de condiciones y en la aplicación de salida el grupo cuasi - experimental ha tenido un trabajo específico con el fin de mejorar su concentración en las prácticas deportivas, mientras que el grupo control no tuvo ningún tipo de intervención por parte de su entrenador. Una diferencia entre el test de entrada y el test de salida es que en el de entrada se les pidió seleccionar los números de forma ascendente (00-99), mientras que en el de salida se les pidió hacerlo de forma descendente (99-00), lo que influye mentalmente a los jugadores para realizar el test, debido a que los jugadores vienen preparados a realizar el test de la misma manera que el anterior y cuando se encuentran con el cambio deben asimilar la información de otra manera para poder realizarlo.

Teniendo en cuenta la aclaración anterior entre los dos grupos se encuentra que en el nivel escaso por parte del grupo cuasi - experimental sólo se encuentran dos jugadores en este nivel, se evidencian en los resultados arrojados en el test de salida y en el test de entrada una gran diferencia sustancial por parte del grupo de control, pues como se observa en la gráfica en el primer momento ninguno de los sujetos se ubicaba en escasos niveles de concentración, mientras que en el segundo momento hay un aumento significativo en esta escala, ubicando a la mitad del grupo en este nivel.

Por otro lado la escala de nivel bajo nos arroja datos diferentes al nivel anterior (escaso), ya que en el primer momento (entrada) el grupo de control no ubicó sujetos en esta escala, mientras que en el grupo cuasi - experimental se ubicaron dos jugadores. Por otro lado en el test de salida se mantiene en igualdad para los dos grupos con respecto al número de integrantes en este nivel.

En el nivel regular se observa que el grupo cuasi - experimental se mantiene estable con respecto a los dos momentos de aplicación del test, ya que en el primer momento se ubican cuatro deportistas y en el segundo momento tres en esta escala, a pesar de disminuir el número de

jugadores en el test de salida, se evidencia que hay una mayor estabilidad entre el grupo; por parte del grupo control encontramos que también es un grupo estable, debido a que en el de entrada se ubicaron tres jugadores y en el de salida dos, aquí se encuentra una diferencia entre los dos grupos, ya que en el caso del grupo cuasi - experimental la cifra disminuyó en comparación del test de entrada con el de salida y por parte del grupo control que no tuvo ninguna intervención didáctica el número de jugadores en este nivel si ascendió.

Por parte del siguiente nivel que es intermedio si hay una gran diferencia entre los resultados iniciales y finales por grupo y en comparación de los dos; en el test de entrada encontramos que el grupo control tiene una alta participación en este nivel en comparación con el grupo cuasi- experimental, pero en el test de salida ningún integrante del grupo control alcanza el nivel intermedio, mientras que un solo deportista del grupo cuasi - experimental llega a este nivel en el test de salida; estos resultados son algo inesperado ya que se esperaba que el grupo cuasi -experimental tuviera una mejora sustancial en el test de salida respecto al grupo control pero no fue así; sin embargo cabe resaltar que las diferencias observadas entre los dos grupos si denotan alguna mejora respecto del grupo intervenido.

Por otro lado encontramos que tanto en el test de entrada y el test de salida ningún integrante de los grupos logra llegar al nivel bueno ni al nivel excelente, lo cual permite concluir que la concentración es un factor que se sigue viendo afectado a pesar de ser intervenido, pero también muestra que si se trabaja en periodos de tiempo más largos, los resultados cada vez van a ser más evidentes, que vale la pena trabajar este aspecto formativo en los jóvenes deportistas y que su implementación dentro de la planeación de las clases debe ser tenida en cuenta siempre para que los jugadores puedan tener un mejor rendimiento durante la práctica, este debe ser un factor primordial a trabajar dentro de las sesiones como lo es la técnica, la táctica y el físico, se debe incluir la concentración como prioridad para que los jugadores tengan una formación integral .

DISCUSIÓN

Considerando la clasificación de la concentración propuesta por Nideffer (1986) amplia – externa, amplia – interna, estrecha – externa y estrecha – interna, se puede deducir que durante la práctica deportiva los jugadores siguieron un proceso para la realización de cada ejercicio pasando de un tipo de concentración a otro. Sin embargo, ese proceso dependía del tipo y la cantidad de estímulos (visuales y auditivos) que se le presentaban al jugador durante la actividad, una vez recibidos estos, la información sensorial que llega al cerebro es filtrada con el fin de abstraer los elementos más importantes para el jugador, integrándola con el fin de generar una imagen mental de lo que va a realizar, posteriormente, esta proyección es ejecutada por el jugador tal y como la plasma en su cerebro de sujeto no se quedaba en una simple imagen; todo esto sucede debido a que la atención es un proceso psiconeurofisiológico generado por los diferentes estímulos recibidos durante los ejercicios.

En base a lo anterior, se puede resaltar que los jugadores tuvieron el proceso atencional mencionado, debido a que en los distintos ejercicios realizados recibían estímulos externos, visuales y auditivos, con diferentes niveles de dificultad, puesto que el objetivo de la investigación es mejorar la concentración, la cual se estimula de mejor manera con ejercicios de alta complejidad.

En los ejercicios donde se presentó mayor grado de dificultad, se evidencio en muchas ocasiones errores en la ejecución, lo cual llevo al jugador a replantear la imagen mental del ejercicio que realizo, iniciando de nuevo el proceso atencional para volver a filtrar la información pertinente llevándolo a la correcta ejecución del ejercicio.

En las sesiones los jugadores se centraban en varias tareas dentro de cada ejercicio, con diferentes estímulos (visuales y auditivos), lo cual generaba en ellos niveles de incertidumbre y ansiedad, llevándolos a realizar de manera equívoca los ejercicios, es por ello que en el foco de complejidad se hacen constantemente reiteración durante los ejercicios y es porque el jugador no es capaz de identificar el tipo de concentración que debe asumir en determinados momentos.

De acuerdo a lo anterior se considera importante que durante las prácticas se entrene y trabaje en el mejoramiento de los tipos de concentración con ejercicios que contengan situaciones referentes a estos tipos, ya que Nideffer (1986), considera que es importante que los jugadores identifiquen los tipos de concentración para que asimilen los diferentes estímulos y procesen mejor la información, dentro del tipo de concentración correspondiente y de esta manera el jugador tenga la capacidad de cambiar de un tipo de concentración a otro de manera rápida en función de la realización del ejercicio y con ello que su concentración en el trabajo mejore notablemente.

En cuando a la Psicología Deportiva, Nitch (1989), menciona tres procesos psíquicos básicos, cognición, motivación y emoción, relacionando estos con la presente investigación, se considera que estos procesos psíquicos se ven representados, en la dificultad e indicaciones de los ejercicios (cognición), en la aplicación de ejercicios novedosos y llamativos, los cuales eran factores motivantes para que los jugadores realizar y participaran activamente en los ejercicios (motivación). En cuanto a lo emocional, se relaciona con el estado anímico del jugador originado por factores exógenos.

Por otro lado, aunque los resultados arrojados en la aplicación de los test al grupo cuasi-experimental no arrojan resultados significativos en términos cuantitativos, las mejoras en el rendimiento fueron sobresalientes, de acuerdo al análisis que se hace esto tiene relación con las

sesiones metodológicas que se realizaron al grupo cuasi-experimental, pues cada ejercicio fue enfocado previamente para el mejoramiento de algún tipo de concentración de las propuestas por Nideffer (1986).

En cuanto a la aplicación del test de Harris y Harris tanto de entrada como de salida, es importante resaltar que los resultados arrojados dependen de la utilización de los cuatro tipos de concentración propuestos por Nideffer (1986), ya que los jugadores deben recibir los estímulos externos como lo son las indicaciones del entrenador, el lugar donde se va a realizar, la forma como se va a realizar, el ambiente en el que está inmerso, y posterior a ello los estímulos internos que es la asimilación de la información, la decisión para cumplir la tarea, y la rápida ejecución de test para lograr el mejor desempeño, es decir que este es un proceso constante donde el sujeto está pasando de manera inconsciente por cada uno de los focos atencionales dependiendo las instrucciones y las tareas a realizar.

Además es importante mencionar que hubo un cambio significativo en cuanto a la realización del test de entrada y el de salida, ya que en el de entrada los jugadores realizaron el test de manera ascendente (desde el 00 hasta el 99), y en el test de salida lo realizaron de forma descendente (desde el 99 hasta el 00), lo que genera cambio psicológico en el individuo y lo lleva a pasar nuevamente por los tipos de concentración propuestos, ya que los estímulos son diferentes. Sin embargo los resultados no se vieron alterados pues las hermanas Harris & Harris (1984) afirman que el orden de la aplicación del test no altera el resultado.

6. Conclusión

- En primera instancia se considera que la concentración es un factor muy importante en la formación de los deportistas, se evidenció en este trabajo que la concentración se puede trabajar y mejorar desde las prácticas deportivas con ejercicios que requieren cierto grado de atención, que lleven a los jugadores a analizar su situación y no solo patear un balón, porque si, se requiere tener todo el tiempo a los deportistas en movimiento y que tengan pocos momentos para distraerse de la sesión de clase.
- La concentración como ya se ha mencionado es una capacidad a desarrollar en todas las personas y no tiene límite de tiempo o una etapa específica de fortalecimiento y mucho menos edad establecida para desarrollarse, es por esto que se considera importante implementar planes de acción por parte de los entrenadores que ayuden al mejoramiento de la concentración en todas las etapas de formación; sin embargo, no es suficiente con los aportes del entrenador, por la tanto se considera importante la necesidad de psicólogos deportivos dentro de las escuelas de formación para no formar únicamente jugadores fuertes táctico y técnicamente, sino que sean sujetos integrales.
- En cuanto a evidencias cuantitativas las diferencias no fueron muy marcadas entre los grupos trabajados (control y cuasi- experimental) en cuanto al desarrollo del test de Harris & Harris, sin embargo en cuanto a las matrices de observación la mejoría de la concentración fue notoria, a medida que se fueron realizando las prácticas con el grupo experimental los jugadores estaban

más atentos a los ejercicios y sus instrucciones, llevándolos a cabo de mejor manera cada vez; esto permite concluir que el plan metodológico realizado para mejorar la concentración en la práctica deportiva ha funcionado a pesar del poco tiempo de intervención.

- Se considera que los objetivos del proyecto fueron cumplidos, ya que la propuesta metodológica se pudo planear y ejecutar con éxito en los deportistas del Club de Fútbol Dihnos, encontrando una mejoría constante en las prácticas deportivas, utilizando las diferentes herramientas planteadas se logró establecer factores de desconcentración en estos chicos por medio de observación en primera instancia y luego por medio de la aplicación del test de Harris & Harris, el cual arrojó datos de suma importancia para poder realizar la propuesta metodológica basada en ejercicios complejos respecto a la concentración.
- Se considera importante y pertinente que tanto entrenadores y los mismos jugadores tenga clara la clasificación de los tipos de concentración para que el proceso de asimilación de cada ejercicios, desde el momento de recepción de información hasta el momento de finalización, pase por los distintos tipos de concentración evitando intermitencias entre estos.
- Se recomienda elaborar sesiones con ejercicios que tengan relación con los 4 tipos de concentración para mejorar el trabajo de los jugadores en las prácticas y de esta manera elevar los niveles de concentración y con ello identificar la influencia de esta en el mejoramiento del rendimiento.
- Es importante diseñar ejercicios que sean llamativos para los jugadores y que contengan muchas variantes y diversos estímulos (sonidos, aplausos, visuales) y con cierto grado de dificultad, para que el deportista pueda pasar por todos los tipos de concentración.
- Se puede concluir que al mejorar la concentración, esta no solo se verá reflejado en el ámbito deportivo, sino en el desarrollo integral de la vida misma del individuo.

- Finalmente, basado en Nideffer (1976), se concluye que al mejorar la concentración durante las prácticas deportivas, esta no se verá reflejada únicamente allí, sino que también será un factor determinante en la actuación sobresaliente de algún deporte

Prospectiva

Este trabajo se realizó como base para dejar antecedentes de este tema de investigación en Bogotá, ya que no es un campo muy investigado a nivel distrital y realmente es muy importante para el rendimiento de los jugadores durante las prácticas deportivas y lo que se vea reflejado en su rendimiento como deportista en formación o elite.

Esta es una herramienta útil para futuras investigaciones en cualquier deporte que se desee hacer, para no descuidar la psicología deportiva se debe tener este tipo de investigaciones, ya que los deportes son más que correr, anotar puntos, goles o recorrer kilómetros.

