

JUEGOS DE PRECEPCIÓN MOTRIZ PARA EI MEJORAMIENTO DE LA
CONCENTRACIÓN EN EL TENIS DE CAMPO

CINDY TATIANA AGUILLÓN GÓMEZ: ID 000117155

DIANA LISETT MANRIQUE RODRÍGUEZ: ID 000169307

MAGDA YURANY OLIVEROS BERMÚDEZ: ID 000164675

IVAN ROBERTO OÑATE SIERRA: ID 000177682

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE
BOGOTÁ MAYO
2014

JUEGOS DE PRECEPCIÓN MOTRIZ PARA EI MEJORAMIENTO DE LA
CONCENTRACIÓN EN EL TENIS DE CAMPO

CINDY TATIANA AGUILLÓN GÓMEZ: ID 000117155

DIANA LISETT MANRIQUE RODRÍGUEZ: ID 000169307

MAGDA YURANY OLIVEROS BERMÚDEZ: ID 000164675

IVAN ROBERTO OÑATE SIERRA: ID 000177682

TUTOR:
MG. MILTHON JAVIER BETANCOURT

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE
BOGOTÁ MAYO
2014

NOTA DE ACEPTACIÓN

FIRMA JURADO

FIRMA JURADO

AGRADECIMIENTOS

Primero agradezco a Dios por siempre estar presente en mi vida, por el trabajo realizado.

Se contó con el esfuerzo de mis tres compañeros de equipo, el apoyo de Giovanni Castillo y el docente Milthon Betancourt que nunca dejó de apoyarnos.

Tatiana Aguillón

La presente Tesis es un esfuerzo en el cual, directa o indirectamente, participaron varias personas leyendo, opinando, corrigiendo, teniéndome paciencia, dando ánimo, acompañando en los momentos de crisis y en los momentos de felicidad.

Agradezco al profesor Milton Javier Betancourt por haber confiado en nosotros, por la paciencia y por la dirección de este trabajo, por los consejos, el apoyo y el ánimo que nos brindó.

Ivan Oñate

Agradezco principalmente a Dios por sus bendiciones y brindarme la posibilidad de contar gran equipo de trabajo, por brindarnos sabiduría y la fortaleza en los momentos difíciles.

A mi familia, seres queridos a Mauricio guerrero por darme esa voz de aliento y motivación para llevar a cabo esta tesis, al profesor Milthon Betancourt por ser participe y guía de este proyecto el cual se empezó con un sueño y hoy es realidad gracias a sus consejos y sus grandes aportes.

Diana Manrique

La presente Tesis es un esfuerzo en el cual, directa o indirectamente, participaron varias personas leyendo, opinando, corrigiendo, teniéndome paciencia, dando ánimo, acompañando en los momentos de crisis y en los momentos de felicidad.

Agradezco al profesor Milthon Javier Betancourt y el profesor Gerson Alberto Molano Rodríguez por haber confiado en nosotros, por la paciencia y por la dirección de este trabajo, por los consejos, el apoyo y el ánimo que nos brindó.

Magda Oliveros

DEDICATORIA

Le dedico este esfuerzo a mi familia y a Giovanni Castillo por siempre contar con su apoyo.

Tatiana Aguillón

Dedico esta tesis con todo amor, cariño y respeto primordialmente a Dios, a mis padres Blanca Rodríguez y Eduardo Manrique, a mi hermano camilo Manrique, a mi tía, mi prima y a un ser maravilloso Mauricio Guerrero que hicieron parte de este gran sueño que hoy gracias a su apoyo incondicional se hace realidad.

Por usted y para usted seré una profesional integra, ética y sobretodo feliz con mi profesión, por eso para todos ustedes mis más sinceros agradecimientos.

Diana Manrique

Dedico esta tesis principalmente a Dios, con todo mi cariño y mi amor para mi abuelo Custodio sierra García mi abuela Araminta Sierra Sánchez, mi madre Blanca Lilia sierra Sánchez y mis hermanos y tíos que hicieron todo en la vida para que yo pudiera lograr mis sueños, por motivarme y darme la mano cuando sentía que el camino se terminaba, a ustedes por siempre mi corazón y mis agradecimientos.

Ivan Oñate

Dedico esta tesis principalmente a Dios, con todo mi cariño y mi amor para mi padre Hernán Enrique Oliveros, mi madre Alba Yanury Bermúdez y mis hermanos que hicieron todo en la vida para que yo pudiera lograr mis sueños, por motivarme y darme la mano cuando sentía que el camino se terminaba, a ustedes por siempre mi corazón y mis agradecimientos.

Magda Oliveros

RAE

1. Información General	
Tipo de documento	Tesis
Acceso al documento	Corporación Universitaria Minuto de Dios
Título del documento	Juegos de precepción motriz para el mejoramiento de la concentración en el tenis de campo.
Autor(es)	Cindy Tatiana Aguillón Gómez Diana Lisett Manrique Rodríguez Magda Yurany Oliveros Bermúdez Ivan Roberto Oñate Sierra
Director	Milthon Javier Betancourt
Publicación	2014
Unidad Patrocinante	
Palabras Claves	Atención, concentración, tenis de campo, juego, motricidad, neurociencia, psicología, educación física, práctica deportiva.

2. Descripción

"La investigación realizada es cualitativa, debido a que es generada por la observación hecha en el Club Social y Deportivo Laverdieri. Específicamente, se ha evidenciado en los niños practicantes de tenis de campo de 8 a 12 años, una situación en la que ellos tienen dominio de la técnica y táctica, aunque deben mejorar en un factor como es el de la atención y la concentración en los momentos previos y durante la competición."

Siendo factores de gran importancia como lo es la concentración y las diversidad de factores que influyen en ella y los que se le agregan cuando hay un deporte involucrado en las actividades a realizar con frecuencia haciendo énfasis en la práctica la práctica deportiva del grupo de semilleros de competencia del Club Social y Deportivo Laverdieri.

Esto lleva a que realizar la investigación en el mejoramiento de la concertación por medio de juegos de percepción motriz enfocándonos en la percepción visual y así poder rastrear cual es la influencia generada por los juegos de percepción motriz en esta población.

3. Fuentes

Los referentes teóricos y fuentes usadas se pueden tematizar frente a los siguientes aspectos:

Atención – concentración:

1. Ardila, Rubén. (2001);
2. Boujon, Christophe y Christophe Quaireau. (1999);
3. Cardinali, Daniel P. (2007);
4. Cox, Richard H. (2008);
5. Estévez-González, A., C. García-Sánchez y C. Junqué. (1997);
6. Tamorri, Stefano. (2004);
7. Universidad del País Vasco (2008);
8. Weinberg, Robert S. y Daniel Gould. (1996).

Juegos perceptivo-motrices.

1. Castro Mangas, Adela de. (2013);
2. Lagardera Otero, Francisco. (1999);
3. Piaget, Jean. (2001);
4. Piaget, Jean. (2002);
5. Piaget, Jean. (2006);
6. Reyes-Navia, Rosa Mercedes. (1999);
7. Taborda Chaurra, Javier y Luz Stella Nieto Osorio. (2011);
8. Thiebault, Charles M. y Pierre Sprumont. (2009).

Motricidad.

1. Guillén García, Félix. (2003);
2. Rigal, Robert. (2006);
3. Rodríguez Rico, Joaquín. (2002).

Metodología de la investigación:

1. Hernández Sampieri, Roberto; Carlos Fernández Collado; y Pilar Baptista Lucio (2010).

4. Contenidos

Contextualización macro, meso y micro del tenis de campo.

Descripción de la problemática y sus particularidades.

Marco referencial de los conceptos de atención – concentración, juegos perceptivos motrices visuales.

Metodología usada dentro de la ejecución de la propuesta

Resultados, prospecciones y conclusiones de la propuesta.

Bibliografía usada

Anexos de las herramientas usadas y de aspectos relevantes de la investigación.

5. Metodología

Por ser un trabajo y proyecto de la licenciatura en educación física, recreación y deporte, se ha recurrido a realizar una investigación cualitativa con enfoque descriptivo, tomado como estudio de caso aplicado a la población de niños de 8 a 12 años del Club Social y Deportivo Laverdieri. Se parte de una observación indagatoria con la cual se realiza una aproximación a la problemática de estudio, es decir, la atención y concentración en la práctica deportiva del tenis de campo.

A partir de esta diagnóstico se realizan entrevistas semi-estructuradas a los grupos focales, y los resultados encontrados se verificaron por medio de una observación directa en campo. El resultado generado de esta labor es el del diseño de unidades didácticas.

Las herramientas usadas se pueden sintetizar así:

Las entrevistas semi-estructuradas: Herramienta basada en una guía de preguntas donde el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información.

Diarios de campo: Instrumento diseñado para registrar la información obtenida en las visitas a los sitios donde se realizan las prácticas deportivas del tenis de campo.

6. Conclusiones

- La tener una atención deportiva se ve inmersamente mejora en las actividades de la vida cotidiana (escolaridad).
- Cuando los niños mejoran su concentración y atención, también fortalecen su parte técnica y táctica, tanto en las prácticas deportivas como en competencias.
- Se hace necesario la realización de ejercicios activos, donde la participación de los jugadores sea constante. Las relaciones interpersonales generan muchos momentos de desatención en la clase.
- Los padres y el entrenador sí generan momentos de desatención, aunque no ocasionan cambios no tan bruscos en la dinámica de la clase.

- La concentración genera acciones claras relacionadas con la toma de decisiones.

elaborado por:	Cindy Tatiana Aguillón Gómez Diana Lisett Manrique Rodríguez Magda Yurany Oliveros Bermúdez Ivan Roberto Oñate Sierra
Revisado por:	

Fecha de elaboración del Resumen:	27	04	2014
--	----	----	------

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCION.....	13
1. CONTEXTUALIZACION	16
1.1. MACRO CONTEXTO	16
1.2. MESO CONTEXTO	16
1.3. MICRO CONTEXTO	17
2. PROBLEMÁTICA	18
2.1. DESCRIPCION DEL PROBLEMA.....	18
2.2. FORMULACION DEL PROBLEMA.....	18
2.3. JUSTIFICACIÓN	18
2.4. OBJETIVO GENERAL:.....	19
2.5. OBJETIVOS ESPECIFICOS:	21
3. MARCO REFERENCIAL.....	22
3.1. MARCO DE ANTECEDENTES	22
3.2. MARCO TEÓRICO.....	23
3.2.1. CONCEPTOS SOBRE LA ATENCIÓN.....	23
3.2.1.1. TIPOS DE ATENCIÓN.	33
3.2.1.2. SISTEMAS Y TIPOS DE ATENCIÓN.	36
3.2.1.3. TIPOS DE ATENCIÓN ANTERIOR.	38
3.2.1.4. PRUEBAS, TESTS Y PARADIGMAS DE EXPLORACIÓN.	40
3.2.2. CONCEPTOS SOBRE LA CONCENTRACIÓN.....	41
3.2.2.1. TIPOS DE CONCENTRACIÓN.....	44
3.2.2.2. FOCO ATENCIONAL.....	46
3.2.2.3. PROCESOS ATENCIONALES.....	47
3.2.3. PERFIL PSICOLÓGICO-MOTRIZ: GENERAL Y ESPECÍFICO DEPORTE Y TENNIS, EDAD 8-12 AÑOS.	49
3.2.3.1. CONCEPTOS SOBRE EL JUEGO	55
3.2.3.2. COGNICIÓN Y MOTRICIDAD	58

3.2.4. EL CEREBRO HUMANO Y SU RELACIÓN CON LA PERCEPCIÓN MOTRIZ	67
3.2.4.1. TEORÍAS CEREBRALES.....	70
3.2.4.2. CORTEZA PREFRONTAL (FUNCIONAMIENTO), ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN.	73
3.2.5. ATENCIÓN Y JUEGO.....	77
3.2.6. LOS JUEGOS.	79
3.2.7. ATENCIÓN Y EDUCACIÓN FÍSICA: METODOLOGÍA ENSEÑANZA PRIMARIA.81	
4. DISEÑO METODOLÓGICO.....	90
4.1. CARACTERÍSTICAS DE UN ENFOQUE CUALITATIVO DE INVESTIGACION....	90
4.2. ESTUDIO DE ALCANCE DESCRIPTIVO	93
4.3. ESTUDIO DE CASO	95
4.4. RECOLECCION Y ANÁLISIS DE LOS DATOS CUALITATIVOS	98
4.5. LA RECOLECCION DE LOS DATOS DESDE EL ENFOQUE CUALITATIVO	98
4.6. ENTREVISTAS.....	100
4.7. RECOLECCIÓN DE DATOS.....	101
4.8. FASES DE LA INVESTIGACIÓN.....	102
4.9. POBLACIÓN.....	103
5. RESULTADOS.....	105
5.1. TÉCNICAS DE ANÁLISIS DE RESULTADOS	105
5.2. INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	106
6. CONCLUSIONES	117
7. PROSPECTIVA.....	122
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	123
9. ANEXOS.	127
9.1. CRONOGRAMA DE TODO EL PROYECTO.	127
9.2. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	127
9.3. JUEGOS PERCEPTIVO-MOTRICES.....	148
9.4. INSTRUMENTOS DISEÑADOS	166
9.5. ENTREVISTAS.....	169

INDICE DE TABLAS

MATRIZ DE ANALISIS DE ENTREVISTAS, 100

MATRIZ #1 CATEGORÍA EMERGENTE IDENTIFICACIÓN DE ROLES, 104

MATRIZ # 2 CATEGORÍA EMERGENTE EDAD VS CONOCIMIENTO, 106

MATRIZ # 3 CATEGORÍA EMERGENTE VENTAJAS, 109

MATRIZ # 4 CATEGORÍA EMERGENTE RELACIONES INTERPERSONALES, 110

INTRODUCCION

Dentro de la Ciencia del Deporte, entendida como una Disciplina de las Ciencias Sociales, se encuentra el Área de la Educación Física, la cual educa por medio del movimiento integrado del cuerpo humano. Concretamente, una de sus líneas investigativas es la de la Psicología Deportiva, consistente en observar los factores psicológicos y conductuales externos e internos que propenden por el mejoramiento del rendimiento de los deportistas.

En el caso de la atención y la concentración, entendidos como procesos neurológicos y psicológicos que influyen dentro del desarrollo de la práctica deportiva, se han realizado diferentes estudios e investigaciones acerca de la elección selectiva de estímulos que puedan ser sostenidos en el tiempo y que influyen dentro del desempeño que pueda tener un deportista antes y durante la práctica y competición deportiva.

Estos trabajos académicos se han aplicado en deportes como el tenis de campo, en el que se han diseñado ejercicios, metodologías e instrumentos específicos direccionados para el mejoramiento de las capacidades de la atención y la concentración en los deportistas, según su edad y condición de desarrollo cognitivo, perceptivo y motriz.

En la investigación cualitativa y descriptiva propuesta en este trabajo, el grupo focal es el de los niños de 8 a 12 años de edad, practicantes del tenis de campo, quienes se caracterizan por

tener un perfil psicológico y motriz en el que se incrementa su capacidad para la clasificación y ordenación de objetos y situaciones de carácter deportivo. Específicamente, en el caso del Club Social y Deportivo Laverdieri, con los niños del semillero de competencia, quienes tienen una experiencia y bagaje deportivo que se evidencia en el manejo de la técnica y la táctica del tenis de campo.

Mediante una observación directa al grupo focal a estudiar, se ha determinado que la falta de atención y concentración es un factor que influye en el desempeño y rendimiento no apropiado dentro de la práctica deportiva del tenis de campo, teniendo en cuenta que es un deporte individual con un alto índice de presión hacia el jugador, además de que se encuentran en una edad (8 a 12 años de edad) en la que muestran características psicológicas y motrices que no les permite poner atención y concentrarse por períodos prolongados de tiempo.

La problemática encontrada en este grupo de semilleros de competencia, ha surgido a partir de las respuestas a las entrevistas realizadas a los niños, los padres de familia y el entrenador. Éste último ha generado una inquietud acerca de los elementos que pueden motivar el mejoramiento de la atención y la concentración en los niños, por medio de la utilización de herramientas lúdicas con las que puedan prestar atención a las sesiones deportivas que sean un simulacro de las condiciones reales presentadas en la competición deportiva del tenis de campo.

Concretamente, los juegos perceptivo-motrices son aquellos que posibilitan el desarrollo del aprendizaje cognitivo y experimental de los niños, y en el caso de los pertenecientes entre los 8 y

12 años de edad (período de operaciones concretas), se puede apreciar que los juegos de reglas estimulan las acciones perceptivas y motrices que forman parte integral de la práctica deportiva.

En este estudio de caso, y con base en esta situación planteada, se ha decidido la utilización de los juegos perceptivo-motrices, considerando que éstos pueden llegar a ser claves para la optimización de las capacidades de atención y concentración, inicialmente, en los niños de 8 a 12 años de edad del Club Social y Deportivo Laverdieri.

El documento está estructurado del siguiente modo. Primero, se hace una contextualización que permita el acercamiento y la concreción de la investigación propuesta en cuanto a la atención y la concentración en el tenis de campo. Segundo, se presenta la problemática objeto de estudio, consistente en identificar las falencias y posibles soluciones acerca de la atención y la concentración en la práctica deportiva del tenis de campo en el grupo focal seleccionado. Tercero, se hace una aproximación de los antecedentes y marco teórico que fundamentan la investigación realizada. Cuarto, se caracterizan los principales componentes del diseño metodológico utilizados dentro del estudio de caso realizado. Finalmente, se presentan los resultados obtenidos en la investigación, con las conclusiones generales y posibles consideraciones de prospectiva.

1. CONTEXTUALIZACION

1.1. MACRO CONTEXTO

La Federación Colombiana de Tenis es una entidad privada sin ánimo de lucro que propende por el favorecimiento del ambiente de la práctica deportiva del tenis de campo en sus Ligas afiliadas (como la Liga de Tenis de Bogotá) y en la mayoría de sus Clubes Sociales y Deportivos (aunque el Club Social y Deportivo Laverdieri no se encuentra afiliado directamente a la Liga y la Federación). En el caso del entrenador colombiano, la tendencia mayoritaria en su enseñanza se focaliza en la técnica y táctica del jugador de tenis. Concretamente, en los procesos de concentración se pretende la búsqueda de herramientas que permitan su potencialización y mejoramiento, teniendo en cuenta los ejercicios realizados en los macro-ciclos, micro-ciclos y sesiones de entrenamiento, los cuales requieren la adquisición de destrezas individuales asociadas a la tención antes y durante la práctica deportiva del tenis de campo.