Se desea que de esta investigación surjan muchas más, que el tema se fortalezca a nivel nacional, que el deporte se vea como una ciencia aplicada, que se trabaje desde la formación deportiva de forma integral, no solo desde la formación técnica y táctica de cada disciplina sino que los deportistas en formación y profesionales puedan ser fuertes en su formación psicológica, aportando de forma significativa al deporte colombiano.

Se desea también que en un futuro no muy lejano, sea implementada una materia de psicología deportiva para los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte, de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, ya que a partir de esta investigación, se evidencia que es un campo muy importante en la formación de los entrenadores y profesores para que tengan más bases para llevar a cabo su práctica profesional.

En Europa se encuentran estudios sobre el tema y los datos que arrojan estos son que la psicología deportiva y específicamente la concentración debe ser trabajada desde las prácticas deportivas, teniendo en cuenta que no hay edad, etapa de desarrollo ni ningún tipo de condicionamiento para trabajarla; lo único que se debe hacer es desarrollarla durante toda la formación deportiva de los sujetos, ya que se ven resultados que favorecen este factor psicológico y conllevan a un mejor desarrollo como deportistas y como personas.

Por otro lado, la investigación deja un campo abierto para que futuros investigadores puedan tomarlo como referencia y poder continuarlo, ya que esta es solo una propuesta metodológica para mejorar la concentración, se puede buscar la aplicación total del plan metodológico o una ampliación del mismo que permita resultados más concretos con respecto a la mejora de la concentración en los jugadores de fútbol.

Sin embargo, es preciso que en futuras investigaciones se pueda ampliar los ejercicios metodológicos teniendo como base los ejercicios aquí propuestos, pues se consideran una alternativa novedosa e innovadora para ser aplicada a los jugadores de fútbol y de cualquier disciplina deportiva haciendo las modificaciones necesarias para llevarlos a cabo.

Para finalizar cabe resaltar que aunque en el trabajo se plasman ejercicios con ciertos parámetros (operaciones matemáticas, señalización por colores, etc.) este no debe ser un limitante ante la creatividad de los entrenadores al momento de trabajar la concentración con su grupo deportivo, ya que pueden tomar cualquier elemento que consideren necesario y pertinente para su práctica específica

BIBLIOGRAFÍA:

1. Aliaga, J. (2007) *Psicometria: Tests psicométricos, confiabilidad y validez*. P 87, Recuperado Noviembre 7 2014 de <http://uigv.edu.pe/facultades/psicologia/recursos/05LibroEAPAliaga.pdf>
2. Anastasi, A & Urbina, S (1998). *Test Psicológicos*. México. Editorial Pearson.
3. Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Pp. 268-269. Madrid: Dykinson. Recuperado septiembre 16, 2014, de http://181.65.251.100/~wwwliber/es/wp-content/uploads/2013/revistas/liberabit05/jose_maria_buceta.pdf.
4. Cambell, D & Stanley, J (1968). *Diseños Experimentales y Cuasi experimentales en la Investigación Social*. Buenos Aires. Amarroctus. Recuperado el 05 de Noviembre del 2014, de <http://sociologiaycultura.files.wordpress.com/2014/02/campbell-stanley-disec3b1os-experimentales-y-cuasiexperimentales-en-la-investigacic3b3n-social.pdf>.
5. Cattell, M,J. (1890) *Pruebas y Mediciones Mentales*. Recurso de internet desarrollado por Green C. Universidad de York, Toronto. Recuperado Noviembre 7, 2014, de <http://translate.google.com.co/translate?hl=es&sl=en&u=http://psychclassics.yorku.ca/Cattell/mental.htm&prev=search>
6. Campos, A (2009). *Métodos Mixtos de Investigación: Integración de la Investigación Cualitativa y la Investigación Cuantitativa*. P 18 – 20. Colombia: Bogotá. Magisterio.
7. Dr. Dennison, P (2003) *Aprende Mejor con Gimnasia para el Cerebro*. Pp 105 y 106. México. Editorial Pax México.
8. Documento Independiente. Sin autor. Sin fecha de publicación. *La Atención y La Concentración en el Deporte*. Recuperado Septiembre 17, 2014

http://cvb.ehu.es/open_course_ware/castellano/social_juri/psicol_deporte/contenidos/la-atencion-en-el-deporte.pdf.

9. Etzel, E. F. (1979) Validation of a conceptual model characterizing attention among international rifle shooters. *Journal of Sport Psychology*, nº 1, pp. 281-290.
10. European Federation of sport psychology (1996) *Psicología del deporte*.
11. Fernández, R (2007). *Evaluación Psicológica: Concepto, Métodos y Estudios De Casos*. P 324 - 325. España. Editorial Pirámide.
12. García Pérez, D., & Jaramillo Gómez, T. (2008). *Efectos de un programa de gimnasia cerebral en la capacidad de atención de futbolistas semi-profesionales del deportivo Pereira*. Recuperado Septiembre 9, 2014, de <http://hdl.handle.net/11059/1965>.
13. González, G, Valdivia, P, Zagalaz, M. L, & Romero, S. *Estudio Sobre las Habilidades Psicológicas en el Futbolista: Study of Psychologicals kills in Soccer Players*. Recuperado septiembre, 9, 2014 de http://scholar.google.com.co/scholar?start=10&q=atenci%C3%B3n+concentraci%C3%B3n+en+futbol&hl=es&as_sdt=0,5
14. Guallar, A. y Pons, D. (1994). Concentración y atención en el deporte. En I. Balaguer: *Entrenamiento Psicológico en el Deporte*. Pp. 207-245. Valencia: Albatros.
Harris, D & Harris, B (1992). *Psicología del Deporte*. Pp. 85 -86 y 151 -164. España. Editorial Hispano-europea.
15. Hatzigeorgiadis & Biddle (2002) *Thoughts of escape during competition: relationships with goal orientations and self-consciousness*. Department of Physical Education, Sports Science & Recreation Management, Loughborough University, Loughborough, Leicestershire, LE11 3TU, UK
16. Hernández Sampieri, R (2007). *Metodología de la Investigación*. P 587 y 596. México D.F. Compañía Editorial Ultra.
17. Hernández Sampieri, R (2014). *Metodología de la Investigación*. P. 532 -537. México. Mc Graw Hill.

18. Hernández, A & Ramos, R. (1995). *Tarea Informática para Evaluación y Entrenamiento de la Atención: Aplicación en el entrenamiento Deportivo*. Pp. 183 -191. Recuperado el 05 de Noviembre del 2014, de http://www.um.es/analesps/v11/v11_2/07-11_2.pdf
19. López, I (2011). *La Evolución de Variables Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento en el Fútbol: Habilidades Psicológicas para Competir y Personalidad Resistente*. Universidad de Granada, España. Recuperado Septiembre 9, 20014, de <http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/20542/1/20688568.pdf>.
20. López, L. (2010). Instrumentos de Evaluación Psicológica. Recuperado Septiembre 28, 2014, de <http://www.forumcyt.cu/UserFiles/forum/Textos/0601897.pdf>.
21. Melero, P (2008/2012). La Concentración en Equipos de Fútbol Sala. Recuperado Septiembre 9, 2014 de <http://zaguan.unizar.es/TAZ/FCSH/2012/8229/TAZ-TFG-2012-538.pdf>
22. Melia, J.L (1990) *La construcción de la psicometría como Ciencia Teórica y Aplicada*. Pp 13-16. España. Cristobal Serrano.
23. *Metodología de la Investigación* (2013). Recuperado el 05 de Noviembre del 2014, de, <http://tesis-investigacion-cientifica.blogspot.com/2013/08/disenos-cuasi-experimentales.html>.
24. Mora, J. A., & Zarco, J. A. (1999). *La mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol a través del entrenamiento en atención-concentración*. *Psicología de la 18. Actividad Física y del Deporte. Áreas de Investigación y aplicación*. Recuperado Septiembre 9, 2014, de <http://www.rpd-online.com/article/view/152/152>.
25. Muñiz, J. (2010). *Las Teorías de los Test: Teoría Clásica y Teoría de Respuesta de los Ítems*. Recuperado Septiembre 25, 2014, de <http://www.papelesdel psicologo.es/pdf/1796.pdf>
26. Nascimbene, F (2002) *Perspectivas de la psicología del Deporte*. Pp 22-26. Publicación dell' I.S.U Universidad Católica.
27. Nachón, C & Nascimber, F (2001). *Introducción a la Psicología del Deporte*. Pp 16 y 17. Argentina. Editorial Libros del roja.
28. Nideffer, R. (1976) *The inner athlete*. New York: Thomas Crowell.
29. Nideffer, R. (1989) *Adiestramiento del control de la atención*. *Ciencia e intuición Cuadernos Técnicos de Deporte 3: III Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Pamplona: Gobierno de Navarra (Dpto. de Educación y Cultura).

30. Nideffer, R. M. & Sagal, M. S. (2001) Concentration and attention control training. En J. M. Williams (ed.) *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*. Mountain View: Mayfield, Pp. 312-332.
31. Nunnally, J (1987). *Teoría Psicométrica*. México D.F. Editorial Trillas.
32. Olmedilla, A.; Gonzalelèz J (2002): *Manual de psicología del deporte*. Murcia: DM.
33. Ramos, R & Hernández, A. *Tarea Informática Para Evaluación y Entrenamiento de la Atención: Aplicación en el Entrenamiento Deportivo*. Recuperado Septiembre 04, 2014, de http://www.um.es/analesps/v11/v11_2/07-11_2.pdf.
34. Ribeiro Da Silva, A (1970): *Psicología del Deporte y Preparación del Deportista*. Pp 86 -86 Y 103 - 108. Argentina. Editorial Kapelusz S.A.
35. Rodríguez, G, Gil, F & García, E (1996). *Metodología de la Investigación Cualitativa*. P 32 -34. España: Málaga. Editorial Aljibe, S.L.
36. Rodríguez, J & Cuevas, M (1995) *La Psicología Diferencial*. Pp 43-48 Universidad de Oviedo. Servicio de Publicaciones.
37. Rodríguez, M & Montoya, J. (2006). *Entrenamiento en el Mantenimiento de la Atención en Deportistas y su Efectividad en el Rendimiento*. Universidad del Bosque. Colombia, Bogotá. Recuperado Septiembre 25, 2014, de http://portalweb.ucatolica.edu.co/easyWeb2/acta/pdfs/v9n1/art_08-acta_15.pdf.
38. Santo, F. (2010). *Análisis de la Atención y la Concentración para los atletas*. Recuperado el 06 de Noviembre del 2014, de http://www.eeffto.ufmg.br/biblioteca/guia2_arquivos/1807.pdf
39. Salkind, N. J. (1999). *Métodos de Investigación*. Pearson Educación. Recuperado septiembre 25, 2014, de <http://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=3uIW0vVD63wC&oi=fnd&pg=PR19&dq=investigaci%C3%B3n+cuasiexperimental&ots=aHGzhi2ReI&sig=xhSC5LlFBboBnTNvOkDVBjtifIE#v=onepage&q=investigaci%C3%B3n%20cuasiexperimental&f=false>.
40. Sampier, R (2014). *Metodología de la Investigación*. P. 532 -537. Mexico. Mc Graw Hill.
41. Samulski, D (2006). *Psicología del Deporte: Manual para la Educación Física, Psicología y Fisioterapia Vol. 1*. Pp. 18 – 19 y 121-146. Colombia. Editorial Kinesis.

42. Sánchez, M. *Deporte, Psicología y Neurociencia: Una Integración hacia la potencialización personal y el bienestar humanos*. Colombia, Medellín. Editorial Kinesis. Recuperado Octubre 10. 2014, de <http://psicologomanuelsanchez.files.wordpress.com/2011/11/articulo-deporte-psicologia-y-neurociencia.pdf>.
43. Stroop, J (1935). *Studies of interference in serial verbal reactions*. York University, Toronto, Ontario. Recuperado Noviembre 7, 2014, de <http://psychcentral.com/classics/Stroop/>
44. Tamorri, S (2004). *Neurociencia y Deporte: Psicología Deportiva, Procesos Mentales del Atleta*. Pp. 154-155. España. Editorial Paidotribo.
45. Varios (2001). *Manual de Prácticas de Psicología Deportiva*. Pp. 54 – 59 y 64 -65. España. Editorial Biblioteca Nueva S.L
46. Varios. Sin fecha de publicación. *Psicometría*. Recuperado Septiembre 16 2014, de <http://personal.us.es/sangar/psicometria/psicome1.pdf>
47. Varios. (2011). *Entrenamiento Atencional Aplicado en Condiciones de Fatiga en Fútbol: Attention Training in Terms of Fatigue in Soccer. International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 11(42), 384-406. Recuperado Septiembre 9, 2014, de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista42/artentrenamiento207.htm>
48. Weinberg R & Gould D (1999) *fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. P 249-250. España Editorial Médica Panamericana.

ANEXOS 1

1. Matriz Observación Grupo cuasi-Experimental.

Factor Desconcentración		Agentes Externos	Tiempo de Espera	Hidratación	Compañeros de la Actividad	Complejidad del Ejercicio	Tiempo del Ejercicio
Nombre	Edad						
N15rieg1	14		3	1	4	5	1
Orj5e12l	12		4	1	4	5	2
P19IET4	14		2	1	3	4	2
Re13Sr4z	13		3	1	3	5	3
Ric2erd8	14		3	1	4	4	2
19inc4n	13						
S3hi3E	14		4	1	3	4	3
W3lcAe20	14		4	1	2	4	4
Dr3n9c1s	14		3	1	2	5	2
1r3sE	14		3	1	3	2	4
Total por Foco		0	29	9	28	38	23

Tabla N° 7. Matriz observación grupo cuasi -experimental.

2. Matriz de Observación del Grupo cuasi-Experimental: Primera Sesión de ejercicios para mejora la concentración. Ejercicio N° 2

Factor Desconcentración		Agentes Externos	Tiempo de Espera	Hidratación	Compañeros de la Actividad	Complejidad del Ejercicio	Tiempo del Ejercicio
Nombre	Edad						
N15rieg1	14			1	1	2	
Orj5e12l	12		1	1	1	4	
P19IET4	14			1	3	2	
Re13Sr4z	13						
Ric2erd8	14						
19inc4n	13			2	2	2	
S3hi3E	14			2	2	2	
W3lcAe20	14						
Dr3n9c1s	14			1	1		
1r3sE	14			1	1	4	
Total por Foco			1	9	11	16	

Tabla N° 8. Matriz de Observación Primera Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N° 2.

3. Ejercicio 3

Factor Desconcentración		Agentes Externos	Tiempo de Espera	Hidratación	Compañeros de la Actividad	Complejidad del Ejercicio	Tiempo del Ejercicio
Nombre	Edad						
N15rieg1	14					4	
Orj5e12l	12				2	1	
P19IET4	14				1	4	
Re13Sr4z	13						
Ric2erd8	14						
19inc4n	13				1	3	
S3hi3E	14				1	1	
W3lcAe20	14						
Dr3n9c1s	14				1		
1r3sE	14					1	
Total por Foco					6	14	

Tabla N° 9. Matriz de Observación Primera Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N°3.

4. Matriz de Observación del Grupo cuasi-Experimental: Segunda Sesión de ejercicios para mejora la concentración. Ejercicio N° 2.

Factor Desconcentración		Agentes Externos	Tiempo de Espera	Hidratación	Compañeros de la Actividad	Complejidad del Ejercicio	Tiempo del Ejercicio
Nombre	Edad						
N15rieg1	14					1	
Orj5e12l	12		1		1		
P19IET4	14						
Re13Sr4z	13						
Ric2erd8	14					2	
19inc4n	13				1	1	
S3hi3E	14					1	
W3lcAe20	14						
Dr3n9c1s	14		1		1	2	
1r3sE	14						
Total por Foco			1		3	7	

Tabla N° 10. Matriz de Observación Segunda Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N°2.

5. Ejercicio N° 3

Factor Desconcentración		Agentes Externos	Tiempo de Espera	Hidratación	Compañeros de la Actividad	Complejidad del Ejercicio	Tiempo del Ejercicio
Nombre	Edad						
N15rieg1	14		1			2	
Orj5e12l	12		2			2	
P19lET4	14						
Re13Sr4z	13						
Ric2erd8	14		1			2	
19inc4n	13		2			3	
S3hi3E	14				1	1	
W3lcAe20	14						
Dr3n9c1s	14		2		1	2	
1r3sE	14		1			2	
Total por Foco			9		2	15	

Tabla N° 11. Matriz de Observación Segunda Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N°3.

6. Matriz de Observación del Grupo cuasi-Experimental: Tercera Sesión de ejercicios para mejora la concentración. Ejercicio N° 2.

Factor Desconcentración		Agentes Externos	Tiempo de Espera	Hidratación	Compañeros de la Actividad	Complejidad del Ejercicio	Tiempo del Ejercicio
Nombre	Edad						
N15rieg1	14		1			3	
Orj5e12l	12						
P19lET4	14						
Re13Sr4z	13						
Ric2erd8	14					4	
19inc4n	13					1	
S3hi3E	14						
W3lcAe20	14						
Dr3n9c1s	14						
1r3sE	14						
Total por Foco			1				

Tabla N° 12. Matriz de Observación Tercera Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N° 2.

7. Ejercicio N° 3.

Factor Desconcentración		Agentes Externos	Tiempo de Espera	Hidratación	Compañeros de la Actividad	Complejidad del Ejercicio	Tiempo del Ejercicio
Nombre	Edad						
N15rieg1	14					1	
Orj5e12l	12						
P19IET4	14					1	
Re13Sr4z	13					1	
Ric2erd8	14						
19inc4n	13					3	
S3hi3E	14		1		2	2	
W3lcAe20	14						
Dr3n9c1s	14						
1r3sE	14						
Total por Foco			1		2	8	

Tabla N° 13. Matriz de Observación Tercera Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N° 3.

- Matriz de Observación del Grupo cuasi-Experimental: Cuarta Sesión de ejercicios para mejora la concentración. Ejercicio 2.

Factor Desconcentración		Agentes Externos	Tiempo de Espera	Hidratación	Compañeros de la Actividad	Complejidad del Ejercicio	Tiempo del Ejercicio
Nombre	Edad						
N15rieg1	14					3	
Orj5e12l	12					1	
P19IET4	14						
Re13Sr4z	13					2	
Ric2erd8	14					1	
19inc4n	13					2	
S3hi3E	14						
W3lcAe20	14						
Dr3n9c1s	14					2	
1r3sE	14					1	
Total por Foco						12	

Tabla N° 14. Matriz de Observación Cuarta Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N° 2.

8. Ejercicio N°3

Factor Desconcentración		Agentes Externos	Tiempo de Espera	Hidratación	Compañeros de la Actividad	Complejidad del Ejercicio	Tiempo del Ejercicio
Nombre	Edad						
N15rieg1	14					1	
Orj5e12l	12				1	2	
P19lET4	14						
Re13Sr4z	13				1	1	
Ric2erd8	14					1	
19inc4n	13					2	
S3hi3E	14						
W3lcAe20	14						
Dr3n9c1s	14					2	
1r3sE	14						
Total por Foco					2	9	

Tabla N° 15. Matriz de Observación Cuarta Sesión de Ejercicios de Concentración. Ejercicio N° 3.

ANEXOS 2

1. Propuesta Metodológica (intervención)

SEMANA 1

Objetivo: Mejorar y mantener la concentración individual de los jugadores

Fase Inicial: Calentamiento 20'. Juegos pre deportivo: Balón-mano: se divide el grupo en dos, inicialmente empezaran jugando con la mano. Cada parte del cuerpo (cabeza, manos, cuádriceps, pies) estará enumerada de 1 a 4 respectivamente. El profesor indicara el número de la parte del cuerpo con el cual deberán hacer el pase a sus compañeros.

- Cabeza = 1
- Manos = 2
- Cuádriceps = 3
- Pies = 4

Variantes Calentamiento:

1. Variar el orden de los números.
2. Se darán ecuaciones matemáticas, el resultado será el número correspondiente a una parte del cuerpo.
3. Los jugadores deberán hacer pases siguiendo la secuencia, una vez con cabeza, después con manos, seguir con cuádriceps y terminar con pies.

Fase Central: 20 minutos cada ejercicio

1. Ejercicio 1: 1 VS 1 con dos porterías: Se ubican dos porterías, una al lado de la otra, un jugador defenderá ambas. Se ubican dos filas atacantes de tres jugadores cada una con balón los cuales estarán enumerados de 1 a 6 (una fila números para y la otra números impar).

A la señal del entrenador saldrá un jugador atacante hacer gol en cualquiera de las dos porterías, el defensor deberá evitar que se haga gol.

Variantes Ejercicio 1

1. El jugador defensor permanecerá en su posición hasta que todos los jugadores atacantes (6) completen el ejercicio.
2. El jugador atacante después de su acción ofensiva se quedara en la posición de defensa haga o no haga gol.
3. El jugador atacante que no anote tomara la posición de defensa, si anota volverá a la fila.

2. Ejercicio 2: Cuadro matemático: Se ubican parejas. Cada integrante de la pareja se ubica dentro de un cuadro delimitado por conos los cuales están enumerados de 1 a 4. El entrenador se ubica en medio de los dos cuadros con balón.

Variantes Ejercicio 2:

1. El juego se hará mediante operaciones matemáticas.

2. el jugador debe completar la operación matemática en los dos cuadros.

3. Los conos se enumeran de 1 a 8 y los jugadores se ubican en la mitad de los dos cuadros, el entrenador dirá números al azar y los jugadores deberán desplazarse hasta completar la secuencia.

3. Ejercicio 3: Juego del aro: El entrenador dirá números al azar de 1 a 4 y será el orden en el que el jugador deberá tocar los conos y seguido saldrá a disputar el balón que arroje el entrenador con un integrante del otro cuadrado. El jugador que gane el balón deberá anotar gol y el otro defenderá la portería.

Variantes Ejercicio 3

1. El jugador está de espaldas al arco el entrenador le señalara con sus dedos el número del aro al que deberá patear.

2. Cada aro tiene un puntaje definido, el jugador tendrá tres balones para lograr la cantidad de puntos que el técnico le indique, si no lo logra tendrá un castigo.

3. Cada jugador tendrá 4 balones gana el que mayor puntaje haga, los que no lo logren tendrán más trabajo específico.

Fase Final: Partidos con objetivos específicos

SEMANA 2

Objetivo: Mejorar la concentración mediante estímulos externos

Fase Inicial: Calentamiento 20'. Juegos pre deportivo: Se jugara el clásico bobito, pero en esta ocasión se jugara con una pelota de tenis la cual será lanzara con la mano y un balón de futbol el cual deberá ser entregado a los compañeros con los pies, los jugadores deben estar concentrados en que la pelota de tenis no se caiga al suelo, el jugador que está en el centro deberá recuperar el balón de futbol sin intervenir en el trabajo con la pelota de tenis.

Variantes Calentamiento:

1. El jugador que deje caer la pelota de tenis pasara al centro.
2. Pasaran dos al centro y deberán recuperar la pelota de tenis y el balón de fútbol.
3. El jugador del Centro tendrá que recuperar únicamente la pelota de tenis.

Fase Central: 20 minutos cada ejercicio

1. Ejercicio 1: Definición por colores: Se ubican dos filas de jugadores cada una distinguida por un color (rojo – verde). Se ubican dos arcos diferenciados por un color (azul – amarillo), el entrenador indica el color de cada una de las filas y el color de cada uno de los arcos para que los jugadores hagan gol en ellos. Ejemplo: rojo - amarillo, verde – azul, rojo – azul, verde- amarillo.

Variantes Ejercicio:

1. El jugador para poder hacer gol deberá pasar por un circuito técnico de conducción.
2. El entrenador puede dirigir a los dos jugadores al mismo arco, el que pierda tendrá trabajo físico.
3. Se enumeran los jugadores de cada fila. El profesor dirá el color de la fila, el número del jugador y el color del arco a donde tienen que dirigirse.

2. Ejercicio 2: Se divide el grupo en dos, ubicados en fila; al frente de cada fila se ubica un circuito técnico a 10 metros de distancia se colocaran 4 conos (enumerados de 1-4) uno al lado del otro. Una vez el jugador termine el circuito técnico un jugador que está al frente le señalar con la mano el numero del cono que deberá tumbar con el balón.

Variantes Ejercicio 2

1. Los conos estarán ubicados en desorden.

2. El jugador deberá conducir hasta el cono que señale el entrenador en competencia con la otra fila. El último que llegue tendrá trabajo específico.
3. El juego se realizara mediante ecuaciones matemáticas.

3. Ejercicio 3: Se realiza un rombo con un cono en su interior, los jugadores deben ubicarse en fila en los conos de afuera, cada uno con balón, en el ejercicio salen los jugadores con su compañero de al frente, conducen el balón y al llegar al medio deben hacer un enganche y salir hacia la derecha, cuando el entrenador indique el cambio de dirección deberán salir hacia la izquierda.