1.2. MESO CONTEXTO

La Liga de Tenis de Bogotá es una entidad privada sin ánimo de lucro que fomenta la enseñanza y la práctica deportiva del tenis de campo en la Ciudad de Bogotá, Colombia. En estudios recientes sobre la situación actual de la Liga, se han evidenciado situaciones como las diferencias entre los conceptos de atención y concentración, junto con la práctica de deportiva del tenis de campo entre grupos específicos de población. En la primera, los términos de *atención* y *concentración de la atención* se refieren a dos procesos diferentes. Mientras la *atención* se

relaciona con la selección de estímulos relevantes del entorno, la *concentración de la atención* se entiende como un componente de la clasificación de la atención. En la segunda, la práctica deportiva del tenis de campo en jugadores de alto rendimiento favorece las capacidades perceptivo-motrices vinculadas a los procesos de atención y concentración de la atención.

1.3. MICRO CONTEXTO

El Club Social y Deportivo Laverdieri es conocido a nivel local y nacional por su destacado grupo de jugadores de tenis, y se encuentra localizado en el kilómetro 6 Vía Suba-Cota, en la Ciudad de Bogotá, Colombia. En el caso del proyecto de investigación se pretende destacar la etapa de formación de jugadores de 8 a 12 años de edad, a quienes se les hará un seguimiento que permita observar e identificar todas las capacidades y ventajas adquiridas por medio de la práctica deportiva del tenis de campo. Si bien, la finalidad de la investigación no se relaciona directamente con el desarrollo cognitivo y académico de los jugadores, sí pretende mostrar cómo se puede mejorar los procesos de atención y concentración por medio de la utilización de juegos perceptivo-motrices en un ámbito como es el antes y el durante de la práctica deportiva del tenis de campo. Por lo tanto, el eje central del proyecto de investigación es la búsqueda del mejoramiento del proceso de la concentración en la práctica deportiva del tenis de campo en el Club Social y Deportivo Laverdieri.

2. PROBLEMÁTICA

2.1. DESCRIPCION DEL PROBLEMA

El problema encontrado en el CLUB SOCIAL Y DEPORTIVO LAVERDIERI en la práctica deportiva del tenis de campo es el de la falencia en la concentración por parte de los jugadores de tenis, particularmente en los niños. Ellos se dispersan y tienen falta de concentración con mayor facilidad al momento de la competencia, debido a factores como la presión que generan los padres, los profesores e incluso los resultados.

2.2. FORMULACION DEL PROBLEMA

¿Cómo mejorar la concentración de jugadores de tenis de campo del Club Social y Deportivo Laverdieri, por medio de la utilización de juegos perceptivos motrices visuales?

2.3. JUSTIFICACIÓN

El problema de investigación es significativo porque le da un sentido científico a las Disciplinas de la Ciencia del Deporte y la Psicología, más exactamente en el estudio de la atención y la concentración, entendidos como factores que influyen en el desempeño de los deportistas del tenis de campo. Es pertinente, porque señala una de las dificultades más comunes dentro de la

práctica deportiva del tenis de campo consistente en la desatención y desconcentración en los momentos previos y específicos de la competición.

La investigación es factible, porque existe la posibilidad de rastrear y explorar algunos de los estudios previos acerca de los factores que influyen favorablemente o limitan las capacidades de atención y concentración en los jugadores de tenis de campo. Además, porque es posible su realización a través del diseño manejado para la construcción de instrumentos metodológicos que posibiliten la evaluación de las habilidades asociadas con la atención y la concentración en las personas practicantes del tenis de campo.

Es viable, porque se evidencia la posibilidad de realizar un monitoreo y seguimiento posterior a la investigación desarrollada, por medio de herramientas como las unidades didácticas que propendan por el mejoramiento de la atención y la concentración en deportistas de determinados grupos de edades (caso de los niños de 8 a 12 años pertenecientes al Club Social y Deportivo Laverdieri). Para ello, es fundamental la utilización de los juegos perceptivo-motrices como un eje estructural de las posibles metodologías a seguir dentro de la enseñanza y el aprendizaje de las capacidades de la atención y la concentración.

2.4. OBJETIVO GENERAL:

Postular estrategias metodológicas a través de juegos de percepción motriz que posibiliten el mejoramiento de la concentración de los niños de 8 a 12 años de edad en la práctica deportiva del tenis de campo en el Club Social y Deportivo Laverdieri.

2.5.OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Indagar los factores que inciden en la falta de concentración dentro de la práctica deportiva del tenis de campo.
- Plantear el uso de los juegos perceptivo-motrices dentro de la práctica deportiva del tenis de campo.
- Rastrear la influencia de los juegos perceptivo-motrices en los jugadores de tenis como herramienta metodológica.

3. MARCO REFERENCIAL

3.1. MARCO DE ANTECEDENTES

Desde la Universidad Pedagógica Nacional, se han realizado investigaciones como las de Cristancho Villamil y Cruz Moreno (2010), quienes a partir del proyecto curricular se pretende realizar una articulación entre el desarrollo del potencial cognitivo y el aprendizaje de la práctica deportiva del tenis de campo, teniendo en cuenta una hibridización de los modelos pedagógicos desarrollista y conductista, junto con los constructivista y tecnológico, todos ellos aplicables a la promoción del enfoque más humano del aprendizaje del tenis.

En el caso de la Universidad Incca, se han adelantado investigaciones como las de Montilla Poveda (2011), Bayona Sánchez (2010) y Rodríguez Hoyos (2006), quienes hacen énfasis en aspectos como la caracterización de la selección de talentos en el tenis de campo en niños de 10 a 12 años en la ciudad de Bogotá; en el entrenamiento y desarrollo de la fuerza en adolescentes de 12 a 14 años; y en el mejoramiento del entrenamiento deportivo en jóvenes de 14 a 16 años, respectivamente.

Finalmente, en la Universidad Santo Tomás se han hecho trabajos como los de Pardo Duran y Ruiz Sánchez (2004), y Beltrán López y Prieto (2004), en los cuales se han destacado tópicos

como el proceso de concentración de la atención en la práctica deportiva de alto rendimiento del tenis de campo, junto con la efectividad de las técnicas de relajación en el entrenamiento deportivo desde el punto de vista de la psicología deportiva.

3.2. MARCO TEÓRICO.

3.2.1. CONCEPTOS SOBRE LA ATENCIÓN.

De entrada, la *atención* puede ser definida como la capacidad individual de orientar los recursos perceptivos (visuales, táctiles y kinestésicos) y mentales. (Lagardera Otero 1999:206.). Siguiendo esta línea, existe una definición clásica, y es la de William James (1890), quien afirma que la *atención* es:

“la toma de posesión por parte de la mente, de manera clara y vívida, de uno entre varios objetos o serie de pensamientos simultáneamente posibles. La focalización y la concentración de la conciencia son la esencia. Esto implica retractarse o abstenerse de algunas cosas a fin de tratar otras con efectividad”. (James 1890:403-404. Citado en Cox 2008:169).

Broadbent (1958) ha sido uno de los pioneros en la formulación de una teoría moderna de la atención, teniendo como fundamento y referente la teoría del canal único de capacidad limitada, la cual consiste en que el modo de disminuir la cantidad de información que entra al

cerebro humano, es a través de la filtración cuando se inicie el proceso de elaboración de la información (Broadbent 1958. Citado en Tamorri 2004:85). Los puntos destacados de esta teoría son: “1) el filtro actúa a escala periférica, una vez que el proceso de elaboración de los estímulos se encuentra en marcha; 2) el filtro actúa sobre las características físicas del estímulo”. (Tamorri 2004:85).

A mediados del siglo XX, se pueden localizar los trabajos en psicología de Trabasso y Bower (1968) y Lovejoy (1968), quienes han realizado las investigaciones más destacadas sobre la *atención* y su relación con el aprendizaje, principalmente el de discriminación, logrando de este modo, la re-adopción del concepto de atención el cual estuvo descartado por cerca de 40 años. Bower (1968) define la atención como “el control del comportamiento que se lleva a cabo por acción de sólo unos aspectos selectos del complejo del estímulo”. (Bower 1968. Citado en Ardila 2001:142).

Durante las décadas de 1960 y 1970, se ha considerado que la *atención*, del mismo modo que la percepción, son procesos de carácter activo y constructivo (Adorno 1973, Niesser 1976 Citado en Tamorri 2004:83). En este sentido, el análisis cognitivo juega un papel fundamental en la elaboración de los procesos preatentivos y atentivos del ser humano, por medio de la activación de la elaboración de la información a tener en cuenta en situaciones como la del acto deportivo. Los primeros, no requieren atención, porque son automáticos y logran organizar inicialmente los estímulos provenientes del mundo exterior e interior. Mientras los segundos necesitan de atención para efectos de ejecutar procesos constructivos de pensamiento basados en herramientas como el análisis, la hipótesis y la síntesis. (Tamorri 2004:83-86)

De acuerdo con Kahneman (1973), la *atención* es considerada “una categorización formal proporcionada por los mecanismos internos, los cuales determinan el significado de un estímulo para quien lo percibe y lo elabora” (Kahneman 1973. Citado en Tamorri 2004:86). Destaca que para la realización de un proceso de elaboración de la información, se requiere: “1) una información específica y adecuada; 2) una cantidad de atención y de esfuerzo necesaria y suficiente.” (Tamorri 2004:86). Posteriormente, se han desarrollado teorías, como la de Ericsson y Simon (1980), quienes plantean el estudio de lo que ocurre en la mente y el cerebro humano en un determinado lapso de tiempo. En este punto, los procesos cognitivos se explican y comprenden en términos de secuencias de estados capaces de transformar la información adquirida por el ser humano (Ericsson y Simon 1980. Citado en Tamorri 2004:84). Por lo tanto, el proceso de *atención* maneja unos mecanismos internos que: “a) regulan la elaboración de la información en relación con los límites del sistema; b) determinan las condiciones de entrada, y c) regulan la flexibilidad del sistema operativo”. (Tamorri 2004:84).

En psicología, la *atención* se ha asociado con conceptos similares como los de vigilancia, concentración o interés, y se define como “el control, la orientación y la selección por el individuo de una o varias formas de actividades durante un período de tiempo no demasiado largo”. (Boujon 1996, Citado en Boujon y Quaireau 1999:10). Boujon y Quaireau (1999) postulan diferentes formas de atención como son la conjunta, la sostenida, la dividida, la enfocada o selectiva, la auditiva, y la visual.

Es pertinente la diferenciación entre la *atención voluntaria* y la *atención involuntaria* (Berlyne, 1960; Berlyne y Ditkofsky, 1976), en la medida en que la actividad de los estímulos se genera de diferentes modos sobre estas formas de selección de la *atención*. Se considera que la *atención* es selectiva y variable, lo cual permite que estos procesos logren controlar cierto flujo de información que se puede transformar y variar en momentos específicos. “El modelo que se deriva de este planteamiento prevé cuatro elementos: a) la información; b) el sistema que adquiere y transmite la información; c) el sistema que transporta la información y d) el sistema que recoge la información”. (Tamorri 2004:85).

Tanto Luria (1966) y Ardila (1976), muestran la *atención* como un proceso de selección en materia del procesamiento de la información que realiza el ser humano, lo cual significa una mejor calidad en la eficacia en actividades determinadas junto con la inhibición de acciones simultáneas. De un lado, Luria (1966), señala la *atención* como “el factor responsable de extraer los elementos esenciales para la actividad mental, o el proceso que mantiene una estrecha vigilancia sobre el curso preciso y organizado de esta actividad”. Por otra parte, Ardila (1976), menciona que la *atención* es un mecanismo central que facilita el procesamiento de información específica, además del bloqueo simultáneo de otra de naturaleza concurrente. (Ardila 1976, Luria 1966. Citado en Suárez, et ál. 2013:209).

En el caso de Ardila (1991), la *atención* se define en términos de la participación de las estructuras funcionales -principalmente la primera y la tercera del cerebro humano- planteadas por Luria (1966): “a) la formación reticular, especialmente su parte ascendente; b) El córtex límbico y el hipocampo, que desempeñan funciones de filtro, habituación y selección de

información; c) Los lóbulos frontales, que inhiben respuestas a estímulos irrelevantes y conservan la conducta programada”. (Ardila 1991, Luria 1996. Citado en Suárez, et ál. 2013:207).

Recientemente, y de acuerdo con Bunge y Ardila (2002), existe una tendencia entre la psicología de concebir la *atención* como un estado humano caracterizado por la disposición. Concretamente, para estos autores, la *atención* se considera un proceso en el que se activan un grupo específico de neuronas en el cerebro humano. Señalan que la *atención* puede ser general (“disposición” o *readiness*) o específica (“preparación” o *set*). En el primer caso, la *atención general* se explica como “la actividad simultánea de todos los sistemas de atención”. (Bunge y Ardila 2002:189). En el segundo caso, la *atención específica* se define como “el resultado de la inhibición de todos los sistemas de atención con excepción del que es sensible a un determinado tipo de estímulos”. (Bunge y Ardila 2002:189).

De igual modo, Cox (2008) considera que la noción de prestar *atención* puede ser considerada de un modo sencillo, aunque ha crecido una tendencia entre los psicólogos de admitir y aceptar que el proceso de *atención* puede ser más complejo de lo que ha sido considerado durante gran parte del siglo XX. Plantea que la *atención* posee diferentes componentes que son claves en todo este proceso cognitivo, como son: el procesamiento de la información, los sistemas de la memoria, la medición de la información, la atención selectiva, la capacidad limitada del procesamiento de la información, el estrechamiento de la información. (Cox 2008:169).

El componente del procesamiento de la información combina el enfoque conductista del estímulo-respuesta con el cognitivo del manejo de la información proveniente del mundo exterior e interior. Este modelo y constructo teórico plantea que en la explicación de la conducta humana hay un estímulo y una respuesta, con la intermediación de múltiples operaciones mentales. Para ello, es fundamental contar con una amplia capacidad de la memoria que permita la recuperación de información para la toma de decisiones y respuestas ante determinados estímulos del ambiente. (Cox 2008:170).

El componente de los sistemas de la memoria maneja el almacenamiento de la información, por medio de un registro sensorial en un centro de memoria a corto plazo, el cual por medio de la repetición hace que se procese información nueva u original. De otra parte, la memoria a largo plazo hace que la información proveniente del registro sensorial y de la memoria de largo plazo se convierta en permanente dentro del cerebro humano (Cox 2008:171-172). En relación con el componente de la medición de la información, ésta es medida por los psicólogos en unidades de bits, lo cual facilita una mayor comprensión de la relación proporcional existente entre la *atención* y destreza del deportista con la información que le es transmitida. (Cox 2008:173-174).

Con respecto al componente de la *atención selectiva*, ésta es considerada como una capacidad de suprimir o ignorar información sensorial irrelevante y centrarse en información primordial y útil. Esta facultad de atender selectivamente a los estímulos indicados, es de vital importancia en las situaciones deportivas. Se han propuestos modelos complejos para su explicación, como son los de Broadbent (1957, 1958), Norman (1968) y Treisman (1965). Estos

constructos permiten atender selectivamente determinados sucesos y a cambiar el foco de atención en momentos específicos. Además, esta capacidad está basada en la distribución correcta de las sustancias neuroquímicas en el cerebro. (Cox 2008:175).

En relación con el componente de la capacidad limitada del procesamiento de la información, éste se encuentra asociado con el espacio disponible para la realización de este proceso. Se parte de la base de que los seres humanos tienen la habilidad de atender selectivamente a más de una actividad. En este punto, adquiere pertinencia el modelo de cantidad, entendido como la disponibilidad, demanda y oferta de espacio dentro del cerebro humano para atender más de un estímulo y de dar más de una respuesta, ambos procesos de un modo simultáneo. Aquí son fundamentales los conceptos de sondeo del tiempo de reacción y las diferencias individuales son claves para entender la capacidad de atención que puede tener el deportista por medio del aprendizaje en términos del manejo de la información recibida. (Cox 2008:177-178).

En el componente de estrechamiento de la atención, se parte de la base de entender el foco atencional como la capacidad del deportista para atender a los estímulos indicados durante una competición, con el fin de comprender el estrechamiento atencional en términos de utilización de claves, lo cual se refiere a las señales a tener en cuenta para lograr un óptimo desempeño deportivo. De otro lado, existe el fenómeno de la distractibilidad, el cual se halla vinculado con el aumento de la activación y el estrechamiento del foco atencional del deportista. Esta situación se puede equilibrar con el fortalecimiento de la capacidad de flexibilidad

atencional, que se relaciona con la rapidez y eficacia en el cambio de la atención desde una ubicación a otra. (Cox 2008:180-181).

Siguiendo con la tendencia que ha predominado en la última década sobre el estudio del proceso de la *atención*, autores como Cardinali (2007) señalan que “la atención, se define como la habilidad que tiene el SNC para poder concentrarse de manera consciente en una actividad determinada. Para una vida diaria normal se requiere una atención adecuada. La atención sostenida también se llama concentración”. (Cardinali 2007:457). En esta definición, Cardinali (2007) señala que la facultad de atención presente en el sistema nervioso central, más exactamente en el cerebro, se pueden localizar grupos de neuronas noradrenérgicas del locus coeruleus, serotonérgicas de los núcleos del rafe y dopaminérgicas del área ventral tegmentaria. Además, con respecto a la atención sostenida (capacidad de concentración), se pueden encontrar los circuitos neuronales que incluyen la formación reticular, el hipocampo, el tálamo y la corteza prefrontal. (Cardinali 2007:457-458).

De un modo coetáneo, Estévez-González, García-Sánchez y Junqué (1997:1989-1990), definen desde el punto de vista neurológico y cerebral la *atención* como:

“(U)n estado neurocognitivo cerebral de preparación que precede a la percepción y a la acción, y el resultado de una red de conexiones corticales y subcorticales de predominio hemisférico derecho. La atención focaliza selectivamente nuestra consciencia para filtrar el constante fluir de la información sensorial, resolver la competencia entre los estímulos para su procesamiento en paralelo, y reclutar y activar las zonas cerebrales para

temporizar las respuestas apropiadas". (Estévez-González, García-Sánchez y Junqué 1997:1989)

Más adelante, este mismo grupo de autores afirman que la *atención* "estaría integrada por componentes perceptivos, motores y límbicos o motivacionales, por lo que la neuroanatomía y neurofisiología de la atención se asentaría en el sistema reticular activador, tálamo, sistema límbico, ganglios basales (estriado), córtex parietal posterior y córtex prefrontal". (Estévez-González, García-Sánchez y Junqué 1997:1990).