Variantes Ejercicio 3

1. El entrenador indicara 4 ejercicios al inicio del ejercicio (bicicleta simple, bicicleta doble, piza el balón y sale con la otra pierna, y hace ruleta, cuando el entrenador indique el número del ejercicio los jugadores deben realizarlo.
2. El entrenador cada vez que los jugadores lleguen al medio indicara el número del ejercicio y ellos deberán realizarlo en el menor tiempo posible.
3. Cada vez que el entrenador indica el cambio di dirección indicara el número del ejercicio que deben realizar, el que lo haga mal tendrá trabajo físico

SEMANA 3

Objetivos: Mejorar la concentración individual y grupal

Fase Inicial: Calentamiento 20 Minutos: En un cuadrado delimitado por el entrenador, se jugara cogidos, dos jugadores empezaran cogiendo y haciéndose pases entre ellos dos, la única manera que tienen para coger a un compañero será tocando a este con el balón.

Variantes Calentamiento

1. Los jugadores tendrán un tiempo determinado para coger la mayor cantidad de jugadores.
2. Los pases se harán únicamente con el pie que el entrenador indique. (**Izquierdo o derecho**).

Fase Central: 20 minutos cada ejercicio

1. **Ejercicio 1:** Técnica según lo indicado. Se ubican los jugadores por parejas, uno con el balón en las manos y el otro al frente, el que tiene el balón se lo lanza a su compañero diciéndole un color (azul, verde, blanco), el jugador que recibe el balón debe realizar el gesto técnico que corresponda al color indicado (azul entrega con derecha, verde entrega con izquierda blanco con la cabeza, etc.)

Variantes Ejercicio 1:

1. El jugador que lanza el balón indicará dos colores a su compañero, este deberá controlar con la indicación del primer color y entregar con la indicación del segundo. Ejemplo: blanco y azul. Controla con la cabeza y entrega con derecha.
2. El jugador estará de espaldas a su compañero, cuando este oiga la indicación deberá voltearse y ejecutar las acciones.
3. El jugador deberá realizar una acción coordinativa antes de realizar el ejercicio.

2. Ejercicio 2: Rondo 4 vs 1 con desplazamientos.: Se juega un rondo (espacio reducido) 4 atacantes contra un defensor, cada vez que un atacante toque el balón haciendo un pase, debe desplazarse al cono que tiene situado detrás.

Variantes Ejercicio

1. Los jugadores se desplazaran al sentido de las manecillas del reloj hasta completar 5 toques, después se desplazaran al sentido contrario de las manecillas del reloj otros 5 toques.
2. Se 4 jugadores más 1 en cada cono, el jugador que entrega el balón deberá desplazarse hacia el cono de atrás y el jugador que está en el cono lateral deberá llegar al espacio vacío.
3. Se ubican dos jugadores comodines fuera del cuadro estos deberán moverse rápido al espacio que quede vacío para ocuparlo, el jugador que no logre ocupar un espacio tendrá trabajo adicional.

3. Ejercicio 3: Rondós 4 vs 1 con definición: Se realizan 3 rondós 4 vs 1, cada rondo está identificado con un color, cuando el entrenador diga un color el defensor de ese rondo debe salir a rematar un centro que viene de la derecha y uno de la izquierda.

Variantes Ejercicio 3

1. Cuando el entrenador diga el color los 4 atacantes serán los encargados de ir a rematar en busca de gol.
2. Los atacantes de cada cuadro estarán enumerados de 1 – 4, el entrenador dirá el color y el número, el jugador que le corresponda salir será el atacante y el jugador del medio deberá defender.
3. Los jugadores están enumerados, el entrenador dirá dos colores y dos números, el primero será el defensor y el segundo será el atacante.

Sesión 4

OBJETIVO: Mejorar la concentración y la cohesión grupal

Calentamiento: 20 minutos de duración. Juegos pre deportivo:

Toca a tu compañero. Este juego se hace por parejas, cada integrante de la pareja debe evitar que su compañero le toque (la espalda, rodillas, tobillos). Cada una de las partes esta enumerada de 1 a 3 respectivamente. El profesor indicara el número de la parte del cuerpo que deben tocar y evitar que su compañero le toque.

- Espalda = 1
- Rodillas = 2
- Tobillo = 3

Variantes

1. Variar el orden de los números.
2. Se darán ecuaciones matemáticas, el resultado será el número correspondiente a una parte del cuerpo.
3. A la orden del entrenador, se cambian las parejas y continúan el ejercicio.

Fase Central

1. Ejercicio 1: 20 minutos de duración.

Concentración y reacción, buscando el grupo. 1. Se divide el grupo en dos colores (azul y rojo), los jugadores se mueven libremente por el espacio mientras realizan una acción técnica con el balón; estos deberán reaccionar rápidamente a la indicación del entrenador, quien indicara que grupos tienen que hacer y qué acción técnica deben realizar en el grupo (grupos de 3 del mismo color, dominando el balón con pierna izquierda, o, grupos de 5 combinados pasándose el balón.)

Variantes

1. Los jugadores estarán dentro del cuadro sin balón realizando una acción dada por el entrenador, los balones estarán ubicados fuera del cuadro, cuando el entrenador de la indicación los jugadores deberán buscar balón y realizar la tarea indicada.
2. Se les dará una operación matemática el resultado de esta será la cantidad de jugadores que debe conformar el grupo y seguido realizar la acción dada por el entrenador.
3. Se conforman los grupos según las indicaciones del entrenador (cada jugador con balón), entre los grupos deberán sacar los balones del cuadro protegiendo su balón, el grupo que pierda.

2. Ejercicio 2: Acción técnica y búsqueda de estación

Los jugadores realizan una acción técnica guiada por el entrenador, cuando este de la señal los jugadores deben dejar el balón quieto y buscar una estación para realizar el ejercicio correspondiente (salto a un pie, salto a pie junto, técnica de carrera etc.)

Variantes

1. Una vez realizado el ejercicio coordinativo, el jugador deberá coger el mayor número de balones, el jugador que quede sin balón tendrá trabajo específico.
2. Una vez realizado el ejercicio coordinativo el jugador deberá desplazarse dos estaciones y realizar el correspondiente ejercicio.

3. Los jugadores deberán realizar todo el circuito rotando siempre hacia la derecha. El último que complete el ejercicio tendrá trabajo específico.

3. Ejercicio 3: Función específica con definición

Se divide el grupo en tres, cada grupo se ubica en fila frente a una estación de ejercicios coordinativos, el entrenador dice un número para que los jugadores realicen la acción coordinativa correspondiente (1-salto con derecha, 2-salto con izquierda, 3-skiping, 4-pliometria con las manos, etc.), a la señal de ya deben dirigirse lo más rápido posible a rematar un solo balón al arco, quien lo consiga tendrá un punto positivo.

Variantes

1. A cada integrante de la fila se le dará una letra (a-b-c-d), el entrenador indica la letra y el número del ejercicio.

2. Se ubicaran 5 balones en el medio enumerados de 1 a 5, el entrenador dirá la letra del jugador el numero del ejercicio y el numero del balón que deberá patear, si patea el balón que no es tendrá trabajo adicional.

3. Se ubica un jugador en el extremo derecho, otro en el medio y otro en el extremo izquierdo con balón, los de los extremos centran el balón y el del medio hará un pase de pivot, los tres balones son lanzados al tiempo. El entrenador indicara al jugador que sale que balón debe rematar.

Sesión 5.

Objetivo: Mejora concentración Grupal y tomas de decisiones.

Calentamiento, duración 20 minutos. 1. Congelados: Un integrante del grupo es quien congela, para liberar o descongelar a un compañero se debe (pasar por en medio de las piernas, Montar a caballito al congelado, pasar por debajo del brazo levantado de su compañero). Cada una de las partes esta enumerada de 1 a 3 respectivamente. El profesor indicara la forma de descongelar a su compañero Pasar por en medio de las piernas = 1, Montar a caballo = 2, Pasar por debajo del brazo = 3

Variantes:

1. Mezclar los números. 1-3,1-2,2.3.
2. Se darán ecuaciones matemáticas, el resultado será el número correspondiente la ejecución correcta.
3. Solo se puede descongelar pasando por debajo de las piernas

Fase Central

1. Ejercicio n°1, duración 20 minutos.

Gato y ratón: Se ubican dos jugadores con balón, cada uno a un extremo de un cuadro, uno es denominado gato y el otro ratón, deben conducir el balón alrededor del cuadro, el juego termina cuando el tiempo se acabe o cuando el gato alcance al ratón.

Variantes:

1. El entrenador indicara a los jugadores que acción técnica deben realizar para conducir el balón. (Pierna no hábil, borde interno, planta de pie, etc.).
2. Se realiza el ejercicio con 2 ratones y un gato, este deberá coger a los dos ratones en determinado tiempo.
3. El ratón deberá indicar sumas simples (de un dígito) al gato, este deberá responderlas rápidamente para no perder el juego, si responde 5 operaciones seguidas de forma correcta valdrá como cogida del ratón.

2. Ejercicio n° 2, duración 20 minutos.

Búsqueda de porterías por equipos: Se divide el equipo en dos grupos, cada grupo está en medio del espacio marcado haciendo pases a primera intención, en las esquinas de la zona se encuentran 4 porterías de diferente color, cuando el entrenador indique el color de un arco los equipos deben dirigirse a este realizando pases entre ellos. El que primero lo consiga es el ganador.

Variantes:

1. Habrá un solo balón para todo el grupo, los jugadores estarán jugando en el espacio delimitado por la posesión de la pelota, el entrenador indicara el color del arco al que se deberá ir hacer gol, el equipo con balón será el atacante y el otro defenderá el arco.

2. Una vez indicado el color del arco al que se debe ir, deberán completar un número determinado de pases de acuerdo a una operación matemática que se les indique para poder anotar.

3. Se enumeran los arcos, el entrenador indicara el color del grupo y el número del arco el cual deberán defender. Ejemplo: azul – 1 este deberá defender este arco y rojo – 4 deberá defender el arco N° 4.

3. Ejercicio n° 3, duración 20 minutos.

Espacio reducido 5vs5 con 8 porterías: Se enfrentan en un mini partido dos equipos de 5 jugadores, el gol se puede anotar en cualquiera de las 5 porterías que se encuentran alrededor del campo. Los jugadores deben tomar siempre una marca personal.

Variantes.

1. Se enumeran los arcos de 1-8, el entrenador indicara en que arco se podrá hacer el gol. Ejemplo: 2,4 y 6.

2. El entrenador dará dos ecuaciones matemáticas, la primera será para completar el número de pases para realizar el gol y la segunda indicara a que arco deberán ir a marcar.

3. El entrenador dará tres números de los arcos a los cuales los jugadores no deben ir hacer gol.

Sesión de clase n° 6.

OBJETIVO: Mejorar la concentración amplia-externa y estrecha-interna.

Calentamiento, duración 20 minutos.

Sacar el balón del área (16.5): Cada jugador se encuentra dentro del área con balón, debe sacar del área el balón de sus compañeros y evitar que saquen el suyo, a la orden del entrenador el jugador que tenga el balón afuera paga penitencia.

Variantes.

1. Se divide en grupos conformados por tres jugadores, cada grupo con balón y con un color de peto diferente al de los otros grupos. Están inicialmente todos contra todos, cuando el entrenador menciona el color de un peto, los jugadores que no son de este color debe tratar de sacar el balón del grupo de color mencionado.
2. Se menciona dos colores al tiempo.
3. Se establece tiempo determinado, quien este afuera paga penitencia.

Fase central

1. Ejercicio n°1, duración 20 minutos.

Nombra el animal: Se hace un círculo con un jugador dentro de él, este va pasando el balón a los jugadores que el desee, después tan pronto pase la el balón deberá decir alguno de estos tres elementos aire, tierra, agua; el jugador que recibe el balón debe decir un animal del elemento mencionado.

Variantes.

1. El jugador que está en el centro indicara ecuaciones matemáticas simples al jugador que recibe el balón. Si responde mal tendrá trabajo específico.

2. El jugador que está en el centro será el que debe responder las ecuaciones. Se enumera los jugadores de afuera, el jugador del medio debe lanzar el balón al jugador que su compañero le indique (numero 8, el numero 8 deberá levantar la mano y el del medio deberá hacerle el pase adecuadamente).

2. Ejercicio n° 2, duración 20 minutos.

Rondo por equipos defendiendo de uno en uno: Se divide el grupo en dos, un grupo juega bobito contra 1 integrante del otro grupo, después de determinado número de toques (10) puede entrar otro integrante del grupo a defender y así sucesivamente hasta hacer entrar a todos. Gana el que más jugadores logre meter al bobito.

Variantes.