Autores como Jensen (2004), refuerzan esta tendencia de investigar los procesos de *atención*, más allá del ámbito de estudio de la psicología, incluyendo disciplinas "jóvenes" como la neurociencia, que tiene como objeto de estudio los procesos relacionados con el cerebro. En estudios recientes, se ha podido evidenciar que la *atención*, desde una óptica neuronal y cerebral, 1) los sistemas de acción se encuentran por todo el cerebro; 2) ciertos movimientos, sonidos y emociones consumen en mayor medida de la atención; 3) los componentes químicos tiene una función destacada dentro de los procesos de atención; y 4) los genes podrían estar implicados en la atención. Se considera que la *atención* puede ser externa o interna, centrada o difusa, relajada o vigilante. Además sus determinantes principales son el *input* sensorial y el componente químico cerebral "sabor del momento". (Jensen 2004:65-66).

Simultáneamente, autores como Guillén García (2003), desde la Neurociencia, la Neuropsicología y la Neuropedagogía señalan que, tanto la *atención* como la *concentración*, son factores de suma importancia en el deporte, ya que se ha encontrado evidencia de que uno de los

mayores problemas de los deportistas es la falta de *concentración*. Se habla de la *atención* en el momento en que se hace referencia a la capacidad de focalizar la atención en determinados estímulos a los que se pretende atender. Es decir, la *atención* puede ser vista como la focalización de toda la atención en los aspectos relevantes de una tarea, al tiempo que se ignora o elimina todo lo demás. (Guillén García 2003:227-228).

Según Azuma et ál. (2006), en los últimos quince años e parte de la base de que la toma de decisiones se encuentra en el centro de la actividad cognitiva del ser humano, en donde este proceso de selección de opciones específicas se realiza a partir de un conjunto de alternativas posibles. Este grupo de autores plantean que la *atención* es un proceso que realiza el cerebro humano, por lo general de un modo consciente, aunque en ciertas ocasiones de un modo inconsciente, con el fin de seleccionar la información que será procesada desde el punto de vista cognitivo. (Azuma et ál. 2006. Citado en Suárez, et ál. 2013:195).

A partir de las visiones presentadas sobre el estudio del proceso de la *atención*, es posible presentar una definición de la *atención* propuesta por la Universidad del País Vasco (2008), la cual se caracteriza por ser de una naturaleza sencilla y operativa para la investigación objeto de estudio:

“Atención: proceso psicológico que permite al individuo establecer contacto con los estímulos más relevantes de la situación en el momento presente, omitiendo o eliminando aquellos otros que no son importantes o no hacen al caso (excepto cuando la situación,

como indica Dosil (2004, p. 178), “*reclame interactuar con el pasado o con el futuro - retrospectiva o prospectivamente-*” (Universidad del País Vasco 2008:284).

3.2.1.1. TIPOS DE ATENCIÓN.

Tipos clínicos.

- Alerta o ‘*arousal*’. “Nivel de consciencia del estadio IV del sueño a la hipervigilia”. (Estévez-González, García-Sánchez y Junqué: 1997:1992).
- *Span*’ o amplitud de atención. “El ‘*span*’ acústico suele explorarse con reproducciones de ritmos; el auditivo-verbal, con el subtest Dígitos WAIS/WISC; y el visuoespacial con el test de Cubos de Corsi”. (Estévez-González, García-Sánchez y Junqué: 1997:1992).
- Atención selectiva o focal (‘*Selective attention*’). Proceso por el que se responde a un estímulo o tarea y se ignoran otras. Suele equivaler a la atención posterior explorada con tareas de cancelación, tareas de emparejamiento visual, etc. (Estévez-González, García-Sánchez y Junqué: 1997:1992).
- Atención de desplazamiento entre hemicampos visuales (‘*Shifting attention*’). “Proceso para seleccionar preferencialmente información prioritaria en uno y otro

hemicampo visual. Suele explorarse con el paradigma de Posner”. (Estévez-González, García-Sánchez y Junqué: 1997:1992).

- Atención serial (‘Serial attention’). “El prototipo son las ‘pruebas de cancelación’.” (Estévez-González, García-Sánchez y Junqué: 1997:1992).

- Atención dividida o dual o compartida (‘*Simultaneous/divided/ sharing attention*’). “Proceso por el que se responde simultáneamente a un doble estímulo, poniendo en marcha una doble ‘activación’. Suele explorarse con paradigmas de tareas con interferencia”. (Estévez-González, García-Sánchez y Junqué: 1997:1992).

- Atención de preparación (‘*Preparing attention*’). “Proceso de preparación de respuestas apropiadas. Suele explorarse registrando eléctricamente las neuronas que se ‘disparan’ (activan) previas a las respuestas”. (Estévez-González, García-Sánchez y Junqué: 1997:1992).

- Atención sostenida o capacidad atencional o vigilancia (‘*Sustaining/concentrating attention*’). “Proceso de mantenimiento persistente del estado de alerta a pesar de la frustración y el aburrimiento. Suele explorarse con tareas tipo CPT”. (Estévez-González, García-Sánchez y Junqué: 1997:1992).

- Inhibición (*'Suppressing attention'*). "Atención para inhibir una respuesta natural. Suele explorarse con los paradigmas de Stroop y Go/NoGo". (Estévez-González, García-Sánchez y Junqué: 1997:1992).

3.2.1.2. SISTEMAS Y TIPOS DE ATENCIÓN.

- “Sistema de alerta o ‘*Arousal*’.

- Funciones: Nivel base de consciencia, como estado generalizado de receptividad a la estimulación y a la preparación de respuestas.
- Denominaciones sinónimas: Consciencia, Atención matriz de Mesulam, Atención tónica o primaria, Tono de atención.
- Localización neuroanatómica: Sistema reticular activador, Tálamo, Sistema límbico, Ganglios basales, Córtex frontal.
- Paradigmas de exploración clínica: Neuroelectrofisiológicos.” (Estévez-González, García-Sánchez y Junqué: 1997:1993).

- Sistema atencional posterior o atención posterior.

- Funciones: Atención de orientación a estímulos visuales. Es decir, explorando (*‘scanning’*: orientación y localización) el espacio visual.
- Denominaciones sinónimas: Sistema de atención selectiva posterior, Sistema atencional visuoespacial, Sistema de atención perceptiva.
- Localización neuroanatómica:

- C6rtex parietal posterior. Funci3n espec6fica: Controlar la *'shifting attention'* (atenci3n de desplazamiento o inter cambio entre ambos hemicampos visuales).
 - C6rtex parietal posterior derecho. Funci3n espec6fica: Control de ambos hemicampos visuales.
 - C6rtex parietal posterior izquierdo. Funci3n espec6fica: Control del hemicampo visual derecho.
- Pulvinar lateral. Funci3n espec6fica: Filtrar informaci3n relevante de la no relevante.
- Col6culo superior. Funci3n espec6fica: Facilitar el *'shifting'* de atenci3n visual y la orientaci3n del organismo hacia los objetos de inter6s.

Tipos de atenci3n posterior:

- *'Shifting attention'*. Paradigma de exploraci3n cl6nica: *Posner's spatial cuing paradigm'*.
 - Atenci3n selectiva espacial o de localizaci3n de est6mulos. Paradigma de exploraci3n cl6nica: Tareas de b6squeda visual y de cancelaci3n.
 - Atenci3n serial. Paradigma de exploraci3n cl6nica: Tareas de cancelaci3n.”
(Est6vez-Gonz6lez, Garc6a-S6nchez y Junqu6: 1997:1993).
- Sistema atencional anterior o atenci3n anterior.
 - Funciones: Atenci3n para la acci3n: recluta y controla las 6reas cerebrales para ejecutar las tareas cognitivas complejas.

- Denominaciones sinónimas: Sistema de atención selectiva anterior, Sistema atencional supervisor de Norman y Shallice, Sistema atencional frontal, Atención ejecutiva, Atención ligada a la acción, Atención motora.

- Localización neuroanatómica:

- Cingulado anterior. Función específica: Subsistema atencional medio),

- Prefrontal dorsolateral,

- Neostriado (caudado),

- Orbitofrontal,

- Sistema frontal superior

-Cingulado anterior, Área motora suplementaria. Función específica:

Subsistema para el control de los movimientos oculares, y ligado

íntimamente al sistema atencional posterior.” (Estévez-González, García-

Sánchez y Junqué: 1997:1993).

3.2.1.3.TIPOS DE ATENCIÓN ANTERIOR.

- “Atención dividida o dual o compartida.

- Paradigmas de exploración clínica: *Tapping* con interferencia.

- Localización específica: HD Cingulado anterior, Prefrontal dorsolateral (lób. parietal inferior). (Estévez-González, García-Sánchez y Junqué: 1997:1994).

- Atención de preparación.

- Paradigmas de exploración clínica: Registros neuroeléctricos.
- Localización específica: HD Frontal dorsolateral. (Estévez-González, García-Sánchez y Junqué: 1997:1994).

- Inhibición.

- Paradigmas de exploración clínica: Paradigma *Stroop*.
- Localización específica: HD Cingulado anterior, Prefrontal dorsolateral. (Estévez-González, García-Sánchez y Junqué: 1997:1994).

- Atención sostenida.

- Paradigmas de exploración clínica: CPT.
- Localización específica: HD Orbitofrontal lateral, Frontal dorsolateral (áreas 9 y 46), Ganglios basales (Tálamo) (Córtex parietal). (Estévez-González, García-Sánchez y Junqué: 1997:1994).

- Atención selectiva a propiedades del objeto.

- Paradigmas de exploración clínica: .si al color -Además, HI: área 19 y giro lingual (áreas 17 y 18)-, .si a la forma -HD: giro temporal superior, surco parietooccipital, zona occipital ventromedial, giro fusiforme (V4), giro parahipocámpico-, .si al movimiento -HI: temporal medial y parietal inferior-.
- Localización específica: Circuito orbitofrontal lateral - Orbitofrontal lateral, Caudado derecho, Pálido izquierdo, Premotor inferior izquierdo (córtex insular

derecho) (colículo inferior) (tálamo posterior)-.” (Estévez-González, García-Sánchez y Junqué: 1997:1994).

3.2.1.4. PRUEBAS, TESTS Y PARADIGMAS DE EXPLORACIÓN.

- “Pruebas generales y escala para la evaluación de la atención en la vida diaria.
Fuente: *Ponsford & Kinsella’s Attentional Rating, Weber’s Attentional Capacity Test*.
(Estévez-González, García-Sánchez y Junqué: 1997:1994).

- *Span’* – acústico – audioverbal – visuoespacial. Fuente: Reproducción de golpes rítmicos, Subtest dígitos WAIS, Cubos de Corsi, respectivamente. (Estévez-González, García-Sánchez y Junqué: 1997:1994).

- Atención selectiva. Fuente: Pruebas de búsqueda visual, *‘Embedded Figures Test’*.
(Estévez-González, García-Sánchez y Junqué: 1997:1994).

- Atención serial. Fuente: Pruebas de cancelación. *‘Letter Cancellation Task’*, *‘Albert’s Visual Neglect Test’*. (Estévez-González, García-Sánchez y Junqué: 1997:1994).

- Atención de desplazamiento. Fuente: *Posner’s covert orienting paradigm*. (Estévez-González, García-Sánchez y Junqué: 1997:1994).

- Atención dividida. Fuente: '*Tapping*' interferido, *Trail Making Test*. (Estévez-González, García-Sánchez y Junqué: 1997:1994).
- Inhibición. Fuente: *Stroop's paradigm*, '*Go/NoGo paradigm*'. (Estévez-González, García-Sánchez y Junqué: 1997:1994).
- Atención sostenida. Fuente: CPT". (Estévez-González, García-Sánchez y Junqué: 1997:1994).

3.2.2. CONCEPTOS SOBRE LA CONCENTRACIÓN.

En una visión muy general, la *concentración* puede ser definida como la capacidad individual de orientar la atención personal, como la aplicación de un esfuerzo intelectual en una actividad determinada, y como la capacidad y habilidad que puede tener un deportista para enfocar su atención antes de una competencia. (Lagardera Otero 1999:437). Desde finales del siglo XIX, el concepto de *concentración* ha estado presente en los estudios sobre psicología, en donde se destaca la definición clásica de William James (1890) quien hace énfasis en un aspecto concreto de la *concentración* que se conoce en la actualidad como *atención selectiva*. (James 1890:403-404. Citado en Cox 2008:169).

Estudios posteriores muestran que “la concentración de la atención está determinada por la selección hecha de los objetos a la que está dirigida, cuanto más reducido es este círculo de objetos más concentrada es la atención”. (Calderón B. 1965:66). Solso (1995) plantea que la *atención* es entendida ampliamente como la *concentración* del esfuerzo mental en eventos sensoriales o mentales (Solso 1995. Citado en Weinberg y Gould 2010:367). Por su parte, Moran (2004) señala que la *concentración* se refiere a “la capacidad de una persona ‘para ejercer un esfuerzo mental deliberado sobre lo que es más importante en una situación dada” (Moran 2004:103. Citado en Weinberg y Gould 2010:367).

De acuerdo con Weinberg y Gould (2010), la *concentración* es “la capacidad de mantener el foco en las señales relevantes del entorno. Cuando el entorno cambia rápidamente, el foco atencional debe cambiar con rapidez. Pensar en el pasado o en el futuro da lugar a señales irrelevantes que a menudo conducen a errores en la ejecución”. (Weinberg y Gould 2010:367). Según los autores, la definición de *concentración en el deporte* y los ámbitos de ejercicio físico constan de cuatro partes: “a) enfocarse en las señales relevantes del entorno (atención selectiva), b) mantener el foco atencional en el tiempo, c) tener conciencia situacional y d) cambiar el foco atencional cuando es necesario”. (Weinberg y Gould 2010: 367).

Con base en este enfoque, el estudio de la *concentración* va ligado a las señales relevantes del entorno, la cual es también conocida como la *atención selectiva*. Se conoce de este modo porque el deportista escoge cuáles señales provenientes del mundo interior y exterior le son útiles en su actividad deportiva. Con respecto al hecho de mantener el foco atencional durante una competición, se hace esencial en la medida en que forma parte de la concentración.

La complejidad de esta situación se hace evidente cuando existen estudios que muestran que sólo alrededor de 5 segundos dura el contenido del pensamiento centrado en el objetivo deportivo. (Weinberg y Gould 2010: 367-368).

Dentro de la conciencia situacional, existe una tendencia a atender sucesos pasados y futuros en el desarrollo de una actividad física. En el primer caso, existen personas quienes no logran olvidar lo acabado de suceder, más aún si se ha cometido un grave error. Esta situación se ha constituido en la decadencia de deportistas de alto rendimiento, quienes no logran mantener la *concentración* en el presente. (Weinberg y Gould 1996:392). Se resalta el desafío mental que plantea la práctica de deportes individuales, en la medida en que se produce un gran espacio para la reflexión de las equivocaciones del pasado. (Weinberg y Gould 2010: 374). En el segundo caso, las dificultades en la *concentración* se evidencian en la atención a situaciones del futuro, siendo una tendencia muy recurrente entre los jóvenes deportistas, quienes focalizan su atención en las consecuencias de su actividad deportiva. Esta serie de pensamientos y preocupaciones afectan considerablemente la *concentración*, generando tensión muscular que incide en la reducción del rendimiento deportivo. (Weinberg y Gould 1996:395).

Con respecto al cambio de foco atencional, inicialmente hay que señalar la clasificación de los tipos de foco atencional: amplio-externo (evaluar con rapidez una situación), estrecho-externo (centrar la atención exclusivamente en una o dos señales externas), amplio-interno (analizar y planificar una competencia deportiva), estrecho-interno (ensayar mentalmente una próxima ejecución o controlar un estado emocional). En el desarrollo de un evento deportivo, se hace necesario de un modo constante cambiar el foco atencional, y en deportes como el tenis y el

golf, se pueden observar las modificaciones en la atención que se realizan en momentos determinados. (Weinberg y Gould 1996:391).

A partir de las visiones presentadas sobre el estudio del proceso de la *concentración*, es posible presentar una definición de la *concentración* propuesta por la Universidad del País Vasco (2008), la cual se caracteriza por ser de una naturaleza sencilla y operativa para la investigación objeto de estudio:

“Concentración: focalización y mantenimiento de la atención en la realización de una tarea concreta durante un período de tiempo determinado (el que requiera la ejecución correcta de la tarea).” (Universidad del País Vasco 2008:284).

3.2.2.1. TIPOS DE CONCENTRACIÓN.

En el marco del estudio de la *atención* y la *concentración*, se ha planteado la existencia de diferentes tipos, los cuales –en su mayoría-, se encuentran condicionados por la amplitud y la dirección. En el primer caso, se hace referencia a la cantidad de información que una persona es capaz de atender en un momento dado. De acuerdo con la cantidad de aspectos a los cuales se dirige la atención, se puede hablar de atención estrecha o amplia. En el segundo caso, el estudio de la atención hace énfasis en los aspectos internos y externos al deportista. Internamente, el deportista presta atención a aspectos relacionados con su cuerpo humano (ej. pensamientos, sentir dolor, sentir los músculos, entre otros). Externamente, el deportista presta atención a

fenómenos que ocurren a su alrededor (ej. fenómenos atmosféricos, acciones del jugador contrario, entre otros). (Guillén García 2003:227-228).

3.2.2.2. FOCO ATENCIONAL.

- El foco atencional amplio posibilita que el deportista sea capaz de percibir acontecimientos simultáneos, en donde esta facultad es importante para detectar los cambios rápidos en el entorno y ajustar su respuesta (ej. tenis).
- El foco atencional estrecho logra que el deportista focalice sus esfuerzos en el análisis de una o dos variables, con la cual se disminuye el número de estímulos a atender (ej. tiro con arco).
- El foco atencional externo hace que el deportista dirija su atención hacia un objeto externo (ej. la pelota en un partido de tenis).
- El foco atencional interno facilita que el deportista centre su atención en sus pensamientos y sensaciones antes, durante y después de una competición deportiva. (Viadé 2003:163-164).

Ardila (1976) habla de dos tipos de atención, según su origen; la atención sensorial o reacción de orientación y la atención voluntaria o dirigida, que consiste en una respuesta o estímulo condicionado, cuyo significado ha sido formulado en un proceso de aprendizaje". (Suárez, et ál. 2013:209).

Suárez et. Al. (2013) plantea que los procesos vinculados con la *atención* y la *concentración*, tienen la posibilidad de influir favorablemente otros procesos neuropsicológicos como la percepción, el lenguaje, la memoria y la concentración, en donde los recursos cognitivos y perceptivo-motrices logran una mayor eficiencia en la actividad deportiva. Aunque no exista un consenso en torno la clasificación de los procesos atencionales, sí se han logrado identificar los siguientes componentes fundamentales de la *atención* y la *concentración*::

3.2.2.3. PROCESOS ATENCIONALES.

- Atención Selectiva. El sistema nervioso central, más exactamente el cerebro humano, debe estar en la capacidad de escoger los estímulos relevantes para la realización de una actividad determinada en un momento concreto, además de controlar el ingreso y la interferencia de otros estímulos que afecten el desempeño de la acción que se está ejecutando. “El concepto de atención selectiva es homologable al concepto de atención focalizada, que permite direccionar los recursos atencionales a un estímulo determinado y excluir otro tipo de estímulo”. (Suárez, et ál. 2013:226).

- Atención sostenida. La atención sostenida o vigilancia, también conocida como *concentración*, se puede definir como la capacidad de centrar y mantener la atención en una actividad específica durante largos períodos de tiempo. Se encuentran investigaciones científicas que señalan el vínculo entre partes del cerebro humano, como son el circuito frontoparietal derecho con el sustrato neural de la atención sostenida. Por lo general, la

concentración se mide en términos de la rapidez y exactitud en la detección de estímulos repetitivos y no-frecuentes, además de que ésta se observa en una gran cantidad de actividades cotidianas de carácter esencial como el estudio, el trabajo y el deporte. (Suárez, et ál. 2013:226).

- Control atencional. El control atencional, también denominado control supervisor de la atención o atención ejecutiva, se encuentra localizado en el nivel más alto en la jerarquía de los procesos atencionales. Para ello, es indispensable que se produzca una labor conjunta con la atención selectiva y sostenida, con el fin de que se puedan realizar actividades más complejas. “El control atencional incluye también el concepto de cambio atencional; en otras palabras, de cambiar de manera flexible, el foco atencional de una tarea a otra” (Suárez, et ál. 2013:226-227).

Control de la atención. “Independientemente de las condiciones de juego que amenacen su concentración, el control de la atención ha sido descrito como el factor más importante del rendimiento de los tenistas internacionales. El doctor Costas Karageorghis y el profesor Peter Terry, dos psicólogos del deporte en la Brunel University en Inglaterra, sugieren que las siguientes destrezas pueden agudizar la capacidad de controlar la atención del deportista:

- Centrarse en un objeto o jugador concreto.
- Centrarse en sus propios pensamientos y sentimientos.
- Bloquear fuera toda información irrelevante.
- Controlar las emociones.

- Memorizar las rutinas.
- Utilizar palabras clave. (Brown 2005:160).

3.2.3. PERFIL PSICOLÓGICO-MOTRIZ: GENERAL Y ESPECÍFICO DEPORTE Y TENNIS, EDAD 8-12 AÑOS.

Dentro de las Ciencias del Deporte y la Psicología Deportiva, se ha estudiado el perfil psicológico y motriz del niño, teniendo en cuenta la obra de Piaget (2001, 2002, 2006), quien propone una serie de etapas de desarrollo, los cuales se caracterizan por esquematizar la maduración y el fortalecimiento de los procesos y estructuras mentales. A partir de estos períodos planteados por Piaget, y de estudios posteriores, se presentará una caracterización del desarrollo del niño entre los 8 y los 12 años.

- Período sensoriomotriz. Entre el nacimiento y los 2 años de edad, el niño centra su atención en sus acciones motrices y su capacidad de percepción sensorial. En esta etapa, se pueden destacar los siguientes avances: modificación de su concepción del mundo, iniciación de conducta hacia un determinado objetivo y/o solución, experimentación de nuevas acciones y utilización de lenguaje pre-verbal. (Piaget 2001, 2002, 2006).

- Período preoperacional. Entre los 2 y 7 años de edad, el niño es capaz de descubrir que ciertas acciones, objetos y cosas pueden llegar a tomar el lugar de otras. En este estadio, se pueden evidenciar estos cambios: interiorización del pensamiento infantil,

representación de formas internas y simbólicas de pensamiento, iniciación incipiente del pensamiento lógico-racional. (Piaget 2001, 2002, 2006).

- Período de operaciones concretas. Entre los 7 y 12 años de edad, aproximadamente, el niño adquiere mayor capacidad de pensamiento lógico ante una creciente cantidad de situaciones que se le presentan. Esta evolución se puede manifestar en las siguientes acciones: Relación y retención mental de dos o más variables en el estudio de ciertos objetos y/o situaciones; incremento de la capacidad para una mejor clasificación y ordenación de los objetos; iniciación de las operaciones matemáticas; establecimiento de jerarquías en determinadas estructuras de pensamiento; disminución gradual del egocentrismo junto con el aumento de la socialización con otros niños y adultos diferentes a la familia; aumento del intercambio de ideas con una mayor lógica racional. (Piaget 2001, 2002, 2006).

- Desarrollo físico y motor: Entre el nacimiento hasta los 6 años de edad, aproximadamente, se da un gran período de cambios físicos. Posteriormente, entre los 6 y los 12 años de edad, más exactamente el inicio de la pubertad y la adolescencia, el crecimiento físico y la estructuración corporal del niño se producen a un ritmo moderado. (Guillén García 2003:37).

- Desarrollo cognitivo. En este período se evidencian transformaciones destacadas en el funcionamiento cognitivo de los niños. Los avances se notan más en la evolución de la capacidad intelectual acompañada de cambios biológicos y sociales. La capacidad

del procesamiento de la información aumenta notablemente en relación con procesos y estrategias de adquisición del conocimiento y de fortalecimiento de la memoria, tanto a nivel cognitivo-escolar como familiar-social. Estudios y datos empíricos respaldan esta situación, más exactamente en el aumento de la velocidad del procesamiento del pensamiento y de la información, junto con la creciente eficacia cognitiva de los niños. (Guillén García 2003:37-39).

- Desarrollo de la personalidad. El autoconcepto del niño se transforma de un modo significativo en este período. Entre los 6 y los 8 años de edad, los niños se comienzan a describir con características físicas, psicológicas y sociales, con cual se va fortaleciendo su “yo interior”. Este hecho se puede apreciar en la descripción particular y diferenciada que hacen los niños con respecto a la pertenencia a un grupo social, a la diversificación de sus relaciones interpersonales, además de una identificación de sus sentimientos y emociones. Estos cambios van asociados con el aumento de las capacidades cognitivas de los niños, el aumento de sus relaciones interpersonales, y una relativa estabilidad en su autoestima (control de sus actos). (Guillén García 2003:39-41).

- Desarrollo social y moral. El pensamiento de los niños va adquiriendo elevados niveles de coherencia, objetividad, abstracción, complejidad e integración, lo cual influye considerablemente en el creciente entendimiento que hacen del mundo social y sus claves de interacción. Concretamente, el desarrollo moral se observa vinculado con el desarrollo del juicio o razonamiento moral debido a un aumento de la

interiorización de las reglas que regulan la sociedad. En términos generales, se puede considerar la presencia de una cierta homogeneidad en cuanto a la construcción de principios morales propios en los niños con base en sus avances cognitivos y experiencias de interacción social. (Guillén García 2003:42-44).

- La especificidad infantil. Entre los 6 y los 9 años de edad se desarrolla una comprensión objetiva del mundo por parte del niño. Además, se producen acciones tendientes al favorecimiento de las estructuras perceptivo-motrices, más exactamente en aspectos como la expansión motriz intensa dentro de una actividad desbordante; el incremento de la fuerza empleada en acrobacias y juegos de lucha; el desarrollo del control motor, de la orientación del gesto y de la precisión de los movimientos.

Posteriormente, entre los 9 y los 12 años de edad, se aprecia el hecho de que el niño desea su realización en el mundo exterior. También, el desarrollo sensorio-motriz, sintetizado en el esquema corporal, se fortalece en esta etapa en acciones como ser un período de crecimiento intenso; el retorno al interés del cuerpo; la búsqueda de resultados y tentativas; junto con la exploración intensa enfocada hacia el exterior. (Thiebault y Sprumont 2009:596-597).

- Las aptitudes. Entre los 6 y los 9 años de edad, se puede notar en los niños una curiosidad por el conocimiento en general, la presencia de un incipiente pensamiento lógico todavía vinculado con datos concretos, junto con el surgimiento de diferentes alternativas de solución ante una misma situación. De los 9 a los 12 años de edad, es posible ver que los niños tienen una sed de conocimiento, la creciente relevancia del

pensamiento racional aunque aún sin acceso a leyes generales-deductivas. Si bien, en esta etapa de operaciones concretas en los niños, el deporte no maneja como objetivo la educación intelectual, si coadyuva en el desarrollo de aptitudes como la *atención*, la *concentración*, la anticipación, la toma de decisiones, entre otras. De igual modo, el hecho de actuar –el cual se diferencia de la motricidad- se constituye en un respaldo de las capacidades perceptivo-motrices, las cuales posibilitan una serie de estructuración de movimientos que favorecen las acciones ejecutadas y planeadas en el marco de la actividad deportiva en los niños. (Thiebault y Sprumont 2009:598-599).

- La imagen de sí mismo. De los 6 a los 9 años, los niños presentan un aumento de la sensación de sí mismo como ser humano independiente y con capacidad de realización personal, por medio de una introspección hacia su propio ser, lo cual representa las primeras relaciones de igual a igual. Entre los 9 y los 12 años de edad, se presenta en los niños un deseo creciente de realizarse en la acción en la que se observa de un modo simultáneo la obtención de éxitos y miedo al fracaso, lo cual representa la búsqueda de su propia plenitud física y emocional. (Thiebault y Sprumont 2009:601-602).

- Las relaciones. Entre los 6 y los 12 años de edad, se configura la imagen de un yo individualizado y con mayor apertura hacia el mundo exterior. Se produce una mayor identificación con personas privilegiadas por el niño dentro de su contexto familiar y

social. Concretamente, se da una mayor vinculación del niño a un grupo deportivo como una forma de satisfacer sus necesidades sociales.

- Entre los 9 y los 12 años, existen simpatías y antipatías, disputas y reconciliaciones en las personalidades de los niños. El grupo se constituye en el eje fundamental de sus experiencias sociales. Se evidencian las mayores relaciones de distanciamientos entre los sexos, debido al diferenciado ritmo de desarrollo entre los niños y las niñas. Los adultos no intervienen del mismo modo en los grupos de los que forman parte los niños. Los sentimientos crecen en intensidad, junto con el apego a los amigos.
(Thiebault y Sprumont 2009:603).

- Las reglas. A partir de los 6 años, se comienza un proceso de interiorización de las reglas en el niño. Entre los 6 y los 9 años, la regla proveniente del mundo exterior es interiorizada, y su seguimiento –en términos generales- se realiza aunque con momentos de cierto grado de intransigencia. Entre los 9 y los 12 años de edad, la regla es interior e inherente al niño, con lo cual llega a considerar que la trasgresión de una regla y/o norma específica hace daño a la confianza recíproca existente al interior del grupo. Por ejemplo, la práctica deportiva junto con su análisis vivencial, hace que se favorezca la interiorización y aplicación de las reglas para efectos de un mejor funcionamiento de la actividad y la práctica de un determinado deporte.
(Thiebault y Sprumont 2009:604-605).

- El deseo. Es considerado como un factor motivacional para la práctica de un deporte, tanto en los niños, como en los padres y los entrenadores. Por ejemplo, el caso del tenis muestra las siguientes motivos y deseos para su práctica:

Tenis. “Deporte muy mediatizado. Antiguo deporte reservado a una elite que conserva todavía un cierto prestigio. Existencia de numerosas estrellas adineradas. Utilización de un instrumento intermedio entre los dos adversarios (las raquetas). Situación de “duelo”, los dos adversarios están solos y son ellos, exclusivamente, los responsables del resultado. Garantía de que la distancia entre los adversarios será preservada (por la red), al contrario que en otros deportes, como la esgrima”.

(Thiebault y Sprumont 2009:606).

3.2.3.1. CONCEPTOS SOBRE EL JUEGO

En un sentido muy amplio y genérico, puede ser considerado como “cualquier clase de ejercicio que sirve para divertirse; como el conjunto de acciones que, con sujeción a ciertas, se realizan como diversión; como el entrentamiento reglado entre dos personas o dos equipos; como una práctica lúdica reglamentada convencionalmente”. (Lagardera Otero 1999: 1319-1320). De entrada, se puede evidenciar una condición cultural y polisémica del juego, lo cual no permite – en principio-, realizar una definición general, aunque se puede realizar una aproximación teniendo en cuenta el estudio de algunos de sus componentes y características más generales. (Lagardera Otero 1999: 1319-1320).

Para Rodríguez Rico (2002), el juego es una actividad física (juegos perceptivo-motrices) en la que, tanto el estudiante como el docente van desarrollando un aprendizaje cognitivo y experimental acerca de los juegos en sus orientaciones creativo-individual (juegos de exploración corporal), creativo-social (juegos de expresión y representación) y reglado-social (juegos motores reglados y populares). Reconoce las siguientes particularidades en el juego:

- “1. Es un hecho motor contextualizado en la práctica habitual del alumno. Su aplicación directa la hace más significativa para el alumno.
2. hay que proponer y estimular la actividad desde fuera.
3. El alumno se adapta a un modelo externo y trata de reproducirlo, lo que supone una respuesta más elaborada.
4. Permite una mayor actividad de interacciones alumno-maestro, mejor corrección y más información.
5. Nos e persigue la corrección del movimiento.” (Rodríguez Rico 2002:95-96).

Por su parte, a diferencia del juego, plantea que el ejercicio se caracteriza por:

- “1. Hecho motor aislado. Las condiciones de aprendizaje no son las mismas que las de aplicación. Motiva por sí mismo con independencia de los estímulos externos.
2. El propio alumno es quien trata de aportar soluciones a los planteamientos.
3. Posibilita una mayor interacción entre alumnos.

4. Es más fácil conseguir y comprobar un aprendizaje, pero cuesta luego más transferirlo a otras situaciones.
5. El conocimiento de los resultados es externo permitiendo una comprobación respecto a parámetros como son los modelos, patrones y el juicio del maestro”. (Rodríguez Rico 2002:96).

De acuerdo con Piaget (2001, 2002, 2006), el ejercicio, el símbolo y la regla son los referentes más importantes dentro de los juegos infantiles. Posteriormente, Piaget añadirá los juegos de construcción como un mecanismo de transición entre los juegos infantiles y las conductas de los niños. Concretamente, el juego de reglas, el cual va entre los 7 y los 12 años de edad, aproximadamente, y se considera como “la actividad lúdica del ser socializado”. En esta etapa que coincide con el período de operaciones concretas del desarrollo psicológico del niño, se evidencia la presencia de mecanismos regulados de la actividad lúdica y deportiva que implica el cumplimiento obligatorio de estas normas como parte de la interacción social de dos o más sujetos. Como lo dice Piaget:

“En resumen, los juegos de reglas son combinaciones de juegos de combinaciones sensorio-motoras (carreras, lanzamiento de canicas o bolas, etc.) o intelectuales (cartas, damas, etc.) con competencia de los individuos (sin lo cual la regla sería inútil), y reguladas por un código transmitido de generación en generación o por acuerdos improvisados. Los juegos de reglas pueden ser nacidos de las costumbres adultas caídas en desuso (de origen mágico-religioso, etc.) o bien de juegos de ejercicio sensoriomotor

que se vuelven colectivos (obs. 93), o en fin, de juegos simbólicos que se han vuelto igualmente colectivos, pero que se despojan totalmente o en parte de su contenido imaginativo, e decir de su simbolismo mismo (obs. 94)” (*Id., ibid.*, pp. 196-197). (Piaget 2006. Citado en Reyes-Navia 1999:70-71).

El juego de reglas es el tránsito de los juegos infantiles a los juegos desde el punto de vista de los adultos. Con la socialización y disciplina que generan este tipo de juegos, se genera una visión cognitiva del juego en la que se termina de disociar la díada asimilación – acomodación propia de las etapas tempranas del desarrollo del niño. La creciente socialización del niño hace que el juego de reglas se convierta en un equilibrio sutil entre el yo interior del niño y la actividad social que desarrolla en su entorno, el cual tiene componentes sensorio-motores, concretos e intelectuales. (Reyes-Navia 1999:72-75).

3.2.3.2. COGNICIÓN Y MOTRICIDAD

Motricidad.

- “Conjunto de funciones que aseguran los movimientos autogenerados de un organismo”.
- Estudio de los movimientos humanos y de sus características cinéticas y cinemáticas (¿cómo actuamos?).
- Estudio del hombre en movimiento y de los comportamientos motores significativos (¿por qué actuamos?). (Rigal 2006:15).

Movimiento.

- Cambio de posición o de lugar efectuado por un cuerpo o por una de sus partes.
- Desplazamiento de piezas óseas a continuación de la movilización de una articulación por una contracción muscular.
- Tiene características cinéticas (fuerza) y cinemáticas (velocidad, aceleración, dirección, amplitud). (Rigal 2006:15).

Acción motriz.

- Serie de operaciones o de acciones coordinadas de un movimiento voluntario requiriendo la participación total de la persona (aspecto físico, cognitivo y afectivo) en una tarea dada, para alcanzar un objetivo. Incluye distintos movimientos que superan su simple suma. (Rigal 2006:15).

Coordinación motriz.

- Ajuste espacio-temporal de las contracciones musculares para generar una acción adaptada a la meta perseguida. (Rigal 2006:15).

Psicomotricidad.

- Estudio de las interacciones entre las funciones psíquicas y las funciones motrices:
 - Normales (¿cómo las acciones motrices favorecen el desarrollo y la adquisición de los conceptos, las funciones cognitivas, abstractas, provienen de la acción motriz, concreta?).
 - Anormales (trastornos psicósomáticos: tono muscular, enuresis, asma) sin daño lesional de las vías nerviosas.

¿Qué es lo que pone a un ser humano en movimiento? ¿Por qué actuamos? (Rigal 2006:15).

Educación psicomotriz.