1. 5 vs 5 va saliendo un jugador, cuando el equipo contrario complete 5 pases.
2. 1 vs 1 durante un tiempo determinado, el jugador que posee el balón puede entrar a otro compañero y así sucesivamente.
3. 3 vs 3 y se ubican arcos, cada equipo defiende un arco, el equipo que anota gol agrega un compañero, el equipo que pierda saca un compañero.

3. Ejercicio n° 3, duración 20 minutos.

Rondo 4 vs 1 con remate: Se realiza un rondo 4 vs 1, cuando el jugador que está defendiendo logre robar el balón deberá dirigirse con él hasta la portería, enfrentar al portero y conseguir gol, queda defendiendo el jugador que pierde el balón.

Variantes.

1. Si los atacantes completan 10 pases sin que el jugador del centro la recupere, el jugador que posee el balón en el último debe salir a enfrentar el arquero y hacer gol. El jugador que no recupera la pelota sigue en el centro.

2. Si los atacantes completan 10 pases sin que el jugador del centro la recupere, el jugador que posee el balón en el último debe salir a enfrentar el arquero y hacer gol. Si el jugador no consigue marcar ser ubicara en el centro del cuadro y recuperara el balón.

Si los atacantes completan 10 pases sin que el jugador del centro la recupere, el jugador que posee el balón en el último debe salir hacer el gol, el que estaba recuperando el balón deberá defender la portería.

Sesión nº 7.

OBJETIVO: Mejorar la concentración amplia-externa.

Calentamiento, duración 20 minutos.

Se juega al cangrejo, donde un jugador está en el medio de un cuadro sin balón y los otros deben atravesar de lado a lado sin dejar que el del medio les quite el balón. Los jugadores saltarán con la orden del entrenador (¡ya!), si este dice otra indicación y sale algún jugador, este deberá pasar a ser cangrejo.

Variantes.

Los jugadores se dividen por números del 1 al 3 el entrenador dará la indicación de número y la orden, el que salga sin tener que hacerlo pasa a ser cangrejo.

Imagen.

Fase Central

1. Ejercicio nº 1, duración 20 minutos.

Cogidas en velocidad de reacción: Se hacen parejas, se pone una persona de la pareja de espaldas a la otra y se enumeran las filas, el entrenador da un número (1 o 2), el número mencionado debe ir a tocar la línea lateral y el otro debe alcanzarlo.

Variantes.

1. El entrenador dirá el número correspondiente seguido orden que debe realizar el jugador antes de llegar a la línea. Ejemplo: 1, saltando en un pie.
2. El entrenador dará un peto de color rojo o azul a algún jugador de la pareja aleatoriamente, y para la salida este dará la indicación con el color del peto.
3. Los jugadores deben tomar la posición que les indique el entrenador ya sea de frente de espaldas boca abajo etc., y realizar el ejercicio.

2. Ejercicio n° 2, duración 20 minutos.

Búsqueda de líneas de pase: Se realiza un rondo 3 vs 2, en un cuadro, siempre va a quedar un espacio vacío, el jugador que tiene el balón debe tener dos líneas de pase (en sus laterales) siempre, por lo tanto los jugadores que no tienen el balón deben estar en constante movimiento para generar las líneas de pase.

Variantes.

1. Se juega con un comodín dentro del cuadro, el cual ayudara a la posesión de la pelota, pero este solo puede jugar a un toque.
2. El juego deberá alternarse, una vez se juega con el comodín la otra con el jugador externo, el comodín no podrá devolverla al mismo jugador que le hizo el pase.

3. El jugador que le hace al pase al comodín, tomara su posición en la siguiente jugada.

3. Ejercicio n° 3, duración 20 minutos.

Rondós 3 vs 1 con movilidad de uno a otro: Se realizan 4 rondós donde se enfrentan 3 vs 1, a la indicación del entrenador (1, 2, 3, 4) los jugadores defensores deben moverse a donde les corresponda.

- 1: movilidad al cuadro de al frente.
- 2: movilidad al cuadro lateral.
- 3: movilidad al cuadro diagonal.
- 4: búsqueda rápido de un cuadro vacío.

Variantes.

1. Cuando el entrenador de la indicación se deberá mover el jugador de cada cuadro que tiene la posesión de la pelota y el jugador defensor.
2. Cuando el entrenador de la indicación deberán moverse los jugadores que poseen el balón, si alguno no se mueve entra a defender.
3. El entrenador dará la indicación por medio de una operación matemática, se deberán mover todos los jugadores del cuadro, el último que llegue se quedara defendiendo.

Sesión n° 8.

OBJETIVO: Mejorar la concentración Amplia – interna y Amplia – Externa, como la comunicación grupal.

Calentamiento, duración 20 minutos.

Balón mano con porterías. Se ubican cuatro porterías en un espacio reducido para jugar balón mano, cuando un equipo anote gol en alguna de las porterías esta quedara inhabilitada. Gana el que más goles haga.

Variantes.

1. Cada portería tendrá un color específico, el entrenador indicara en cuál de las porterías se puede hacer el gol. Los colores de las porterías pueden ir variando durante el juego.

Fase Central

1. Ejercicio n° 1, duración 20 minutos.

Circuito de conducción con operación matemática: Se ubican los jugadores en dos filas al frente de un circuito técnico de conducción, el jugador debe atravesarlo y al llegar al final el entrenador pondrá un ejercicio matemático ($3x1+2$), cuando el jugado resuelva el ejercicio podrá volver a la fila para que salga el compañero.

Variantes.

1. Una vez el entrenador da la ecuación matemática el jugador que no la responda deberá quedarse y esperar a que llegue un nuevo contrincante para responder una nueva pregunta.
2. El entrenador indicara el jugador de la fila que debe salir a realizar el circuito y la ecuación.
3. Se enumeran los jugadores de la fila, el entrenador dará la ecuación matemática cuya respuesta será el jugador que deberá salir, este podrá salir hasta que el compañero que acabe de hacer el circuito y responder la ecuación le dé la señal.

2. Ejercicio n° 2, Duración 20 minutos.

Proteger el cuadro: Se enfrentan 1 vs 1, un jugador dentro del cuadro y el otro con balón fuera de él, el jugador dentro del cuadro no debe dejar entrar al jugador con balón, cada vez que entre tendrá un punto negativo.

Variantes.

1. En el mismo cuadro se enfrentaran 2 vs 2 cada defensa tendrá su marca personal y no podrá cambiarla.
2. En el mismo cuadro se enfrentan 2 vs 2, en esta ocasión los defensores no se pueden cruzar, por lo tanto deberán cambiar de marca constantemente.

3. Se enfrentan 2 vs 1, uno de los atacantes estará afuera del cuadro y el otro adentro, el defensor debe evitar que se hagan pases entre sí.

3. Ejercicio n° 3, duración 20 minutos.

Partidillo en tres zonas: Se juega un partido 4 vs 4, la cancha estará dividida en zonas, en la zona uno solo podrán jugar con dos toques máximo por jugador, en la zona dos podrán jugar libre, y en la zona tres tienen solo un toque para realizar el gol.

Variantes.

1. Se varía el orden de las zonas.

2. Para pasar de zonas deberá cumplir con determinado número de pases.

3. Solo valdrá el gol en la zona 3.

Sesión n° 9.

OBJETIVO: Mejorar la concentración Estrecha – Externa y Estrecha – Interna así como el perfeccionamiento de la técnica.

Calentamiento, duración 20 minutos.

Se realizan tres porterías con aros, cada aro de la portería es de un color (azul y rojo), en grupos de tres jugadores comienzan a hacerse pases, el jugador que hace el pase debe decir un color (azul o rojo), el jugador que recibe debe hacer un control dirigido hacia el aro de dicho color para hacer el pase.

Variantes.

Se ubicara un jugador en el medio del espacio reducido y se realizara un bobito con el jugador del medio.

Fase Central

1. Ejercicio n° 1, duración 20 minutos.

Ejercicio técnico por triángulos cruzados: Se realizan dos triángulos cruzados el uno con el otro, se ubica un equipo en un triángulo, y el otro equipo en el otro triángulo, se realizan acciones combinadas de pase entre los jugadores del mismo triángulo, el equipo que cometa un error hace trabajo físico.

Variantes.

1. Se realizan pases en sentido de las manecillas del reloj, a la indicación del entrenador cambian el sentido de orientación.

2. Se realizan pases entre el triángulo, a la señal del entrenador deberán cambiar de triángulo. El equipo que llegue de último tendrá trabajo específico.

3. Se enumeran los jugadores del triángulo, el entrenador dará una operación matemática el resultado de esta será el número del jugador que debe cambiar de triángulo.

2. Ejercicio n° 2, duración 20 minutos.

Técnica del pase con movilidad: Se realiza un circuito de 6 conos uno en frente del otro, debe situarse un jugador por cono, y un balón cada dos conos (frente a frente), el balón debe pasarse de manera frontal y el jugador debe desplazarse de manera diagonal.

Variantes.

1. Los desplazamientos serán laterales (derecha).
2. Los desplazamientos serán frontal.
3. Los desplazamientos serán mixtos. Frontal y lateral.

3. Ejercicio n° 3, Duración 20 minutos.

Paredón por equipos: Se divide el grupo en dos equipos, se juega con un balón haciendo un pase directo a la pared, comienza el integrante del equipo uno y sigue el del equipo dos, así sucesivamente hasta que un jugador se equivoque, el equipo que pierda tendrá trabajo físico.

Variantes.

1. Se enumeran los jugadores de 1 a 4, el jugador que hace el pase a la pared indica el número del jugador contrario que debe recibirla.

2. Se enumeran de 1 a 4, siguiendo el orden de salida de uno por grupo, el entrenador es quien indica que jugador debe salir por medio de una ecuación matemática.
3. El jugador que haga el pase debe indicar con que pierna pateara el rival.

Sesión nº 10.

Objetivo: Mejorar la concentración Amplia – Externa y Estrecha – Interna así como la percepción visual.

Calentamiento, duración 20 minutos. Juego del mosquito.

Se hará una portería de un metro y se realizara una fila a cada lado de la portería, los jugadores tendrán que hacer pases a primera intención dentro de la portería y pasar a hacer fila en el siguiente costado, el jugador que no haga bien el ejercicio va saliendo.

Variantes.

1. El balón ahora debe ir por el aire y puede rebotar una sola vez.
2. El sentido de rotación varía cada vez que el entrenador lo diga.

Fase Central

1. Ejercicio nº1, duración 20 minutos.

Liberar a los prisioneros: Se juega en un espacio reducido 3 vs 3, cada equipo tiene 3 jugadores inhabilitados en cuadros al borde del terreno de juego, el equipo que tiene el balón debe buscar darle un pase al jugador inhabilitado dentro del cuadro para que este salga a jugar con ellos, el equipo que logre liberar a sus prisioneros gana el juego.

Variantes.

1. Cuando un equipo logre liberar a un prisionero, encarcelara a un jugador rival.
2. El equipo que logre enviar el balón a un cuadro rival, lo dejara prisionero por una ronda más.
3. Se juega a 5 puntos, para que el punto valga el jugador deberá lanzar el balón por el aire al jugador prisionero el cual deberá controlar dentro cuadro para obtener el punto, de lo contrario el punto es para el otro equipo. El equipo perdedor tendrá trabajo específico.

2. Ejercicio n° 2, duración 20 minutos.

Posesión por colores: Se divide el grupo en cuatro equipos, cada equipo de un color diferente (azul, rojo, amarillo, naranja, juegan en un espacio reducido, el objetivo del juego es mantener el balón haciendo pases entre los jugadores del mismo color, cada 5 pases consecutivos tienen un punto positivo.

Variantes.

1. Se ubica un comodín por color en cada extremo del cuadro, cada vez que un equipo complete tres toques deberá jugar con su comodín.

2. El comodín será un integrante de otro color a quien de igual forma le deben hacer el pase. Ejemplo: equipo naranja comodín azul.

3. Se unen dos colores para formar un equipo, una vez el equipo complete el número de pases (5) deberá jugar con el comodín, el cual no devolverá el balón al equipo del color que se lo entregó sino al otro color perteneciente al equipo. Ejemplo: Naranja y Amarillo son un equipo, naranja entrega balón al comodín y este deberá jugar obligatoriamente con un jugador amarillo.

3. Ejercicio n° 3, duración 20 minutos.

Enfrentamiento defensa ataque con estaciones de velocidad y potencia: Se enfrentan dos equipos (atacantes y defensas) en una situación real de juego, tan pronto la acción de juego termine (gol, o salida del balón del campo de juego) cada jugador tiene un circuito coordinativo que debe realizar.

Variantes.