- Enfoque pedagógico fundamentado en la integración de las funciones motrices y mentales combinando el desarrollo del sistema nervioso y las acciones educativas. Parte de la educación que puede, por la utilización de acciones motrices y manipuladores mejorar:
 - Los conocimientos
 - La facilitación de los aprendizajes escolares utilizando la experiencia motriz del niño (interacción de las acciones motrices y las percepciones que generan, perceptivo-motricidad), en particular para los conceptos de espacio, de tiempo, de energía y de contrastes y de la formación del esquema corporal. (Rigal 2006:15).

Educación Física.

- Parte de la educación y ámbito de estudio basado en la práctica de actividades físicas a lo largo de la vida, el mejoramiento:
 - De las funciones bio-motrices de la persona (cualidades orgánicas cardio-vasculares y musculares, de sus salud y de su bienestar físico);
 - De la coordinación motriz (esquema corporal);
 - Del desarrollo bio-psico-social de la persona. (Rigal 2006:15).

Aprendizaje motor.

- Estudio de los factores internos y externos que influyen la adquisición de movimientos coordinados (atención, memoria, organización de las repeticiones, tiempo de reacción, transferencia, etc.). (Rigal 2006:15).

“La Educación Física tiene dos objetivos disciplinarios específicos: la mejora de las funciones cardiorespiratorias y musculares y la adquisición de la coordinación motriz. Comparte también, con otras disciplinas, la adquisición de competencias transversales: la educación para la salud y el bienestar, el desarrollo de las reglas de ética, la cooperación con los demás.

La educación motriz está incluida en la Educación Física. Representa una parte de ésta en Primaria, época en la que los grandes patrones motores se adquieren y cuando actividades apropiadas adaptadas a las posibilidades motrices de los alumnos permiten aumentar su dominio desarrollando además la coordinación motriz. La evolución natural de las funciones neuro-musculares favorece un mejor control de los movimientos que se generan en las motricidades global y fina (la caligrafía en particular) cuya práctica desarrolla el esquema corporal.

La educación psicomotriz utiliza las acciones motrices, la manipulación en particular, para favorecer la adquisición de conceptos: facilita el pasaje de lo concreto a lo abstracto. Su importancia educativa disminuye a medida que crece el desarrollo de la inteligencia operatoria.” (Rigal 2006:16).

De 8 a 12 años.

Objetivos de la Educación Física.

- 1- Desarrollar las capacidades y los recursos necesarios para las conductas motrices;

- 2- Acceder a las actividades físicas, deportivas y artísticas del patrimonio cultural;
- 3- Adquirir el conocimiento y las competencias para conocer mejor su cuerpo y mantenerlo en forma (continuación).

Competencias.

Perfeccionamiento de las acciones y de los rendimientos motrices en las actividades cada vez más complejas para:

- Realizar un rendimiento medido (atletismo, natación);
- Adaptar sus desplazamientos a diferentes tipos de entorno (escalada, carrera de orientación, actividades de desplazamiento sobre cilindro y de deslizamiento);
- Enfrentarse individualmente o colectivamente (juegos de lucha, de raqueta, colectivos);
- Concebir y realizar acciones con objetivos artísticos, estéticos o expresivos (gimnasia, danza, actividades de circo, natación sincronizada). (Rigal 2006:18).

“La actividad motriz, como soporte del aprendizaje, contribuye también, por supuesto, al desarrollo integral de la habilidad motriz postural, locomotriz o manipulativa que son el origen de la formación del esquema corporal. Durante el aprendizaje, al recurrir a la conciencia, se facilita la transformación de las acciones para adquirir nuevos comportamientos motores. Pensamiento y reflexión se integran, particularmente bien, en una pedagogía de la acción. En este contexto, nuestros comportamientos motores son de carácter perceptivo-motor. Para actuar adecuadamente y conscientemente, en primer lugar, debemos tomar conciencia del contexto en el que se produce la acción para seguidamente elaborar y dar la respuesta motriz: la percepción es el origen del conocimiento que permite la elaboración de la respuesta. Ésta puede ser apropiada o no.

En el primer caso, intentaremos memorizar las características de la respuesta para utilizarla de nuevo en un contexto similar. En el segundo, tendremos que comprender los motivos del fracaso (desde la búsqueda de la información hasta la realización de la acción) para tratar de modificar la siguiente respuesta motriz (ej. aumentar la fuerza del lanzamiento para que la pelota entre por el aro). Si el niño no llega a percibir correctamente los estímulos sensoriales ni a interpretarlos para producir el comportamiento motor, diremos que sufre una disfunción perceptivo-motriz.” (Rigal 2006:19-20).

“La hipótesis que pretende que la mejora de las funciones perceptivo-motrices produzca una mejora de las funciones cognitivas proviene del hecho de que estos dos ámbitos se correlacionan a menudo. No obstante, la existencia de una correlación no implica que un fenómeno sea la causa del otro. Sólo en la medida en que una actividad motriz comporte una parte importante de habilidades cognitivas se puede esperar una mejora de éstas. (...) Tanto en la adquisición de conceptos físicos (de espacio, de tiempo, de masa, de energía y de volumen), como en la de los elementos perceptivos asociados a la discriminación de las formas o en la del control motor del movimiento gráfico, la actividad motriz es un punto de partida concreto e ineludible. Aun sin aumentar la inteligencia, facilita el desarrollo y la expresión máxima, y actualiza su potencial. Y si admitimos que el desarrollo perceptivo e intelectual favorecido por la acción motriz condiciona en gran parte el éxito escolar, ¿no habremos de deducir la existencia de una relación entre éste y aquélla? (...) La acción motriz participa en la experiencia multisensorial integrando las percepciones visuales, auditivas, táctiles y propioceptivas, lo cual proporciona una base más rica y amplia en la formación de los conceptos de espacio, tiempo y energía, entre

otros. Dicha coordinación se traduce en el niño en la interacción y la coordinación de dos o más funciones para incrementar la adaptación de la respuesta.” (Rigal 2006:23-24).

Según Piaget y Wallon, la evolución precoz de la motricidad y la del psiquismo están estrechamente relacionadas, ya que, para ellos, la “motricidad” desempeña una función de importancia capital en el desarrollo de la inteligencia y las funciones cognitivas, así como el establecimiento de las relaciones con el entorno. En este caso, la acción motriz, como algo concreto, sirve de punto de partida para la adquisición de conceptos abstractos. Las experiencias relacionadas con las acciones motrices, concretas y variadas, van conduciendo progresivamente al niño hasta la abstracción, al acceso a los conceptos y al conocimiento mediante un tratamiento cada vez más completo y complejo de las informaciones asociadas a la intervención, el apoyo o la mediación del adulto; este último, por las preguntas que hace o la información que da sobre el resultado de las manipulaciones facilita el acceso a los conceptos y a la abstracción. Los ejercicios propuestos en psicomotricidad preparan para los aprendizajes escolares, pues se supone que existe una relación causal entre los ejercicios perceptivo-motores (que tienen por objeto el espacio, el tiempo, el ritmo, la coordinación motriz y el predominio lateral) y las condiciones de los aprendizajes escolares de base (escritura, lectura y matemáticas) (Rigal, 1976). A través de manipulaciones apropiadas se construyen estructuras abstractas interiorizando los resultados de las acciones, y se reflexiona sobre su evolución y su resultado; la reflexión es necesaria, es decir que no sólo hay que hacer para comprender, sino que es menester reflexionar para integrar lo nuevo a lo ya conocido. No se trata de hacer o describir lo que se ha hecho para entenderlo: hay que interiorizar los resultados de las acciones en el plano cognitivo”. (Rigal 2006:43).

“La construcción de las estructuras cognitivas se fundamenta en componentes biológicos y sociales. Las primera afectan a la organización y la madurez del sistema nervioso, cuya evolución hace posible la ampliación de las funciones cognitivas y motrices visibles en las acciones del sujeto que reúne, agrupa, clasifica y distribuye objetos. Las segundas abracan los efectos del entorno social en la actualización y el refuerzo de las ´posibilidades cognitivas gracias al lenguaje y a las funciones simbólicas.

Las funciones cognitivas nos permiten reflexionar o actuar en un contexto concreto, adquirir un comportamiento o conocimientos; incluyen, por ejemplo: la inteligencia, la organización perceptiva, la integración sensorial, la atención selectiva, la memoria, el lenguaje, el pensamiento, la organización espacial, la organización temporal a las cuales se añade, a veces, el predominio lateral y el esquema corporal aunque estos dos elementos no constituyan, hablando con propiedad, funciones cognitivas. (...) Percepción, acción y representación constituyen la trilogía fundamental de la educación psicomotriz”. (Rigal 2006:44).

“La educación a través de la acción motriz, característica de la educación psicomotriz, se apoya en las características de las funciones cognitivas, es decir, en la forma en que se construyen los conocimientos a partir de la información captada y tratada y de la representación mental del mundo adquirida mediante la experiencia. Ésta es primero y ante todo vivida por el cuerpo y captada por sus diferentes sistemas sensoriales (visual, auditivo, cinestésico y somestésico). (...) Nuestras acciones voluntarias tienen como punto de partida una forma u otra de adquirir la información y las percepciones que permiten la adaptación de nuestra acción al contexto y son a su vez fuente de otras percepciones. En este sentido es en el que hay que definir

las actividades perceptivo-motrices o practo-gnósticas (acción y conocimiento), que representen fuertes vínculos entre la percepción y la motricidad, a su vez características de todos nuestros comportamientos voluntarios. Las actividades visomanuales son un buen ejemplo, que incluyen las aferencias sensoriales y su tratamiento, la preparación de la respuesta motriz y su realización y, finalmente, la evaluación del resultado. Si todas las actividades motrices voluntarias son de naturaleza perceptivo-motriz, es posible considerar la puesta en marcha de programas perceptivo-motrices especiales que mejoran la coordinación motriz, punto de partida de la construcción del esquema corporal, así como de la organización espacial y la organización temporal que, a su vez, son partes integrantes de dicha coordinación. (...) El niño progresa lentamente de una actividad sensorio-motriz pura, en que el azar no es raro, a una actividad perceptivo-motriz que denota la integración de las funciones sensoriales y motrices y que ilustra un conocimiento específico.” (Rigal 2006:62-63).

“La mayoría de los movimientos se efectúan a partir de la información recogida en el marco externo o interno, de modo que constituyan actividades perceptivo-motrices: la percepción prepara la acción motriz”. (Rigal 2006:119).

“La escritura es una actividad perceptivo-motriz que requiere la coordinación viso manual (la guía visual de la mano) y la intervención controlada de los músculos y las articulaciones del miembro superior que gestiona la motricidad fina de la mano”. (Rigal 2006:235).

3.2.4. EL CEREBRO HUMANO Y SU RELACIÓN CON LA PERCEPCIÓN MOTRIZ

El cerebro humano, conocido también como telencéfalo, es un órgano biológico y social que se encuentra al interior de la cavidad craneal, el cual forma parte del encéfalo como una de las estructuras anatómicas y funcionales del sistema nervioso central. Está conformado por los hemisferios cerebrales (derecho e izquierdo), masas bilaterales interconectadas a través del cuerpo calloso y la comisura anterior. Estas dos formaciones aseguran el constante intercambio de señales entre ambos hemisferios. Sobre la superficie de los hemisferios, se encuentran las circunvoluciones cerebrales, los cuales amplían el área de la corteza cerebral. Por medio de las cisuras, se logra la separación de los hemisferios, los cuales son espacios llamados lóbulos. Al interior de cada hemisferio, se localizan la sustancia gris y blanca. En la primera, se encuentran los núcleos conformados por los ganglios basales y el tálamo. (Tamorri 2004:30-31).

Desde el punto de vista de la Neurofisiología, el cerebro se compone de neuronas y de células no nerviosas que apoyan su función y permiten la supervivencia de las funciones cerebrales en general. Las neuronas son consideradas las unidades funcionales básicas del sistema nervioso central que permiten los procesos relacionados con el manejo de la información interior y exterior. Se componen del cuerpo celular (centro metabólico), la dendrita (recepción de señales aferentes) y el axón (proceso de sinapsis). Además, tienen la capacidad de transmitir información por medio del envío de neurotransmisores a las neuronas más cercanas. (Solms y Turnbull 2004:31-32; Tamorri 2004:22). El funcionamiento del cerebro relacionado con la información proveniente del mundo exterior, se relacionan con el canal de comunicación, transmisión y distribución de esta información a través de rutas concretas que se difunde en

diferentes regiones cerebrales. Por su parte, el desempeño del cerebro encargado del manejo de la información desde el mundo interior, y que facilitan la modulación del tono y la excitación cortical, tienen un amplio canal de comunicación que pueden influir en el desempeño mismo del cuerpo humano. (Solms y Turnbull 2004:34-38).

Dentro de la estructura anatómica y fisiológica del cerebro humano, se pueden distinguir tres grandes componentes. En primer lugar, el cerebro reptílico es el encargado de todas las funciones vitales del ser humano como son los procesos circulatorios, la digestión, la respiración, entre otros. Adicionalmente, desempeña un papel fundamental en áreas como la territorialidad y la agresividad. De su estructura biológica forma parte el bulbo raquídeo, el tronco cerebral, el cuerpo reticular, el cerebelo. Su identificación funcional se basa en la acción y el movimiento. (Jiménez Vélez y Robledo Toro 2010:35).

En segundo lugar, el mesoencéfalo, también llamado segundo cerebro o sistema límbico, es producto de la transformación evolutiva del reptil al mamífero. Sus funciones y estructuras tienen que ver con las relaciones afectivas, emocionales y sexuales entre los seres humanos, y está formado por el Séptum, la amígdala, el hipocampo, el hipotálamo, el Giro singular entre otros órganos". (Jiménez Vélez y Robledo Toro 2010:35-36). Finalmente, El cerebro más desarrollado, también llamado neocórtex o corteza cerebral, es una superficie orgánica de neuronas asociativas, que se encuentran sobre el sistema límbico (o cerebro mamífero) y sobre el complejo reptílico, respectivamente. Este último cerebro, se refiere al córtex, descrito como una masa celular hipertrofiada, que rodea las estructuras del sistema límbico y del complejo reptílico,

dando lugar a la caracterización actual de los hemisferios cerebrales. (Jiménez Vélez y Robledo Toro 2010:34-38).

3.2.4.1. TEORÍAS CEREBRALES

Una orquesta. De acuerdo a autores como Edelman, el cerebro humano se asemeja a una orquesta sin director, en la medida en que se puede dar, al mismo tiempo, tanto una composición musical de carácter y/o colectiva. Con base en esta analogía, es posible señalar el funcionamiento de las neuronas sensoriales, motoras y asociativas. Las primeras, tiene que ver con procesos y fenómenos propios de la energía externa (luz, sonido, movimiento, entre otros). Las segundas reciben y envían impulsos nerviosos desde y hacia otras células del cerebro y el cuerpo humano en general. Las terceras, juegan un rol destacado dentro de la configuración de los procesos cognitivos y de las redes intra e inter neuronales en el cerebro humano. (Jiménez Vélez y Robledo Toro 2010:46).

Teorías diádicas. Postulan la independencia de los procesos de percepción, memoria, conceptualización e interpretación de la información en el cerebro humano. Señalan que el hemisferio izquierdo tiene mejor desempeño en funciones como el lenguaje, la escritura y el cálculo, principalmente, mientras que el hemisferio derecho realiza con mayor eficiencia actividades asociadas con la imaginación, la intuición, la percepción y la fantasía. Concretamente, el hemisferio izquierdo se encarga del ordenamiento de la información y de las estructuras cognitivas, y el hemisferio derecho observa en detalle el contexto y significado de los procesos adelantados desde el lado izquierdo del cerebro humano. (Jiménez Vélez y Robledo Toro 2010:48-49).

Predominio hemisférico. Considera que el hemisferio derecho actúa por medio de relaciones de contexto y de sentido, las cuales le permiten tener una visión totalizante con respecto a toda la información que proviene del mundo exterior e interior. Específicamente, se refiere a que el hemisferio derecho, al contrario del izquierdo que solo observa fragmentos de la realidad, tiene la facultad de aprender acerca de las relaciones existentes entre las cosas por medio de una pauta de contextualización y sentido que le da objeto a la información que llega, y se procesa dentro del cerebro humano. (Jiménez Vélez y Robledo Toro 2010:50).

Mente integrada. Afirma que, tanto el hemisferio izquierdo como el derecho, reconocen la importancia de la plasticidad cerebral como parte de las funciones cognitivas especializadas. En el caso de tareas y actividades de carácter cotidiano, que reúnen actividades sensoriales, motoras y asociativas, ambos hemisferios cerebrales se encuentran en la completa capacidad de desempeñar este tipo de labores. (Jiménez Vélez y Robledo Toro 2010:52).

Teorías holográficas. Sostiene que el cerebro humano funciona como un holograma, en el sentido de que es una parte activa del universo holográfico que implican la interrelación e interdependencia, en donde todo cerebro humano tiene la facultad de acceder a un todo mayor que va más allá de las nociones de tiempo y espacio. Esta analogía se extiende al funcionamiento de todas las cosas presentes en el universo y, más exactamente en el mundo de la conexión entre los individuos (holograma social). (Jiménez Vélez y Robledo Toro 2010:55-58).

Teorías sobre el cerebro total. Durante gran parte del siglo XX, las teorías funcionalistas y localizacionistas (monádicas, diádicas, triádicas), mostraban, por medio de estudios científicos,

que los procesos mentales complejos se realizaban en áreas concretas del cerebro humano. En el caso de la teoría de los cuatro cuadrantes de Hermann, se basa en un modelo fisiológico y holístico (de cuatro cuadrantes), para observar las interacciones del neo-córtex (hemisferio Izquierdo y derecho) con el sistema límbico, más exactamente en la acción de las masas neuronales operativas y abarcantes en el cerebro humano”. (Jiménez Vélez y Robledo Toro 2010:67).

Lateralización cerebral. “Aunque la atención es una función bilateralizada, cada hemisferio estaría funcionalmente especializado. El hemisferio izquierdo ejerce un control unilateral (contralateral) y el hemisferio derecho un control bilateral, además de regular el sistema de *‘arousal’* y mantener el estado de alerta. De ahí, y sumado al importante papel regulador del córtex frontal y sus conexiones con el estriado, se ha llegado a afirmar que la regulación *‘princeps’* de la atención descansa sobre el sistema frontoestriado del hemisferio derecho, a través de vías noradrenérgicas y, en menor medida, serotoninérgicas; mientras el hemisferio izquierdo utilizaría vías dopaminérgicas y, en menor medida, colinérgicas. El hemisferio derecho a través de vías noradrenérgicas se hallaría mejor capacitado para regular la atención selectiva. Para Heilman et al, el papel dominante del hemisferio derecho sobre la atención es aún más sobresaliente, ya que aunque cada hemisferio regula su propia activación, el hemisferio derecho puede activar al hemisferio izquierdo en mejor medida que lo haría el izquierdo sobre el derecho.” (Estévez-González, García-Sánchez y Junqué: 1997:1990).

3.2.4.2. CORTEZA PREFRONTAL (FUNCIONAMIENTO), ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN.

La corteza prefrontal, también conocida como córtex prefrontal, es la parte anterior de los lóbulos frontales del cerebro humano, y se encuentra localizado cerca de las áreas motora y premotora. Esta zona se relaciona con el diseño y la organización de pensamientos y acciones cognitivos de carácter complejo cognitivamente complejos, asociados principalmente a la personalidad, la toma de decisiones y el comportamiento social. Se considera que la actividad fundamental de esta región cerebral es la coordinación de pensamientos y acciones de acuerdo con metas internas.

Dentro del funcionamiento del córtex prefrontal, existe una conexión entre la corteza prefrontal medial con la corteza límbica, y a través de ella con el sistema límbico en general. Se ha planteado que una de las principales funciones de estas interconexiones es la de revisar las consecuencias de las acciones del ser humano. Aunque no exista una zona específica para el estudio de la moral, esta zona prefrontal se asocia fuertemente con la inhibición y lo que podría ser considerado como moral o inmoral. Las alteraciones en esta región prefrontal influyen considerablemente en la generación de conductas sociopáticas y en la planificación motora. (Cardinali 2007:457-458).

Concretamente, el área de asociación prefrontal se encuentra vinculada con la memoria de trabajo, que incluye componentes verbales, visuales y un ejecutor central. En este punto, la atención entendida como una función de la cognición, se encuentra de un modo implícito en este tipo de memoria. En términos generales, las áreas prefrontales, incluyendo el córtex prefrontal, reciben información tanto del mundo exterior como interior, con lo cual producen nuevos esquemas y constructos para actividades tan diversas como son la acción voluntaria, la decisión y el deseo. Estas acciones humanas tienen un sentido y propósito, es decir, son comportamientos y conductas dirigidas de carácter voluntario, con factores propios de la selección y control de la atención. (Cardinali 2007:458-459).

Estructura anatómica y fisiológica.

Córtex prefrontal dorsolateral. La corteza prefrontal dorsolateral, que participa en mecanismos de aprendizaje, así como en establecer planes y decisiones.

Córtex prefrontal orbital. La corteza orbitofrontal, que por ser parte del sistema límbico desempeña un papel importante en el control de las respuestas emocionales.

Córtex prefrontal medial. La corteza prefrontal medial, involucrada en la atención.

- Visión (Sentido) y Atención: El Sentido Del Ojo - Visual.

- Neuroanatomía de la atención visual. Principales estructuras corticales y subcorticales implicadas.

- Estructuras subcorticales.
 - Colículo superior.
 - Tálamo.
 - Pulvinar.
 - Ganglios basales.
 - Neostriado. Caudado.
 - Sustancia negra. Pars reticular.

- Estructuras corticales.
 - Córtez occipital.
 - Área V1 o estriada o área 17.
 - Áreas V2 (área 18) + V3 + V4 (giro fusiforme) + P-O o áreas 18+19.
 - Córtez temporal.
 - Córtez temporal superior o área 22.
 - Surco temporal superior.
 - Córtez temporal medio.
 - Córtez temporal inferior.
 - Córtez parietal posterior (posterosuperior).
 - Surco intraparietal. Área intraparietal lateral o rama lateral del surco intraparietal
 - Giro parietal inferior (área 39). Área 7.
 - Córtez frontal.

- Campos oculares frontales.
- Área motora suplementaria (área 6 medial).
- Córtex prefrontal dorsolateral.
- Córtex orbitofrontal lateral.
- Córtex cingulado o frontal medial.
 - Anterior (áreas 33 y 24).
 - Posterior (áreas 23,16, 29, 30, 31).

3.2.5. ATENCIÓN Y JUEGO

De entrada, es necesario retomar la definición de la *atención* propuesta por la Universidad del País Vasco (2008):

“Atención: proceso psicológico que permite al individuo establecer contacto con los estímulos más relevantes de la situación en el momento presente, omitiendo o eliminando aquellos otros que no son importantes o no hacen al caso (excepto cuando la situación, como indica Dosil (2004, p. 178), “*reclame interactuar con el pasado o con el futuro - retrospectiva o prospectivamente-*”).” (Universidad del País Vasco 2008:284).

Por su parte, el juego, en términos generales, se entiende como una práctica deportiva en la que los juegos perceptivo-motrices posibilitan el desarrollo del aprendizaje cognitivo y experimental de los niños. En el caso de los 8 a los 12 años, en medio de la etapa de las operaciones concretas, la aparición de los juegos de reglas se constituye en un factor para la generación de estímulos de la actividad deportiva. Específicamente, las acciones perceptivas y motrices logran que los niños obtengan una adaptación externa e interna a la práctica deportiva.

En este punto, los juegos desde los puntos de vista creativo-individual (juegos de exploración corporal), creativo-social (juegos de expresión y representación) y reglado-social (juegos motores reglados y populares), tienen un papel destacado dentro de los procesos neurológicos y cognitivos que experimentan los niños, particularmente entre los 8 y los 12 años de edad. Con la creciente socialización que se presenta en este rango de edad, los juegos de

reglas tienen, además, la capacidad de estimular procesos cognitivos como los de la atención y la concentración, en la medida en que el hecho de estar pendiente de todo el ambiente que rodea esta serie de prácticas deportivas, permite que los niños adquieran capacidades y habilidades útiles dentro de su crecimiento y desarrollo psicológico. (Lagardera Otero 1999, Reyes-Navia 1999, Rodríguez Rico 2002)

Los juegos en los niños de los 8 a los 12 años de edad, más exactamente en el Tercer Ciclo de Educación Primaria, procuran integrar los componentes motrices, afectivos, competitivos, grupales, entre otros. De un modo simultáneo, la transición de las operaciones concretas hacia las operaciones lógicas-formales se evidencia en la utilización de juegos basados en las tácticas ofensivas y defensivas que se ven favorecidas por la necesidad de los niños de formar grupos y/o pandillas. Adicionalmente, esta etapa del desarrollo cognitivo y psicológico del niño es considerado el más idóneo para la elaboración de normas y reglas que sean aceptadas en el contexto del grupo y, en el caso de los juegos, se realizan variantes en ellos con el fin de ofrecer un mayor grado de complejidad dentro de la actividad lúdica con el fin de estimular el aprendizaje integral de los niños. (Angulo Abajo et al. 2007:14).

El hecho de entender la *atención* como un proceso psicológico de seleccionar individualmente los estímulos internos y externos en tiempo presente, es aplicable a la práctica deportiva en el sentido de que el juego y la actividad física logran reunir capacidades y habilidades cognitivas y perceptivo-motrices que favorecen el crecimiento y desarrollo biológico, psicológico y social de los niños. Precisamente, en la etapa que comprende de los 8 a los 12 años de edad, las operaciones concretas se comienzan a materializar en actividades como

el juego de reglas, las cuales requieren el aprendizaje de procesos vinculados a la *atención* y la *concentración*.

El contacto del niño con el juego y la práctica deportiva implica estar centrado de un modo selectivo en los estímulos internos y/o externos que pueden llegar a ser relevantes para el adecuado y exitoso desarrollo de estas actividades lúdicas de carácter reglado. Específicamente, las reglas se convierten en herramientas de aprendizaje cognitivas y perceptivo-motrices que, con su pertinente seguimiento y cumplimiento, posibilitan una mayor y mejor interacción del niño con su entorno afectivo, familiar, escolar, deportivo y social.

Igualmente, la relación del niño con el juego y la práctica deportiva favorece la focalización y sostenimiento de la atención en un lapso de tiempo determinado, con lo cual también se estimulan las facultades humanas asociadas a la *concentración*. Factores como la acción de enfocarse en las señales relevantes del entorno (atención selectiva), el mantenimiento del foco atencional en el tiempo, el hecho de tener conciencia situacional, junto con el cambio del foco atencional en los momentos necesarios, se constituyen en elementos clave para todas las actividades deportivas que la mayoría de niños de 8 a 12 años de edad están desarrollando como parte de su crecimiento biológico, psicológico y social.

3.2.6. LOS JUEGOS.

Conceptos.

1. Tipos de juegos y de actividades deportivas.
2. La regulación del juego: normas y reglas básicas.
3. El juego como manifestación social y cultural:
 - Recursos para la práctica del juego y de las actividades deportivas en el entorno inmediato.
 - Juegos populares y tradicionales. (Angulo Abajo, Jesús Javier, et al. 2007:23).

Procedimientos.

1. Utilización de reglas para la organización de situaciones para la organización de situaciones colectivas de juego (juegos cooperativos, juegos de patio, grandes juegos...).
2. Utilización de las estrategias básicas de juego: cooperación, oposición, cooperación/oposición.
3. Aplicación de las habilidades básicas en situaciones de juego.
4. Práctica de actividades deportivas adaptada mediante flexibilización de las normas de juego.
5. Recopilación de informaciones sobre los juegos populares y tradicionales y práctica de los mismos.
6. Práctica de juegos de campo, de exploración y aventura. (Angulo Abajo, Jesús Javier, et al. 2007:23).

Actitudes.

1. Participación en diferentes tipos de juegos considerando su valor funcional o recreativo superando los estereotipos.

2. Sensibilidad ante los diferentes niveles de destrezas, tanto propias como en los otros, en la práctica de juegos.
3. Actitud de respeto hacia las normas y reglas del juego.
4. Aceptación dentro de una organización en equipo, del papel que corresponda desempeñar como jugador.
5. Valoración de las posibilidades como equipo y de la participación de cada uno de sus miembros con independencia del resultado obtenido.
6. Confianza en las propias posibilidades y valoración de las mismas en la elección de las actividades para el empleo del tiempo de ocio y recreo.
7. Aceptación del reto que supone oponerse a otros en situaciones de juego sin que ello derive en actitudes de rivalidad o menosprecio. (Angulo Abajo, Jesús Javier, et al. 2007:23).

3.2.7. ATENCIÓN Y EDUCACIÓN FÍSICA: METODOLOGÍA ENSEÑANZA PRIMARIA.

La Educación Física como Disciplina de las Ciencias Sociales, tiene como objeto el estudio de todos los componentes relacionados con el movimiento humano a través del uso de prácticas lúdico-recreativas y de ejercitación deportiva. Desde el punto de vista pedagógico, la Educación Física centra su atención en la enseñanza de las capacidades perceptivas-motrices de los estudiantes, teniendo en cuenta sus aspectos cognitivos, afectivos, comunicativos y expresivos.

Concretamente, el aprendizaje de la Educación Física en los niños de 8 a 12 años de edad, se enmarca dentro del Tercer Ciclo de Enseñanza Primaria, el cual se fundamenta en el juego como una herramienta lúdica y reglada que estimula su crecimiento y desarrollo biológico, psicológico y social. En este sentido, los posibles enfoques relacionados con la Educación Física se relacionan con la aplicación del movimiento como práctica social, con la potenciación de los movimientos anatómicos-orgánicos, y con el desarrollo integral del ser humano. (Rodríguez Rico 2002:19-20).

De acuerdo con Angulo Abajo et al. (2007), estas son las características generales de los estudiantes del Tercer Ciclo de Primaria:

1. Es la edad del *equilibrio físico y psíquico*.
2. Se impone el *pensamiento abstracto* y, como consecuencia, el *razonamiento* empieza a ser *normal y lógico*.
3. Muestran gran interés por comprobarlo todo. Se interesan por la vida *real* y por instruirse. Prefieren las lecturas narrativas e instructivas.
4. También tienen gran interés por los *ejercicios memorísticos*, porque la memoria en esta edad está en su apogeo.
5. Se desarrolla el sentido de lo *justo, de lo bueno y de lo malo*. Todo lo juzgan. La conducta de padres y maestros debe ser justa y sincera, pues el niño les juzga y con acierto.

6. Le gusta la *convivencia sencilla y dialogada*. Se muestra abierto hacia las personas y cosas con las que se identifica, e indiferente con lo que no le interesa.
7. Empieza a *disminuir el prestigio de padres y maestros* como “los que saben todo”. Permanece su cariño hacia ellos, aunque disminuye el respeto hacia los mismos.
8. Es *muy sociable* y tiene *conciencia de grupo*, formándose las *pandillas* y surgiendo el *compañerismo*.
9. Es una edad muy propicia para instruir a los niños sobre la *sexualidad* de manera natural.
10. Las *normas morales* empiezan a hacerse *reflexivas*, distinguiendo lo bueno de lo malo y no actuando sólo porque está mandado. Surge la *sensibilidad moral* y los *sentimientos de responsabilidad, veracidad, honradez, etc.* (Angulo Abajo, Jesús Javier, et al. 2007:13).

A partir de esta caracterización de los estudiantes en el tercer Ciclo de Primaria, es posible aplicar dentro de la enseñanza de la Educación Física, la herramienta del Diseño Curricular Base, la cual posibilita la generación de un valor agregado dentro de la integración del cuerpo y el movimiento como componente esencial para el logro de los objetivos de la Educación Primaria y, por ende, del crecimiento y desarrollo de los niños. De igual modo, el Tercer Ciclo de Enseñanza Primaria propende por la vinculación del desarrollo motor y cognitivo de los niños, con lo cual se fortalecen habilidades y capacidades asociadas con la autonomía personal, la seguridad, la confianza; la estructuración, orientación y dirección de sus acciones; junto con la resolución de situaciones con base en operaciones concretas y lógicas. (Rodríguez Rico 2002:20-21).

En el Diseño Curricular Base, es necesario tener en cuenta los conceptos de:

1. *Bloque*, entendido como “Unidad temática. Agrupación de contenidos que nos presenta la información relativa a lo que vamos a trabajar durante un período de tiempo determinado”. (Rodríguez Rico 2002:23).
2. *Unidad*, entendido como “Unidad didáctica. Referido a un apartado concreto de la Unidad temática”. (Rodríguez Rico 2002:23).
3. *Sesión*, entendido como “Localización en un espacio de tiempo determinado (semana)”. (Rodríguez Rico 2002:23).
4. *Material-Instalaciones*, “Útiles necesarios para desarrollar la sesión y espacios a emplear”. (Rodríguez Rico 2002:23).
5. *Organización de Alumnos*, entendido como “Marca la pauta de la distribución del alumnado en la clase: individual, parejas, equipos, grupos...”. (Rodríguez Rico 2002:24).
6. *Ciclo*, “Refleja el momento académico del alumnado (Tercer Ciclo de Educación Primaria)”. (Rodríguez Rico 2002:24).
7. *Nivel*, entendido como “Lugar que ocupa dentro del Ciclo (5o y 6o y/o 1o y 2o)”. (Rodríguez Rico 2002:24).
8. *Objetivos*, entendido como “Matizará lo que pretendemos alcanzar marcando la pauta de nuestra evaluación”. (Rodríguez Rico 2002:24).
9. *Técnicas de Enseñanza*, “Método y modo de trabajo para alcanzar los objetivos”. (Rodríguez Rico 2002:24).

Esta serie de conceptos constituyen el fundamento del Diseño Curricular Base, los cuales posibilitan la estructuración de los objetivos en la planificación curricular, la aplicación de sus contenidos, la evaluación, las orientaciones metodológicas y los recursos disponibles para su ejecución. (Rodríguez Rico 2002).

Para ello, el juego se constituye en una herramienta transversal dentro de todo el proceso de formación y aprendizaje del niño. Con respecto a la planificación curricular, es indispensable lograr un desarrollo conjunto de las capacidades cognitivo-lingüísticas, motrices, interrelacionales, de inserción social y de equilibrio personal. (Angulo Abajo et al. 2007:15). Dentro de los objetivos generales de la Educación Física en Primaria, se pueden encontrar (1) el conocimiento y valoración del propio cuerpo para el desarrollo de habilidades perceptivo-motrices, (2) la adopción de hábitos de higiene y sus efectos sobre la salud, (3) la regulación y dosificación del esfuerzo físico, (4) la resolución de problemas con base en sus capacidades perceptivo-motrices, (5) la utilización de capacidades físico-motrices para la actividad física, (6) la generación de relaciones constructivas con los demás, (7) el conocimiento y valoración de las actividades físicas y deportivas, (8) la comunicación corporal de ideas, sentimientos y emociones. (Angulo Abajo et al. 2007:16-17).

Específicamente, los objetivos de la Educación Física para el Tercer Ciclo de Enseñanza Primaria, se pueden resumir en los siguientes puntos:

1. Reconocer el juego como un medio para disfrutar, relacionarse con los demás y de experimentación y exploración de sus posibilidades y limitaciones.

2. Mejorar el control neuromotor y la organización espacio-temporal en situaciones de juego real.
3. Potenciar los segmentos corporales no dominantes.
4. Explorar e interiorizar las sensaciones que el ritmo y la música suscita a cada uno.
5. Regular y autocontrolar la marcha y la carrera.
6. Dominar las relaciones de equilibrio, situaciones de reequilibrio y actividad tónica.
7. Experimentar formas de transporte de objetos y compañeros, la trepa y la suspensión.
8. Conocer y experimentar las técnicas de pase-recepción, lanzamiento, conducción, bote y golpeo con ambas manos y pies.
9. Aceptar la realidad motriz de la capacidad motriz de cada uno.
10. Conocer y practicar las distintas capacidades físicas básicas.
11. Conocer y utilizar estrategias básicas de la cooperación y oposición, ofensivas-defensivas.
12. Potenciar las habilidades y destrezas deportivas.
13. Conocer y utilizar los recursos (naturales) para desenvolverse poniendo en práctica las habilidades motrices en la naturaleza.
14. Conocer y valorar su entorno por medio de juegos tradicionales. (Angulo Abajo et al. 2007:17-18).