1. Terminado el circuito los jugadores rotan de posición dentro del equipo. Ejemplo: el defensa central pasa a ser lateral.

2. Termina el circuito los equipos cambian de posición ataque y defensa.

3. Se ubican dos jugadores en los cobros de tiro de esquina, una vez finalizado el circuito coordinativo deberán volver a sus posiciones para recibir balón aéreo de tiro de esquina, el equipo que está defendiendo deberá evitar que el equipo atacante haga gol.

Anexo N°1. Plan Metodológico.

2. Cronograma del proyecto

Actividad	Fecha
1. Diagnostico	10 de agosto de 2014
2. Planeamiento de pregunta y objetivos	17 de agosto de 2014
3. Antecedentes	18 de agosto de 2014
4. Justificación	20 de agosto de 2014
5. Búsqueda de test de valoración	23 de agosto de 2014
6. Marco teórico	25 de agosto de 2014
7. Diseño de la propuesta	5 de septiembre de 2014
8. Aplicación de la propuesta	21 de septiembre – 19 de octubre de 2014
9. Análisis	19 de octubre de 2014
10. Comparación	20 de octubre de 2014
11. Conclusiones	20 de octubre de 2014.

3. Instrumentos Utilizados:

TEST DE HARRIS Y HARRIS (1984)

Nombre: _____ Edad: _____

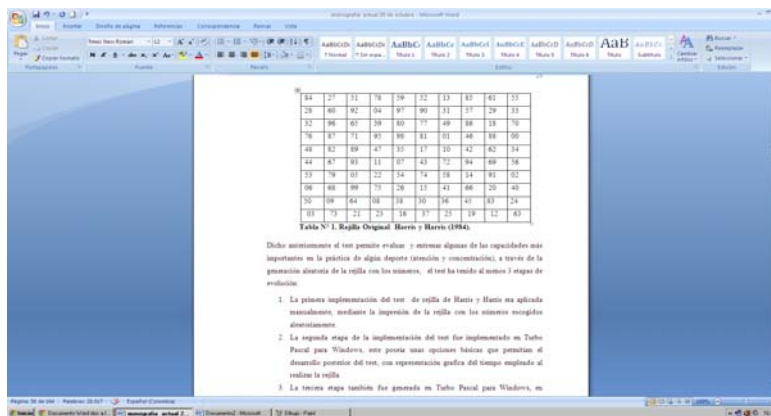
Marque con una X al grupo que pertenece

Grupo cuasi-experimental: _____

Grupo Control: _____

INSTRUCCIONES

El siguiente test tiene como objetivo la evaluación y el entrenamiento de la concentración, este test consiste en una rejilla de 10 columnas por 10 columnas, en el cual usted debe ordenar secuencialmente los números del 00 al 99 de acuerdo a las instrucciones dadas durante 1 minuto.



Anexo N°2. Test de Harris & Harris.

o Matriz de Observación:

Factores Desconcentración		Agentes externos	Tiempo de espera.	Hidratación	Compañeros de la actividad	Complejidad del ejercicio.	Tiempo del ejercicio.
Nombre	Edad						
Totalidad por foco atencional							

Anexo N°3. Matriz de observación

4. Test de Entrada Grupo de Control

TEST DE HARRIS Y HARRIS (1984)

Nombre: Losina Edad: 19

Marque con una X al grupo que pertenece:

Grupo experimental: Grupo Control: X

INSTRUCCIONES

El siguiente test tiene como objetivo la evaluación y el entrenamiento de la concentración, este test consiste en una rejilla de 10 columnas por 10 columnas, en el cual usted debe ordenar secuencialmente los números del 00 al 99 de acuerdo a las instrucciones dadas durante 1 minuto.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	0X	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	X	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	0X
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

TEST DE HARRIS Y HARRIS (1984)

Nombre: M3s1 Edad: 14

Marque con una X al grupo que pertenece:

Grupo experimental:

Grupo Control:

INSTRUCCIONES

El siguiente test tiene como objetivo la evaluación y el entrenamiento de la concentración, este test consiste en una rejilla de 10 columnas por 10 columnas, en el cual usted debe ordenar secuencialmente los números del 00 al 99 de acuerdo a las instrucciones dadas durante 1 minuto.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

TEST DE HARRIS Y HARRIS (1984)

Nombre: 1guR2e Edad: _____

Marque con una X al grupo que pertenece:

Grupo experimental: _____ Grupo Control: X

INSTRUCCIONES

El siguiente test tiene como objetivo la evaluación y el entrenamiento de la concentración, este test consiste en una rejilla de 10 columnas por 10 columnas, en el cual usted debe ordenar secuencialmente los números del 00 al 99 de acuerdo a las instrucciones dadas durante 1 minuto.

84	27	51	78	59	52	8	85	61	55
28	60	92	4	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	0	46	88	0
48	82	89	47	35	1	1	42	62	34
44	67	93	1	0	43	72	94	69	56
53	79	0	22	54	74	58	1	91	0
0	68	99	75	26	1	41	66	20	40
50	0	64	0	38	30	36	45	83	24
0	73	21	23	16	37	25	19	1	63

TEST DE HARRIS Y HARRIS (1984)

Nombre: M4nc1d1 Edad: 14

Marque con una X al grupo que pertenece:

Grupo experimental: Grupo Control: X

INSTRUCCIONES

El siguiente test tiene como objetivo la evaluación y el entrenamiento de la concentración, este test consiste en una rejilla de 10 columnas por 10 columnas, en el cual usted debe ordenar secuencialmente los números del 00 al 99 de acuerdo a las instrucciones dadas durante 1 minuto.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	64	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	14	02	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	15	91	02
06	68	99	75	26	18	41	66	20	40
50	07	64	08	38	30	36	45	83	24
02	73	21	23	16	37	25	19	12	63

TEST DE HARRIS Y HARRIS (1984)

Nombre: G0m2s Edad: 13

Marque con una X al grupo que pertenece:

Grupo experimental: Grupo Control: X

INSTRUCCIONES

El siguiente test tiene como objetivo la evaluación y el entrenamiento de la concentración, este test consiste en una rejilla de 10 columnas por 10 columnas, en el cual usted debe ordenar secuencialmente los números del 00 al 99 de acuerdo a las instrucciones dadas durante 1 minuto.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	84	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	81	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
83	73	21	23	16	37	25	19	12	63

TEST DE HARRIS Y HARRIS (1984)

Nombre: D1a20 Edad: 1A

Marque con una X al grupo que pertenece:

Grupo experimental: Grupo Control: X

INSTRUCCIONES

El siguiente test tiene como objetivo la evaluación y el entrenamiento de la concentración, este test consiste en una rejilla de 10 columnas por 10 columnas, en el cual usted debe ordenar secuencialmente los números del 00 al 99 de acuerdo a las instrucciones dadas durante 1 minuto.

84	27	51	78	59	52	43	85	61	55
28	60	92	09	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	74	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	90
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	14	05	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	15	91	02
06	68	99	75	26	16	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	18	37	25	19	42	63

TEST DE HARRIS Y HARRIS (1984)

Nombre: C1d2n1s Edad: 14

Marque con una X al grupo que pertenece:

Grupo experimental: Grupo Control:

INSTRUCCIONES

El siguiente test tiene como objetivo la evaluación y el entrenamiento de la concentración, este test consiste en una rejilla de 10 columnas por 10 columnas, en el cual usted debe ordenar secuencialmente los números del 00 al 99 de acuerdo a las instrucciones dadas durante 1 minuto.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	09
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	02	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

5. Test de Entrada Grupo cuasi-Experimental

5. Test de Entrada Grupo cuasi-Experimental

TEST DE HARRIS Y HARRIS (1984)

Nombre: Dr3n9cl Edad: 14

Marque con una X al grupo que pertenece:

Grupo experimental: Grupo Control:

INSTRUCCIONES

El siguiente test tiene como objetivo la evaluación y el entrenamiento de la concentración, este test consiste en una rejilla de 10 columnas por 10 columnas, en el cual usted debe ordenar secuencialmente los números del 00 al 99 de acuerdo a las instrucciones dadas durante 1 minuto.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	03	46	88	00
48	82	89	47	35	17	19	42	62	34
44	67	93	14	02	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	09
07	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	08	64	06	38	30	36	45	83	24
01	73	21	23	16	37	25	19	12	63

TEST DE HARRIS Y HARRIS (1984)

Nombre: Orj5e121 Edad: 12

Marque con una X al grupo que pertenece:

Grupo experimental: X Grupo Control:

INSTRUCCIONES

El siguiente test tiene como objetivo la evaluación y el entrenamiento de la concentración, este test consiste en una rejilla de 10 columnas por 10 columnas, en el cual usted debe ordenar secuencialmente los números del 00 al 99 de acuerdo a las instrucciones dadas durante 1 minuto.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	<u>04</u>	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	<u>01</u>	46	88	<u>00</u>
48	82	89	47	35	17	<u>10</u>	42	62	34
44	67	93	<u>11</u>	<u>07</u>	43	72	94	69	56
53	79	<u>05</u>	22	54	74	58	14	91	<u>02</u>
<u>06</u>	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	<u>09</u>	64	<u>08</u>	38	30	36	45	83	24
<u>03</u>	73	21	23	16	37	25	19	12	63

TEST DE HARRIS Y HARRIS (1984)

Nombre: 1r3Ze Edad: 13

Marque con una X al grupo que pertenece:

Grupo experimental: X Grupo Control:

INSTRUCCIONES

El siguiente test tiene como objetivo la evaluación y el entrenamiento de la concentración, este test consiste en una rejilla de 10 columnas por 10 columnas, en el cual usted debe ordenar secuencialmente los números del 00 al 99 de acuerdo a las instrucciones dadas durante 1 minuto.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

TEST DE HARRIS Y HARRIS (1984)

Nombre: P191ET4 Edad: 14

Marque con una X al grupo que pertenece:

Grupo experimental: X Grupo Control:

INSTRUCCIONES

El siguiente test tiene como objetivo la evaluación y el entrenamiento de la concentración, este test consiste en una rejilla de 10 columnas por 10 columnas, en el cual usted debe ordenar secuencialmente los números del 00 al 99 de acuerdo a las instrucciones dadas durante 1 minuto.

84	27	51	78	59	52	12	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	13	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	17	63

TEST DE HARRIS Y HARRIS (1984)

Nombre: N15rig1 Edad: 14

Marque con una X al grupo que pertenece:

Grupo experimental: X Grupo Control:

INSTRUCCIONES

El siguiente test tiene como objetivo la evaluación y el entrenamiento de la concentración, este test consiste en una rejilla de 10 columnas por 10 columnas, en el cual usted debe ordenar secuencialmente los números del 00 al 99 de acuerdo a las instrucciones dadas durante 1 minuto.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	10	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	08	64	08	38	30	36	45	83	24
09	73	21	23	16	37	25	19	12	63

TEST DE HARRIS Y HARRIS (1984)

Nombre: Ric2erds Edad: 14

Marque con una X al grupo que pertenece:

Grupo experimental: Grupo Control:

INSTRUCCIONES

El siguiente test tiene como objetivo la evaluación y el entrenamiento de la concentración, este test consiste en una rejilla de 10 columnas por 10 columnas, en el cual usted debe ordenar secuencialmente los números del 00 al 99 de acuerdo a las instrucciones dadas durante 1 minuto.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	02
48	82	89	47	35	15	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	03
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
05	73	21	23	16	37	25	19	12	63

TEST DE HARRIS Y HARRIS (1984)

Nombre: Re13Sr4z Edad: 13

Marque con una X al grupo que pertenece:

Grupo experimental: Grupo Control:

INSTRUCCIONES

El siguiente test tiene como objetivo la evaluación y el entrenamiento de la concentración, este test consiste en una rejilla de 10 columnas por 10 columnas, en el cual usted debe ordenar secuencialmente los números del 00 al 99 de acuerdo a las instrucciones dadas durante 1 minuto.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	64	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	60
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	05	43	72	94	69	56
53	79	85	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	69	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

6. Test de Salida Grupo Control

TEST DE HARRIS Y HARRIS (1984)

Nombre: Al2co3er Edad: _____

Marque con una X al grupo que pertenece:

Grupo experimental: _____ Grupo Control: _____

INSTRUCCIONES

El siguiente test tiene como objetivo la evaluación y el entrenamiento de la concentración, este test consiste en una rejilla de 10 columnas por 10 columnas, en el cual usted debe ordenar secuencialmente los números del 00 al 99 de acuerdo a las instrucciones dadas durante 1 minuto.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

TEST DE HARRIS Y HARRIS (1984)

Nombre: IguiR2e Edad: M

Marque con una X al grupo que pertenece:

Grupo experimental: Grupo Control:

INSTRUCCIONES

El siguiente test tiene como objetivo la evaluación y el entrenamiento de la concentración, este test consiste en una rejilla de 10 columnas por 10 columnas, en el cual usted debe ordenar secuencialmente los números del 00 al 99 de acuerdo a las instrucciones dadas durante 1 minuto.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	08	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	99	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

TEST DE HARRIS Y HARRIS (1984)

Nombre: M4ncldl

Edad: 14

Marque con una X al grupo que pertenece:

Grupo experimental:

Grupo Control:

INSTRUCCIONES

El siguiente test tiene como objetivo la evaluación y el entrenamiento de la concentración, este test consiste en una rejilla de 10 columnas por 10 columnas, en el cual usted debe ordenar secuencialmente los números del 00 al 99 de acuerdo a las instrucciones dadas durante 1 minuto.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	8	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	8	8	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	8	11	07	43	72	8	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	8	02
06	68	8	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

TEST DE HARRIS Y HARRIS (1984)

Nombre: CIRD2n1s Edad: _____

Marque con una X al grupo que pertenece:

Grupo experimental: _____ Grupo Control:

INSTRUCCIONES

El siguiente test tiene como objetivo la evaluación y el entrenamiento de la concentración, este test consiste en una rejilla de 10 columnas por 10 columnas, en el cual usted debe ordenar secuencialmente los números del 00 al 99 de acuerdo a las instrucciones dadas durante 1 minuto.