En relación con la aplicación de los contenidos de Educación Física, son entendidos como “el conjunto de tareas (conceptuales, actitudinales y procedimentales) a enseñar.” (Angulo Abajo et al. 2007:18). Su diversidad y multiplicidad debe estar acorde con las posibilidades de los niños según su rango de edad. En el caso de los niños de 8 a 12 años, es necesario tener en

cuenta los siguientes contenidos del Diseño Curricular Base: (1) El cuerpo: imagen y percepción; (2) El cuerpo: habilidades y destrezas; (3) El cuerpo: expresión y comunicación; (4) Salud corporal; y (5) Los juegos. Cada uno de estos ejes maneja sus propios conceptos, procedimientos y actitudes que dinamizan el ambiente de aprendizaje cognitivo y perceptivo-motriz. (Angulo Abajo et al. 2007:19-24).

En el Tercer Ciclo de Enseñanza Primaria de Educación Física, los conceptos que estructuran los contenidos curriculares se enumeran a continuación:

1. Distintas formas de relacionar el espacio con el cuerpo y tiempo con el cuerpo.
2. Variación de ritmos orgánicos en función de la actividad.
3. Iniciación al dominio y autocontrol de los desplazamientos corporales.
4. Iniciación a las técnicas de coordinación dinámicas específicas.
5. Conocimiento físico, fisiológico y teórico de las cualidades físicas básicas.
6. Iniciación y práctica de cualidades físicas básicas.
7. El juego reglado o deporte., oposición, con compañeros, asimilación y elaboración de reglas.
8. Conocimiento de la actividad en el medio natural y en su comunidad. (Angulo Abajo et al. 2007:25-26).

Siguiendo esta línea, los procedimientos se resumen del siguiente modo:

1. Utilización de reglas para la organización de situaciones para la organización de situaciones colectivas de juego (juegos cooperativos, juegos de patio, grandes juegos...).
2. Utilización de las estrategias básicas de juego: cooperación, oposición, cooperación/oposición.
3. Aplicación de las habilidades básicas en situaciones de juego
4. Práctica de actividades deportivas adaptada mediante flexibilización de las normas de juego.
5. Recopilación de informaciones sobre los juegos populares y tradicionales y práctica de los mismos.
6. Práctica de juegos de campo, de exploración y aventura. (Angulo Abajo et al. 2007:26).

Además, las actitudes se pueden mencionar del siguiente modo:

1. Responsabilidad y esfuerzo para vencer dificultades.
2. Autoestima y valoración para lograr el éxito.
3. Gusto por creaciones rítmicas.
4. Adquisición del hábito del calentamiento general y específico.
5. Seguridad en el movimiento corporal.
6. Adquisición de hábitos básicos en la realización de actividades segmentarias.
7. Aceptación y valoración de las capacidades físicas básicas propias y de los demás.
8. Toma de conciencia de la relación que existe entre esfuerzo físico y mejora del rendimiento.

9. Participación en las actividades con fines lúdicos aceptando el resultado, la victoria y la derrota.
10. Actitud de respeto y responsabilidad para la conservación del medio natural.
11. Respetar y valorar los juegos tradicionales como fenómeno social y cultural. (Angulo Abajo et al. 2007:26).

Siguiendo con la evaluación de la Educación Física para Enseñanza Primaria, se pueden encontrar elementos que hacen claridad y referencia al proceso de aprendizaje, a los objetivos, los contenidos, los procedimientos de intervención didáctica, materiales, recursos disponibles, entre otros. En pocas palabras, la Educación Física se pregunta el qué, el cómo y el cuándo se debe evaluar la actividad motora y cognitiva de los estudiantes. (Angulo Abajo et al. 2007:28-30).

De otro lado, con las orientaciones metodológicas, se experimentan consideraciones relacionadas con (1) la vivencia del conocimiento, (2) los contenidos destacados y sus motivaciones internas, (3) el movimiento cotidiano y espontáneo como punto de partida del proceso de aprendizaje, y (4) el juego como mecanismo natural y exploratorio del aprendizaje. (Angulo Abajo et al. 2007:39).

Finalmente, los recursos disponibles para la enseñanza y el aprendizaje de la Educación Física en el Tercer Ciclo de Primaria, se asocian con el entorno, es decir, por el espacio y los elementos que lo conforman. Con respecto a los materiales, éstos se pueden observar y clasificar de acuerdo con su tamaño, movilidad y tipo de material., y es en este punto donde el juego se

ratifica como un recurso didáctico que estimula el crecimiento y desarrollo biológico, psicológico y social de los niños. (Angulo Abajo et al. 2007:40-42).

4. DISEÑO METODOLÓGICO

La investigación realizada es cualitativa, en donde de manera organizada se usan las herramientas de este método, iniciando con un diagnóstico en el cual se evidencia la problemática objeto de estudio a través de la observación que permita una recolección de información en campo.

4.1. CARACTERÍSTICAS DE UN ENFOQUE CUALITATIVO DE INVESTIGACION

La investigación es un conjunto de procesos sistemáticos, críticos y empíricos que se aplican al estudio de un fenómeno. El enfoque cualitativo también se guía por áreas o temas significativos de investigación, sin embargo, en lugar de que la claridad sobre las preguntas de investigación e hipótesis preceda a la recolección y el análisis de los datos, los estudios cualitativos pueden desarrollar preguntas e hipótesis antes, durante o después de la recolección y el análisis de los datos. Con frecuencia, estas actividades sirven, primero para descubrir cuáles son las preguntas de investigación más importantes, y después y después para refinarlas y

responderlas. La acción indagatoria se mueve de manera dinámica en ambos sentidos: entre los hechos y su interpretación, y resulta un proceso más bien “circular” y no siempre la secuencia es la misma, varía de acuerdo con cada estudio en particular. (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio 2010:7)

Características del enfoque cualitativo:

- 1- El investigador o investigadora plantea un problema, pero no sigue un proceso claramente definido.
- 2- Bajo la búsqueda cualitativa, en lugar de iniciar con una línea particular y luego “voltear” al mundo empírico para confirmar si esta es apoyada por los hechos, el investigador comienza examinando el mundo social y en este proceso desarrolla una teoría coherente con los datos, de acuerdo con lo que observa, frecuentemente denominada teoría fundamentada (Esterber, 2002) con la cual observa que ocurre.
- 3- En la mayoría de los estudios cualitativos no se prueban hipótesis, estas se generan durante el proceso y van refinándose conforme se recaban más datos o son un resultado del estudio.
- 4- El estudio se basa en métodos de recolección de datos no estandarizados ni completamente predeterminados, no se efectúa una medición numérica, por lo cual el análisis no es estadístico
- 5- Por lo expresado en los párrafos anteriores, el investigador cualitativo utiliza técnicas para recolectar datos, como la observación no estructurada, entrevistas abiertas, revisión de documentos, discusión en grupo, evaluación de experiencias personales, registro de historias de vida, e interacción e introspección con grupos o comunidades.

- 6- El proceso de indagación es más flexible y se mueve entre las respuestas y el desarrollo de la teoría su propósito consiste en “reconstruir la realidad, tal como la observan los actores de un sistema social previamente definido, a menudo se llama holístico, porque se precia de considerar el “todo” sin reducirlo al estudio de sus partes.
- 7- El enfoque cualitativo evalúa el desarrollo natural de los sucesos es decir no hay manipulación ni estimulación con respecto a la realidad(cobetta,2003)
- 8- La investigación cualitativa se fundamenta en una perspectiva interpretativa centrada en el centrada en el entendimiento significativo de las acciones de seres vivos , sobre todo de los humanos y sus instituciones (busca interpretar lo que va captando activamente)
- 9- Postula que la realidad se define a través de las interpretaciones de los participantes en la investigación respecto de sus propias realidades, de este modo convergen varias realidades.
- 10- Por lo anterior, el investigador se introduce en las experiencias de los participantes y construye el conocimiento, siempre consiente de que es parte del fenómeno estudiado.
- 11- Las indagaciones cualitativas no pretenden generalizar de manera probalística los resultados a poblaciones más amplias ni necesariamente obtener muestras representativas.
- 12- El enfoque cualitativo pueden concebirse como un conjunto de practicas que hacen al mundo visible , lo trasforman y convierten en una serie de representaciones en forma

de observaciones , anotaciones , grabaciones y documentos es
(naturalista).(Hernandez Sampieri,Fernandez Collado yBaptista Lucio 2010:9-10)

Dentro de la investigación cualitativa, se encuentra el estudio de alcance descriptivo, en donde la investigación realizada pretende evidenciar las falencias en un grupo focal de deportistas practicantes de tenis de campo cuyo rango de edad se encuentra entre 8 y 12 años del Club Social y Deportivo Laverdieri.

4.2. ESTUDIO DE ALCANCE DESCRIPTIVO

Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades y las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieran, esto es, su objetivo no es indicar como se relacionan estas.

Los estudios descriptivos son útiles para mostrar con precisión los ángulos o dimensiones de un fenómeno, suceso, comunidad, contexto o situación. En esta clase de estudios el investigador debe ser capaz de definir, o al menos visualizar que se medirá. (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio 2010:80)

La investigación realizada indaga por medio de la entrevista semi estructurada por los factores que se puedan encontrar acerca de la falta de atención y concentración de los deportistas del Club Social y Deportivo Laverdieri. Con base en esta información lo que se pretende es proponer una metodología que propenda por la mejora de la atención y la concentración en el grupo de población objeto de estudio, por medio de la utilización de juegos perceptivo motrices.

4.3. ESTUDIO DE CASO

“En esta investigación se realizó un estudio de caso, donde se pretende solucionar una problemática mediante el análisis de un con texto y grupo de interés, donde se busca obtener conceptos innovadores para la creación de nuevas metodologías, para mejora de la concentración y atención en el tenis de campo.

Según Martínez Carazo, el estudio de caso es:

una estrategia de investigación dirigida a comprender las dinámicas presentes en contextos singulares, la cual podría tratarse del estudio de un único caso o de varios casos, combinando distintos métodos para la recogida de evidencia cualitativa y/o cuantitativa con el fin de describir, verificar o generar teoría (174).

Siguiendo la definición anterior, podemos afirmar que el estudio de caso desempeña un papel importante en el área de la investigación ya que sirve para obtener un conocimiento más amplio de fenómenos actuales y para generar nuevas teorías, así como para descartar las teorías inadecuadas. También el uso de este método de investigación sirve, especialmente, para diagnosticar y ofrecer soluciones en el ámbito de las relaciones humanas, principalmente en psicología, sociología y antropología. Finalmente, podemos decir que esta herramienta es útil para ampliar el conocimiento en un entorno real, desde múltiples posibilidades, variables y fuentes, porque con este método se puede analizar un problema, determinar el método de análisis

así como las diferentes alternativas o cursos de acción para el problema a resolver; es decir, estudiarlo desde todos los ángulos posibles; y por último, tomar decisiones objetivas y viables.

El método del estudio de caso es muy poco utilizado en el medio académico. Sin embargo, en algunas áreas de estudio como la psicología y la antropología, se utiliza como una de las herramientas para el análisis de situaciones hipotéticas y generar soluciones viables. Por ejemplo, es común que en el área de administración se estudien casos de empresas que fallaron, así el alumno tiene que analizar el por qué de este error y cómo se podría solucionar. En otras palabras, la función en el ámbito académico del estudio de caso es fomentar el análisis para comprender fenómenos verosímiles de la actualidad, con el fin de proporcionar herramientas, como conceptos teóricos, que ayuden a comprender o solucionar el problema. Finalmente, es importante mencionar que los estándares o las especificaciones del estudio de caso, varían de acuerdo con las disciplinas.

Estructura. Realmente no existe una estructura determinada para la elaboración de un estudio de caso. Por ejemplo, la extensión de éste depende de diferentes factores como el caso en cuestión, el área disciplinar a la que éste pertenece, el autor del estudio, la finalidad y los receptores ideales. Sin embargo, hay que tomar en cuenta que existen cinco componentes esenciales para este género escrito: preguntas de investigación, proposiciones teóricas, unidades de análisis, vinculación lógica de los datos a las preguntas formuladas y 3finalmente, la interpretación de dichos datos (Martínez, Carazo, 179). Tomando en cuenta estos componentes básicos, se puede elaborar una estructura como guía:

1. Transcripción del caso a investigar: aquí se redacta el caso o fenómeno a investigar, de la forma más minuciosa y clara posible. Es importante que la transcripción del caso sea objetiva y sin modificaciones.
2. Antecedentes del caso a investigar: en esta sección se presenta la información previa y relevante en cuanto al caso o fenómeno. Son datos preliminares que ayudarán en la investigación y análisis.
3. Preguntas de investigación: son las interrogantes que guían la temática de la investigación: cómo, cuándo y por qué, etc.
4. Conceptos y teorías: en este apartado se exponen los conceptos y las teorías que se utilizarán en los procesos de análisis de los datos recabados y su interpretación.
5. Principales tópicos de investigación: se enumeran los temas fundamentales para el estudio de caso en cuestión.
6. Análisis e interpretación de la información: a partir de un corpus se aplican parámetros en el análisis y la interpretación de los datos.
7. Conclusión y bibliografía.

Pasos para la elaboración del estudio de caso

1. Elegir un fenómeno de estudio y describirlo de la forma más completa que se pueda.
2. Recolectar la mayor cantidad de información posible respecto al objeto de estudio.
3. Estructurar y organizar la información.
4. Definir o desarrollar el marco teórico.

5. Confrontar los datos recopilados con el marco teórico.
 6. Seleccionar la información útil del marco teórico y los datos.
 7. Escribir una serie de preguntas que servirán como guía para el estudio de caso.
 8. Definir los principales aspectos o temas de la investigación.
 9. Analizar la información seleccionada y analizarla de acuerdo con preguntas formuladas y a los aspectos relevantes a investigar.
 10. Hacer una breve conclusión del caso y escribir la bibliografía consultada.”
- (Universidad de las Américas Puebla 2014).

4.4. RECOLECCION Y ANÁLISIS DE LOS DATOS CUALITATIVOS

- Confirmar la muestra o modificarla
- Recolectar los datos cualitativos pertinentes
- Analizar los datos cualitativos
- Generar conceptos, categorías, temas, hipótesis y/o teoría fundamentada.

4.5. LA RECOLECCION DE LOS DATOS DESDE EL ENFOQUE CUALITATIVO

Para el enfoque cualitativo, al igual para el cuantitativo, la recolección de datos resulta fundamental, solamente que su propósito no es medir variables para llevar acabo

inferencias y análisis estadístico. Lo que busca en un estudio cualitativo es obtener datos (que se convertirán en información) de personas, seres vivos, comunidades contextos o situaciones en profundidad en las propias formas de expresión de cada uno de ellos. Al tratarse de seres humanos los datos que interesan son conceptos percepciones, imágenes mentales, creencias emociones, interacciones, pensamientos experiencias y procesos vividos manifestados en el lenguaje de los participantes, ya sea de manera individual grupal o colectiva.

La recolección de datos ocurre en los ambientes naturales cotidianos de los participantes o unidades de análisis, en el caso de los seres humanos, en su vida diaria: Como hablan, en que creen, que sienten, como piensan, como interactúan etc. En ella se trabaja con múltiples fuentes de datos, que pueden ser entrevistas, observaciones directas, documentos material audiovisual, etc., no solo analiza, sino que es el medio de obtención de la información.

En la investigación cualitativa los instrumentos no son estandarizados en ella se trabaja con múltiples fuentes de datos.

En este trabajo se usó la entrevista semi estructurada como herramienta de recolección de datos debido a que las respuestas requieren más información para efectos de tener una mayor perspectiva de la problemática a estudiar, concretamente en el mejoramiento integral de las capacidades de atención y concentración de los deportistas

de 8 a 12 años de Club Social y Deportivo Laverdieri A continuación se contextualizara el concepto de entrevista y entrevista semi estructurada.

4.6.ENTREVISTAS

La entrevista cualitativa es más íntima, flexible y abierta (King y Horocks,2009).esta se define como una reunión para conservar e intercambiar información entre una persona el entrevistador y otra el entrevistado u otras entrevistados).en el último caso podría ser tal vez una pareja o un grupo pequeño como una familia (claro está, que se puede entrevistar a cada miembro del grupo individualmente o en conjunto; esto es llevar a cabo una dinámica grupal, lo que sería un grupo de enfoque).(Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio 2010:418).

Las entrevistas se dividen en estructuradas semi estructuradas o no estructuradas o abiertas (Grinell Y Unrau, 2007).

En esta investigación la entrevista es semi estructuradas por su parte, se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información sobre los temas deseados (es decir no todas las preguntas están predeterminadas). La entrevista arrojo como resultado la necesidad de mejoras de las capacidades de atención y concentración a través de las respuestas dadas por los deportistas en formación Y el entrenador evidenciando la necesidad de crear metodologías lúdicas aplicables en la práctica deportiva con el fin no solo de optimizar los resultados en clase

si no en competencia , teniendo en cuenta que son niños que entrenan tenis desde muy corta edad , conocen el deporte manejan la técnica y se enfrentan a competencia frecuentemente , por lo tanto enfocarse en la mejora de la atención y concentración.

4.7. RECOLECCIÓN DE DATOS

Se recogen datos –en la muestra inicial– de una unidad de análisis o caso y se analizan, simultáneamente se evalúa si la unidad es apropiada de acuerdo con el planteamiento del problema y la definición de la muestra inicial. Se recolectan datos de una segunda unidad y se analizan, se vuelve a considerar si esta unidad es adecuada; del mismo modo, se obtienen datos de una tercera unidad y se analizan; y así sucesivamente. En tales actividades la muestra inicial puede o no modificarse (mantenerse las unidades, cambiar por otras, agregar nuevos tipos, etc.), incluso, el planteamiento está sujeto a cambios. Comentada la esencia del proceso de recolección y análisis, hagamos algunas consideraciones fundamentales.

Para el enfoque cualitativo, al igual que para el cuantitativo, la recolección de datos resulta fundamental, solamente que su propósito no es medir variables para llevar a cabo inferencias y análisis estadístico. Lo que se busca en un estudio cualitativo es obtener datos (que se convertirán en información) de personas, seres vivos, comunidades, contextos o situaciones en profundidad; en las propias “formas de expresión” de cada uno de ellos. Al tratarse de seres humanos los datos que interesan son conceptos, percepciones, imágenes mentales, creencias,

emociones, interacciones, pensamientos, experiencias, procesos y vivencias manifestadas en el lenguaje de los participantes, ya sea de manera individual, grupal o colectiva.