84 ✓	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

TEST DE HARRIS Y HARRIS (1984)

Nombre: M351 _____ Edad: 14

Marque con una X al grupo que pertenece:

Grupo experimental: Grupo Control:

INSTRUCCIONES

El siguiente test tiene como objetivo la evaluación y el entrenamiento de la concentración, este test consiste en una rejilla de 10 columnas por 10 columnas, en el cual usted debe ordenar secuencialmente los números del 00 al 99 de acuerdo a las instrucciones dadas durante 1 minuto.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

TEST DE HARRIS Y HARRIS (1984)

Nombre: G0m2s _____ Edad: 13

Marque con una X al grupo que pertenece:

Grupo experimental: _____ Grupo Control: X

INSTRUCCIONES

El siguiente test tiene como objetivo la evaluación y el entrenamiento de la concentración, este test consiste en una rejilla de 10 columnas por 10 columnas, en el cual usted debe ordenar secuencialmente los números del 00 al 99 de acuerdo a las instrucciones dadas durante 1 minuto.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	98	90	31	57	29	33
32	98	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	85	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	98	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

TEST DE HARRIS Y HARRIS (1984)

Nombre: Losln4 _____ Edad: 14

Marque con una X al grupo que pertenece:

Grupo experimental: _____ Grupo Control: X

INSTRUCCIONES

El siguiente test tiene como objetivo la evaluación y el entrenamiento de la concentración, este test consiste en una rejilla de 10 columnas por 10 columnas, en el cual usted debe ordenar secuencialmente los números del 00 al 99 de acuerdo a las instrucciones dadas durante 1 minuto.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97 _n	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95 _n	98 _o	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94 _n	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99 _o	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

TEST DE HARRIS Y HARRIS (1984)

Nombre: D1a20

Edad: 14

Marque con una X al grupo que pertenece:

Grupo experimental:

Grupo Control:

INSTRUCCIONES

El siguiente test tiene como objetivo la evaluación y el entrenamiento de la concentración, este test consiste en una rejilla de 10 columnas por 10 columnas, en el cual usted debe ordenar secuencialmente los números del 00 al 99 de acuerdo a las instrucciones dadas durante 1 minuto.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	92	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

7. Test de Salida Grupo cuasi-Experimental

TEST DE HARRIS Y HARRIS (1984)

Nombre: 1r32E Edad: 13

Marque con una X el grupo que pertenece:

Grupo experimental: X Grupo Control:

INSTRUCCIONES

El siguiente test tiene como objetivo la evaluación y el entrenamiento de la concentración, este test consiste en una rejilla de 10 columnas por 10 columnas, en el cual usted debe ordenar secuencialmente los números del 00 al 99 de acuerdo a las instrucciones dadas durante 1 minuto.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	9X	90	31	57	29	33
32	9X	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	9X	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	9X	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

TEST DE HARRIS Y HARRIS (1984)Nombre: Ric2ErdB Edad: 14

Marque con una X al grupo que pertenece:

Grupo experimental: Grupo Control: **INSTRUCCIONES**

El siguiente test tiene como objetivo la evaluación y el entrenamiento de la concentración, este test consiste en una rejilla de 10 columnas por 10 columnas, en el cual usted debe ordenar secuencialmente los números del 00 al 99 de acuerdo a las instrucciones dadas durante 1 minuto.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	92	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

TEST DE HARRIS Y HARRIS (1984)

Nombre: Sa3hi3E Edad: 14

Marque con una X al grupo que pertenece:

Grupo experimental: Grupo Control:

INSTRUCCIONES

El siguiente test tiene como objetivo la evaluación y el entrenamiento de la concentración, este test consiste en una rejilla de 10 columnas por 10 columnas, en el cual usted debe ordenar secuencialmente los números del 00 al 99 de acuerdo a las instrucciones dadas durante 1 minuto.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

TEST DE HARRIS Y HARRIS (1984)

Nombre: Orj5e12l Edad: 12

Marque con una X al grupo que pertenece:

Grupo experimental: Grupo Control:

INSTRUCCIONES

El siguiente test tiene como objetivo la evaluación y el entrenamiento de la concentración, este test consiste en una rejilla de 10 columnas por 10 columnas, en el cual usted debe ordenar secuencialmente los números del 00 al 99 de acuerdo a las instrucciones dadas durante 1 minuto.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	99	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

TEST DE HARRIS Y HARRIS (1984)

Nombre: N15rie1 Edad: A

Marque con una X al grupo que pertenece:

Grupo experimental: X Grupo Control:

INSTRUCCIONES

El siguiente test tiene como objetivo la evaluación y el entrenamiento de la concentración, este test consiste en una rejilla de 10 columnas por 10 columnas, en el cual usted debe ordenar secuencialmente los números del 00 al 99 de acuerdo a las instrucciones dadas durante 1 minuto.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	99	80	31	57	29	33
32	90	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	93	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	34	74	58	14	91	02
06	68	90	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	74
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

TEST DE HARRIS Y HARRIS (1984)

Nombre: P10iet4 Edad: 14

Marque con una X al grupo que pertenece:

Grupo experimental: Grupo Control:

INSTRUCCIONES

El siguiente test tiene como objetivo la evaluación y el entrenamiento de la concentración, este test consiste en una rejilla de 10 columnas por 10 columnas, en el cual usted debe ordenar secuencialmente los números del 00 al 99 de acuerdo a las instrucciones dadas durante 1 minuto.

84	27	51	78	59	52	17	85	61	55
28	60	92	0	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	09	46	88	09
48	82	89	47	35	19	19	42	62	34
44	67	93	1	09	43	72	94	69	56
53	79	19	22	54	74	58	19	91	09
09	68	99	75	26	19	41	66	20	40
19	09	64	09	38	30	36	45	83	24
19	73	21	23	19	37	25	19	19	63

TEST DE HARRIS Y HARRIS (1984)

Nombre: Dr3n9cls Edad: 14

Marque con una X al grupo que pertenece:

Grupo experimental: X Grupo Control:

INSTRUCCIONES

El siguiente test tiene como objetivo la evaluación y el entrenamiento de la concentración, este test consiste en una rejilla de 10 columnas por 10 columnas, en el cual usted debe ordenar secuencialmente los números del 00 al 99 de acuerdo a las instrucciones dadas durante 1 minuto.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	92	90	31	57	29	33
32	92	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	92	92	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	92	11	07	43	72	92	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	92	02
00	08	92	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

TEST DE HARRIS Y HARRIS (1984)

Nombre: Re13Sr47 Edad: 15

Marque con una X al grupo que pertenece:

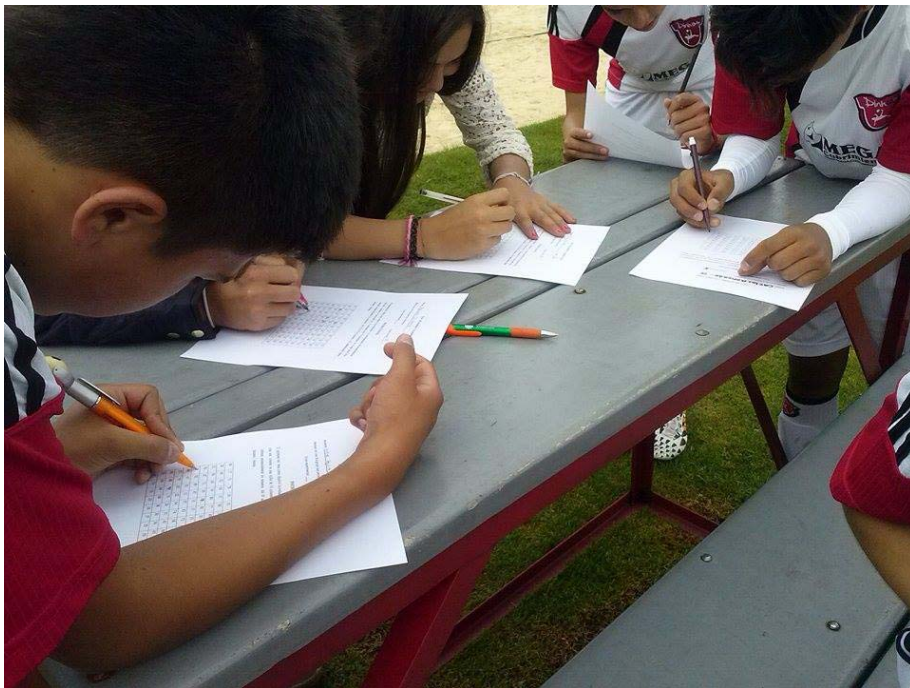
Grupo experimental: X Grupo Control:

INSTRUCCIONES

El siguiente test tiene como objetivo la evaluación y el entrenamiento de la concentración, este test consiste en una rejilla de 10 columnas por 10 columnas, en el cual usted debe ordenar secuencialmente los números del 00 al 99 de acuerdo a las instrucciones dadas durante 1 minuto.

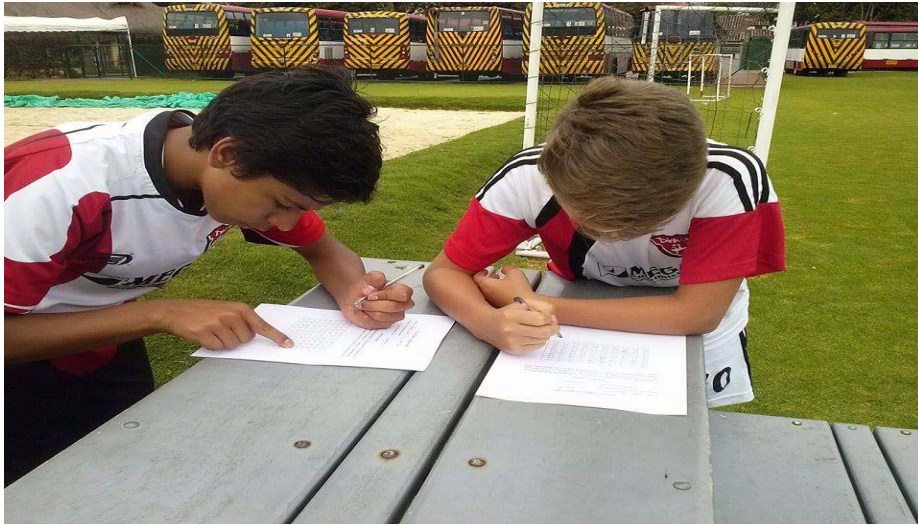
84	27	51	78	50	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	08	31	57	79	33
32	98	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	83	00
48	82	89	47	35	15	10	42	62	34
44	67	95	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	98	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	82	24
03	73	21	23	16	37	25	10	17	63

8. Fotografías















Permisos



Dinos
helveta

"Fútbol y Alegria"

Reconocimiento Deportivo - Resolución N° 027 del 07 de febrero de 2011
Afiliación a la Liga de Fútbol de Bogotá - Resolución N° 018 - 2011
Nº: 990411218 - 6

FECHA: OCT. 21 / 14

Por medio del presente documento, Yo Jazmin Garcia Pardo,
identificado con número de cedula 22.581.408, acudiente del menor
P19ict4 autorizo al docente del Club Raúl Clavijo y a
los estudiantes de la universidad Minuto de Dios, Aura Escalante y Leidy Niño, a que
apliquen una batería de test psicológicos con el fin de realizar un seguimiento del nivel de
concentración durante el entrenamiento, la cual se realiza con fines netamente académicos
y cuenta con el aval del Club.

También declaro que he sido informado de que los resultados obtenidos serán netamente
confidenciales.

En constancia firma:

Nombre: JAZMIN GARCIA

C.C: 22.581.408



Activar W
Ir a Configura



FECHA: _____

Por medio del presente documento, Yo María Fernanda Arciniegas identificado con número de cedula 52.621.166, acudiente del menor Dr3n9c1s; autorizo al docente del Club Raúl Clavijo y a los estudiantes de la universidad Minuto de Dios, Aura Escalante y Leidy Niño, a que apliquen una batería de test psicológicos con el fin de realizar un seguimiento del nivel de concentración durante el entrenamiento, la cual se realiza con fines netamente académicos y cuenta con el aval del Club.

También declaro que he sido informado de que los resultados obtenidos serán netamente confidenciales.

En constancia firma:

María Fernanda Arciniegas

Nombre: María Fernanda Arciniegas

C.C: 52.621.166



FECHA: _____

Por medio del presente documento, Yo Carlos Arturo Gómez, identificado con número de cedula 71.345.802, acudiente del menor C1br11520; autorizo al docente del Club Raúl Clavijo y a los estudiantes de la universidad Minuto de Dios, Aura Escalante y Leidy Niño, a que apliquen una batería de test psicológicos con el fin de realizar un seguimiento del nivel de concentración durante el entrenamiento, la cual se realiza con fines netamente académicos y cuenta con el aval del Club.

También declaro que he sido informado de que los resultados obtenidos serán netamente confidenciales.

En constancia firma:

Nombre: Carlos Arturo Gómez

C.C: 71.345.802

Octubre 17 de 2014

Por medio del presente documento, Yo JOSE ERNESTO ORJUELA PINZON, identificado con número de cedula 79.451.091 de Bogotá, acudiente del menor **Orj5e12I**; autorizo al docente del Club Raúl Clavijo y a los estudiantes de la universidad Minuto de Dios, Aura Escalante y Leidy Niño, a que apliquen una batería de test psicológicos con el fin de realizar un seguimiento del nivel de concentración durante el entrenamiento, la cual se realiza con fines netamente académicos y cuenta con el aval del Club.

También declaro que he sido informado de que los resultados obtenidos serán netamente confidenciales.

En constancia firma:



JOSE ERNESTO ORJUELA PINZON

C.C 79.451.091 de Bogotá



Activar W
Ir a Configura

**CLUB DEPORTIVO****Dinhas**

Institución

"Fútbol y Alegria"

Asociación Deportiva - Resolución 17.827 del 07 de febrero de 2011
afiliada a la Liga de Fútbol de Bogotá - Resolución 17.828 - 2011
C.R. 89841111 - 8

FECHA: _____

Por medio del presente documento, Yo Magda Yineth Suanca Beltran identificado con número de cedula 52.055.791, acudiente del menor M4nc1d1; autorizo al docente del Club Raúl Clavijo y a los estudiantes de la universidad Minuto de Dios, Aura Escalante y Leidy Niño, a que apliquen una batería de test psicológicos con el fin de realizar un seguimiento del nivel de concentración durante el entrenamiento, la cual se realiza con fines netamente académicos y cuenta con el aval del Club.

También declaro que he sido informado de que los resultados obtenidos serán netamente confidenciales.

En constancia firma:

Nombre: Magda Yineth Suanca Beltran

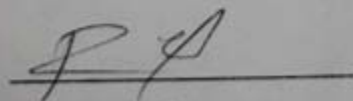
C.C: 52.055.791

FECHA: 7-09-14

Por medio del presente documento. Yo Sandra Figueroa,
identificado con numero de cedula 57612399, acudiente del menor
Dia20, autorizo al docente del Club Raúl Clavijo y
a los estudiantes de la universidad Minuto de Dios, Aura Escalante y Leidy Niño, a que
apliquen una batería de test psicológicos con el fin de realizar un seguimiento del nivel de
concentración durante el entrenamiento, la cual se realiza con fines netamente
académicos y cuenta con el aval del Club.

También declaro que he sido informado de que los resultados obtenidos serán netamente
confidenciales.

En constancia firma:



Nombre: Sandra Figueroa

C.C.: 57612399



FECHA: _____

Por medio del presente documento, Yo Gloria Isabel Sánchez, identificado con número de cedula 20.727.586, acudiente del menor DZian1; autorizo al docente del Club Raúl Clavijo y a los estudiantes de la universidad Minuto de Dios, Aura Escalante y Leidy Niño, a que apliquen una batería de test psicológicos con el fin de realizar un seguimiento del nivel de concentración durante el entrenamiento, la cual se realiza con fines netamente académicos y cuenta con el aval del Club.

También declaro que he sido informado de que los resultados obtenidos serán netamente confidenciales.

En constancia firma:

Nombre: Gloria Isabel Sánchez

C.C: 20.727.586

FECHA: 22 / 10 / 2014

Por medio del presente documento, Yo Angela Ma. Aya Galindo,
identificado con número de cedula 52.005.887, acudiente del menor
Re13Sr4z _____; autorizo al docente del Club Raúl Clavijo y
a los estudiantes de la universidad Minuto de Dios, Aura Escalante y Leidy Niño, a que
apliquen una batería de test psicológicos con el fin de realizar un seguimiento del nivel de
concentración durante el entrenamiento, la cual se realiza con fines netamente
académicos y cuenta con el aval del Club.

También declaro que he sido informado de que los resultados obtenidos serán netamente
confidenciales.

En constancia firma:

Angela Ma. Aya

Nombre: Angela Ma. Aya

C.C.: 52.005.887



FECHA: _____

Por medio del presente documento, Yo Hernando Alcocer, identificado con número de cedula 17.327.890, acudiente del menor A12co3er; autorizo al docente del Club Raúl Clavijo y a los estudiantes de la universidad Minuto de Dios, Aura Escalante y Leidy Niño, a que apliquen una batería de test psicológicos con el fin de realizar un seguimiento del nivel de concentración durante el entrenamiento, la cual se realiza con fines netamente académicos y cuenta con el aval del Club.

También declaro que he sido informado de que los resultados obtenidos serán netamente confidenciales.

En constancia firma:



Nombre: Hernando Alcocer.

C.C: 17.327.890

FECHA: _____

Por medio del presente documento, Yo Rosalba Gualdron F.,
identificado con número de cedula 41701845, acudiente del menor
W3lcAe20 _____; autorizo al docente del Club Raúl Clavijo y
a los estudiantes de la universidad Minuto de Dios, Aura Escalante y Leidy Niño, a que
apliquen una batería de test psicológicos con el fin de realizar un seguimiento del nivel de
concentración durante el entrenamiento, la cual se realiza con fines netamente
académicos y cuenta con el aval del Club.

También declaro que he sido informado de que los resultados obtenidos serán netamente
confidenciales.

En constancia firma:

Rosalba Gualdron F.

Nombre: Rosalba Gualdron F.

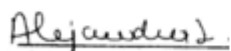
C.C: 41701845 BTD

FECHA: _____

Por medio del presente documento, Yo Alejandra Lozano, identificado con número de cedula 52.428.350, acudiente del menor Ric2ErdS; autorizo al docente del Club Raúl Clavijo y a los estudiantes de la universidad Minuto de Dios, Aura Escalante y Leidy Niño, a que apliquen una batería de test psicológicos con el fin de realizar un seguimiento del nivel de concentración durante el entrenamiento, la cual se realiza con fines netamente académicos y cuenta con el aval del Club.

También declaro que he sido informado de que los resultados obtenidos serán netamente confidenciales.

En constancia firma:



Nombre: Alejandra Lozano.

C.C: 52.428.350

FECHA: 07-09-14

Por medio del presente documento, Yo Martha Isabel Segura
identificado con número de cedula 39686135, acudiente del menor
Cird2nls; autorizo al docente del Club Raúl Clavijo y
a los estudiantes de la universidad Minuto de Dios, Aura Escalante y Leidy Niño, a que
apliquen una batería de test psicológicos con el fin de realizar un seguimiento del nivel de
concentración durante el entrenamiento, la cual se realiza con fines netamente
académicos y cuenta con el aval del Club.

También declaro que he sido informado de que los resultados obtenidos serán netamente
confidenciales.

En constancia firma:



Nombre: Martha Segura

C.C: 39686135



FECHA: OCTUBRE 21 2014

Por medio del presente documento, Yo CARLOS ARTURO GOMEZ SOTO, identificado con número de cedula 79.315.802, acudiente del menor **G0m2s** ; autorizo al docente del Club Raúl Clavijo y a los estudiantes de la universidad Minuto de Dios, Aura Escalante y Leidy Niño, a que apliquen una batería de test psicológicos con el fin de realizar un seguimiento del nivel de concentración durante el entrenamiento, la cual se realiza con fines netamente académicos y cuenta con el aval del Club.

También declaro que he sido informado de que los resultados obtenidos serán netamente confidenciales.

En constancia firma:



Nombre; Carlos Arturo Gomez Soto

C.C: 79.315.802

De Bogota

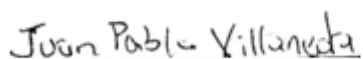


FECHA: _____

Por medio del presente documento, Yo Juan Pablo Villaneda, identificado con número de cedula 10.438.459, acudiente del menor N15rieg1; autorizo al docente del Club Raúl Clavijo y a los estudiantes de la universidad Minuto de Dios, Aura Escalante y Leidy Niño, a que apliquen una batería de test psicológicos con el fin de realizar un seguimiento del nivel de concentración durante el entrenamiento, la cual se realiza con fines netamente académicos y cuenta con el aval del Club.

También declaro que he sido informado de que los resultados obtenidos serán netamente confidenciales.

En constancia firma:



Nombre: Juan Pablo Villaneda.


C.C: 10.438.459.

FECHA: 21 de octubre de 2014

Por medio del presente documento, Yo Nelson Andrés Zapata Joya, identificado con número de cedula 79.859.376 de Bogotá, acudiente del menor **Z5pltl** Yanguma; autorizo al docente del Club Raúl Clavijo y a los estudiantes de la universidad Minuto de Dios, Aura Escalante y Leidy Niño, a que apliquen una batería de test psicológicos con el fin de realizar un seguimiento del nivel de concentración durante el entrenamiento, la cual se realiza con fines netamente académicos y cuenta con el aval del Club.

También declaro que he sido informado de que los resultados obtenidos serán netamente confidenciales.

En constancia firma:


Nombre: Nelson Zapata
C.C.: 79'859.376.Bta'

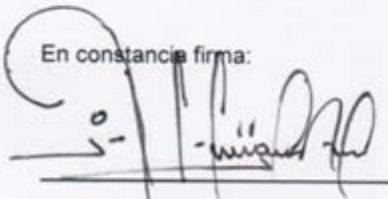


FECHA: Bogotá, 21 de Octubre 2014

Por medio del presente documento, Yo ALDRIN GERARDO ARIZA ORTIZ, identificado con número de cedula 91.270.784, acudiente del menor **1r3zE** ; autorizo al docente del Club Raúl Clavijo y a los estudiantes de la universidad Minuto de Dios, Aura Escalante y Leidy Niño, a que apliquen una batería de test psicológicos con el fin de realizar un seguimiento del nivel de concentración durante el entrenamiento, la cual se realiza con fines netamente académicos y cuenta con el aval del Club.

También declaro que he sido informado de que los resultados obtenidos serán netamente confidenciales.

En constancia firma:

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Aldrin Gerardo Ariza Ortiz', written over a horizontal line.

ALDRIN G ARIZA ORTIZ

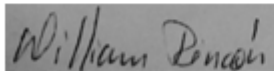
C.C: 91.270.784

FECHA: _____

Por medio del presente documento, Yo William Rincón, identificado con número de cedula 73.110.331, acudiente del menor 19inc4n; autorizo al docente del Club Raúl Clavijo y a los estudiantes de la universidad Minuto de Dios, Aura Escalante y Leidy Niño, a que apliquen una batería de test psicológicos con el fin de realizar un seguimiento del nivel de concentración durante el entrenamiento, la cual se realiza con fines netamente académicos y cuenta con el aval del Club.

También declaro que he sido informado de que los resultados obtenidos serán netamente confidenciales.

En constancia firma:

A rectangular box containing a handwritten signature in black ink that reads "William Rincón".

Nombre: William Rincón

C.C: 73.110.331