Se recolectan con la finalidad de analizarlos y comprenderlos, y así responder a las preguntas de investigación y generar conocimiento. La recolección de datos ocurre en los ambientes naturales y cotidianos de los participantes o unidades de análisis. En el caso de seres humanos, en su vida diaria: Cómo hablan, en qué creen, qué sienten, cómo piensan, cómo interactúan, etcétera. Ahora bien, ¿cuál es el instrumento de recolección de los datos en el proceso Cualitativo? Cuando en un curso se hace esta pregunta, la mayoría de los alumnos responden: son varios los instrumentos, como las entrevistas o los grupos de enfoque; lo cual es parcialmente cierto. Pero, la verdadera respuesta y que constituye una de las características fundamentales del proceso cualitativo es: el propio investigador o los propios investigadores... (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio 2010:408-409)

4.8. FASES DE LA INVESTIGACIÓN

Fase 1

- Observación.
- Indagación.
- Descripción del problema.
- Formulación del problema.

- Recolección de datos.
- Análisis de datos.
- Creación de unidades didácticas.
- Conclusiones.

4.9. POBLACIÓN

El Club Social y Deportivo Laverdieri se encuentra ubicado en la localidad 11 de suba, en el kilómetro 6 vía suba-cota costado izquierdo. El club cuenta con 16 campos de tenis en polvo de ladrillo, 2 frontones de tenis, 2 campos de futbol, 1 campo de futbol 5, coliseo de mini básquets. Los servicios que ofrecidos son: afiliaciones, alquileres, torneos, escuelas, cursos y clases para niños y adultos. El deporte estudiado fue el tenis de campo.

La investigación se realizó con un grupo de 4 niños entre las edades de 8 a 12 años que encuentran en el grupo de semilleros de competencia, este grupo fue escogido por su nivel de juego y las edades que se manejan. Ya que según Piaget en estas edades este grupo se encuentra en el periodo de operaciones concretas, es decir los niños en esta etapa en la cual adquieren una mayor capacidad de pensamiento lógico para la realización de cualquier tarea ordenada también se evidencia el intercambio de ideas lógicas.

Sin dejar a un lado su parte motriz ya que son niños de competencia que llevan entre 2 a 4 años en la práctica de tenis de campo los cuales han ido llevando un desarrollo a través de estos años en

los cuales han ido crecido tanto biológicamente como deportivamente, además de esto han adoptado un amor por este deporte ya que no lo ven como un simple deporte sino lo han tomado con mayor seriedad en el cual invierten gran cantidad de tiempo tanto en las prácticas deportivas como en los torneos y competencias para mejorar su nivel tanto táctico y competitivo con el fin de que en un posible futuro puedan ganar una beca.

5. RESULTADOS

5.1. TÉCNICAS DE ANÁLISIS DE RESULTADOS

Las técnicas implementadas en la investigación son la observación en el grupo de deportistas de 8 a 12 años del Club Social y Deportivo Laverdieri, las entrevista a los tres grupos focales (deportistas, padres y entrenador) que interviene en la práctica deportiva, posterior a esto se hizo una observación de verificación de lo que afirmaban en las entrevistas y lo que se observa en la práctica deportiva. Concluyendo con los análisis de las matrices y finalizando con las discusiones arrojándolos las conclusiones de la investigación.

5.2. INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

MATRIZ DE ANALISIS DE ENTREVISTAS

1. ¿Qué distractores son los más frecuentes en la práctica de tenis?	Análisis de las entrevistas de los Deportistas	Análisis de las entrevistas de los Papás	Análisis de las entrevistas del	Análisis del Observador
	<p>Los niños entrevistados expresan, en primer lugar, que los padres de familia se constituyen en el mayor distractor en el campo de tenis. Su presencia altera su atención y los distrae. En ocasiones no sólo son los padres del compañero sino que, en el caso de una competencia, los del contrincante también. Son los propios padres de los niños quienes generan presión en ellos, cuando por algún motivo les hablan en medio del desarrollo de las clases y/o en la competición. En segundo lugar, los niños se distraen en la práctica del tenis debido al entrenador, quien en ocasiones realiza una crítica con actitud dominante en forma de regaño. En tercer lugar, los niños se distraen con sus mismos compañeros cuando ellos les hablan y se sienten observados, ocasionando que no les permita prestar la atención suficiente a lo que están haciendo. Lo anterior indica que los niños, a pesar de su corta edad, tienen claro la existencia de distractores que no les permite estar lo suficientemente atentos en su práctica deportiva de tenis.</p>	<p>Ellos consideran que los distractores más constantes son la actitud con la que los niños se desenvuelven en la práctica como son el mal genio y el cansancio. Esto se presenta debido a que los niños terminan la jornada escolar y se dirigen a la clase de tenis o a la competencia deportiva. Además, consideran que el uso de videojuegos por parte de los niños, contribuye como factor externo de distracción junto con un factor observado por ellos que es el de prestar más atención a lo que realiza el compañero (a) de al lado. En este punto, es interesante resaltar que los padres de familia están lejos de pensar que ellos mismos, según sus hijos y los niños practicantes, sean señalados como el mayor factor de distracción en la práctica deportiva del tenis y en competencia.</p>	<p>El punto de vista que tiene el entrenador es vital porque observa las cosas netamente relacionadas al desempeño de los niños en la práctica. Se nombra nuevamente a los padres de familia, como el principal factor de distracción para los niños no sólo en la clase sino en la competencia, y esto se da porque ellos les hablan mucho sin darse cuenta que no los están motivando sino desconcentrando. Tanto el entrenador como los niños asimilan la presencia de los padres como motivo de desatención, concretamente en las ganas que tienen los padres de familia en ver que sus hijos arrojen resultados óptimos, con lo cual generan una fuerte presión no positiva para el deportista.</p>	<p>Se evidencia que los entrevistados fueron acertados con sus respuestas porque los factores que distraen la práctica deportiva con más frecuencia fueron los mencionados por ellos. Sin embargo, se encontraron dos factores no nombrados por los entrevistados los cuales fueron causantes permanentes de distracción como la ida a hidratarse junto con la manipulación de los elementos deportivos en momentos que no les habían indicado actividad o mientras se realizaban algunos ejercicios. Por su parte, el menor causante de distracción fue el entrenador junto con las metodologías que implementa en su clase, debido a que la intervención realizada en el niño para que esté más atento a lo que está haciendo. En todo caso, los padres de familia sin duda alguna son distractores de sus hijos, así no pronuncien palabra alguna, y quienes con su presencia distraen no sólo al hijo sino a los demás compañeros de la cancha.</p>

2. ¿Usted cómo cree que el deportista puede mejorar la atención en la clase de tenis?	Análisis de las entrevistas de los Deportistas	Análisis de las entrevistas de los Papás	Análisis de las entrevistas del	Análisis del Observador
	<p>Todos los integrantes del grupo focal respondieron de la misma manera. Ellos atribuyen que la mejora de la atención se da gracias a la respiración de una manera adecuada. Si ellos respiran bien, sienten que los resultados serán mejores y se observará rápidamente el resultado que les generará tranquilidad y concentración en el momento adecuado. Según las circunstancias en las que se encuentren, respirar y tomar agua en situaciones problemáticas, puede llegar a ser la manera más práctica-según los niños- para mejorar la atención en la clase y en competencia. Esta situación la asocian con las reacciones fisiológicas que han evidenciado tras años de practicar un deporte como el tenis de campo, logrando vincular las manifestaciones de desatención con la mala respiración.</p>	<p>Los padres de familia nombran nuevamente la actitud y la disposición mostrada por los niños en la práctica de tenis de campo como una de las herramientas para mejorar la atención. En este caso, si ellos están bien de ánimo su desempeño va a ser mejor, el evitarles cualquier distracción en la clase por parte del profesor contribuye sustancialmente en la mejora de la atención. Los padres de familia opinan que, a medida del tiempo, los niños adquieren una experiencia que se da en la competencia en la medida en que si se supera la frustración que da perder un partido, este hecho repercute y hace reflexionar al niño, concientizándolo para que cada vez esté más atento y concentrado. Esta concepción de la atención y la concentración no se asemeja a la concepción de mejora de la atención que han manifestado previamente los niños.</p>	<p>Para el entrenador, es relevante intervenir por medio de juegos que motiven a los niños de manera eficaz porque con ello se capta su atención y, al mismo tiempo, se trabaja la capacidad de atención en ellos. Esto se hace por medio de juegos divertidos y competitivos que los lleve a pensar en situaciones reales de juegos, con el fin de que haya una leve presión en ellos que los haga reaccionar ante las situaciones a las que se enfrentarán en competencia. Además de desarrollar la autoconfianza en los niños, el entrenador considera que, a través de clases divertidas, la atención mejora porque los niños están más prestos a escuchar la indicación dada.</p>	<p>En el caso de la mejora de la atención, se evidencia que la presión ejercida por el entrenador sobre los niños, genera un estímulo sobre ellos que, junto con la respiración la metodología y el control de emociones, dan como resultado la mejora de la atención casi inmediata en la práctica deportiva.</p>

3. ¿Cuáles son los momentos en que se presenta mayor desatención en la clase de tenis?	Análisis de las entrevistas de los Deportistas	Análisis de las entrevistas de los Papás	Análisis de las entrevistas del	Análisis del Observador
	<p>Los niños se distraen cuando sus propios compañeros o padres les llaman la atención, y esto permite que el niño se desenvuelva mejor en situaciones reales cuando se encuentren en sus entrenamientos, con lo cual se genera una autoconfianza en el niño que se verá reflejada posteriormente en las siguientes etapas de desarrollo del deportista.</p>	<p>Esto lleva implícito unas deficiencias en la concentración, ya que los padres dicen que, entre más niños se encuentren en la canchas de tenis de campo, menor concentración se produce porque, mientras algunos están haciendo la actividad los otros están jugando con el compañero que se encuentra al lado.</p>	<p>Es importante el factor mental en el rendimiento del deportista, por ejemplo a la falta de exceso de confianza o la motivación de determinado jugador, en donde los niños se desconcentran en una jugada clave dentro de su entrenamiento o competencia.</p>	<p>Se observa que el grupo focal observado - en este caso, los alumnos-, presentan con continuidad discusiones entre ellos, lo cual crea un ambiente hostil que genera cambios en la actitud con la que se encuentra en ese momento. Se baja notoriamente el nivel de atención con el que se contaba previamente, aunque no es por lapsos de tiempo largos. Esta situación cambia la dinámica con la que se inicia la práctica y repercute en el resto de la jornada. De otro lado, también se produce una situación similar, aunque con una influencia más mínima, en momentos de euforia y mucha risa cuando la hidratación y el cansancio ocupan también un papel protagónico en los momentos donde se incurre a la desatención.</p>

4. ¿Cuáles son los distractores que se presenta usualmente en la clase de tenis?	Análisis de las entrevistas de los Deportistas	Análisis de las entrevistas de los Papás	Análisis de las entrevistas del	Análisis del Observador
	El mismo entrenador es quien se encarga de desconcentrar al deportista cuando le quiere comunicar una orden, y es en ese momento cuando el niño se dispersa y pierde la concentración fácilmente.	Los mismos compañeros y las situaciones que pasan fuera de la cancha, es mejor trabajarlas individualmente o en parejas y no en grupo, porque entre mayor número de personas hay más desatención. La tensión psicofísica aumenta debido al estrés o al exceso de preocupaciones y responsabilidades del jugador, y esto conlleva al deterioro progresivo de su rendimiento, cansancio y confusión mental.	Aquí se consideran los factores externos como ruidos y personas ajenas a la práctica deportiva. El nivel de concentración de un deportista depende, entre otras cosas, del grado de compromiso que tenga con su actividad. Si tiene conflicto de intereses o no está suficientemente motivado con la práctica deportiva, va a tender a sufrir distracciones que bajan su rendimiento deportivo.	Se evidencia que en el deporte es común escuchar a personas referidas a la desconcentración o falta de atención, cuando los deportistas no pueden focalizarse en lo esencial de una tarea deportiva. Pero la verdad es que la desatención obedece a fenómenos muy distintos, aunque pertenecientes a un mismo proceso de enseñanza.

5. ¿Cuál crees que la incidencia de las relaciones interpersonales en la clase de tenis y su relación con la atención?	Análisis de las entrevistas de los Deportistas	Análisis de las entrevistas de los Papás	Análisis de las entrevistas del	Análisis del Observador
	Se puede analizar que los niños están de acuerdo con que tener una buena relación alumno-entrenador hace que la clase se desarrolle con más productividad. Sin embargo, esta relación se distorsiona en ocasiones debido a las instrucciones que imparte el entrenador para realizar un ejercicio, ya que en ocasiones el entrenador usa un tono de voz inadecuado, y es en ese momento cuando sus alumnos se desconcentran y realizan el ejercicio de una forma incorrecta (no es asertivo con la explicación del ejercicio).	Se observa que tres padres de familia están de acuerdo en que las relaciones interpersonales influyen en gran medida, en la medida en que si en la práctica deportiva hay un niño disperso realizando otro tipo de actividades a las que demanda el entrenador, esto hace que los demás niños le presten atención y se desconcentren perdiendo el hilo conductor. De igual modo, también interfieren las relaciones interpersonales cuando se empieza a generar gusto por el sexo opuesto. Por otra parte un padre de familia señala que las relaciones interpersonales no tienen por qué influir ya que, si el entrenador es exigente, su concentración no tiene que verse afectada.	Se evidencian las diversas personalidades de cada uno de los alumnos, ya que todos ellos son diferentes y esto se refleja en la práctica deportiva como en la disposición el comportamiento que presenta cada uno de los alumnos. Así como hay alumnos que no prestan atención en clase, es decir, no rinden y a la hora de competir en un tomo explotan todo su potencial, también, al contrario, hay alumnos que en la práctica son excelentes tenistas pero a la hora de participar en un tomo no pueden demostrar sus habilidades. Es por esto que el entrenador debe identificar y conocer a fondo las diversas personalidades de cada uno de sus alumnos, teniendo en cuenta sus personalidades planificar sus clases para así explotar al máximo las habilidades de cada uno de sus alumnos.	Se evidencia que los deportistas tienen dificultad con las relaciones interpersonales y alteraciones en los patrones de pensamiento y comportamiento. Se puede analizar que los niños están de acuerdo con el hecho de que tener una buena relación alumno-entrenador, logra que la clase se desarrolle con más productividad a la hora del entrenamiento.

6. ¿Cuál es la relación de la atención con el tiempo?	Análisis de las entrevistas de los Deportistas	Análisis de las entrevistas de los Papás	Análisis de las entrevistas del	Análisis del Observador
	Los niños concuerdan y son unánimes al decir que, a mayor tiempo practicando tenis su concentración ha ido creciendo favorablemente. Esto se debe gracias a que como ellos están en la constatación de la práctica del tenis de campo, su concentración es mejor que la de otros niños que no practican alguna clase de deporte. También se puede analizar que, gracias al nivel de atención que ellos han ido adquiriendo, ha surgido un cambio favorable en cuanto a su parte académica y cognitiva.	Los padres concuerdan que los alumnos, entre más tiempo entrenen (en cuanto días por semana y horas diarias entrenadas) mayor va a ser su nivel de atención y concentración, aunque este método se debe empezar a implementar a una edad adecuada ya que si se realiza a edades tempranas, lo que se va a hacer es cansar al alumno y no prestará interés por la clases hasta desertar y no practicar más este deporte.	Cuando en el alumno se quiere crear un perfil competitivo, su nivel de atención mejora considerablemente y tiende a ser más prolongada. Esto es gracias a las prácticas deportivas y, en mayor instancia, a los torneos que ellos participan, ya que ellos son más conscientes de que la atención es un factor muy importante a la hora de practicar y jugar tenis.	Se evidencia que los niños son acordes, es decir, que a mayor tiempo lleven practicando su concentración va evolucionando adecuadamente. Cuanto más concentrados ellos estén, la atención se percibe más y están más concentrados. Por ende, es superior la efectividad y la eficacia del jugador en un momento dado y se encuentra más apartado de las posibles perturbaciones externas e internas.

7. ¿Cuál es la relación de la concentración y la atención con el tiempo?	Análisis de las entrevistas de los Deportistas	Análisis de las entrevistas de los Papás	Análisis de las entrevistas del	Análisis del Observador
	El tiempo va inmersamente relacionado con la edad biológica y la edad en la que se realiza el entrenamiento. Se entiende que a mayor edad es mejor el manejo de la atención; y es una decisión autónoma para el aprovechamiento de la práctica deportiva que se verá reflejada en la competencia y en la vida social en general.	La actitud que se tiene frente a la práctica deportiva es de suma importancia, en la medida en que si se asume como una práctica deportiva, se verán resultados con el pasar de los años (tiempo) en cuestiones de madurez mental y el saber manejar situaciones de gran dificultad como las que se presentan en la competencia.	Se percibe que la relación del tiempo se observa en las situaciones encontradas durante la práctica deportiva y se reflejan en las posibles problemáticas a las que se ven enfrentados a la hora de entrenar, ya que se van desarrollando capacidades por medio de la atención a dar resolución de problemáticas. Cada paso que van dando en el tiempo de práctica, se va evidenciando en la mejora de la atención, y dentro del avance en el entrenamiento deportivo se van produciendo resultados positivos en la competencia.	Como observador se puede evidenciar que el tiempo es un factor esencial, ya que los niños entre más tiempo llevan entrenando, la concentración y la atención van evolucionando asertivamente. Además de esto, ellos comienzan su proceso de maduración en el cual empiezan a ver el deporte con una mirada más profunda, donde empiezan a generar gusto por las prácticas deportivas y por los torneos, y no ven el tenis de campo como una actividad extra después del colegio.

8. ¿Cuál es la relación de la edad con la atención?	Análisis de las entrevistas de los Deportistas	Análisis de las entrevistas de los Papás	Análisis de las entrevistas del	Análisis del Observador
	Se evidencia que en la práctica deportiva hay un papel importante entre la edad en la que se realiza la práctica deportiva, haciendo que la atención sea más fácil de percibir, y ocasionando que la edad se denote como punto de maduración en las decisiones tomadas por los niños.	La evolución de la concentración se da cuando los niños son autónomos en la puesta de atención en los momentos oportunos, sin dejar de lado que ellos se encuentran en formación y con un nivel de exigencia mental y físico al máximo en las horas de competencia, con lo cual están manejando grados de responsabilidad altos en todos los aspectos de la vida cotidiana.	La edad es un factor de madurez mental en la que se refleja la atención como el punto de partida de la resolución al planteamiento de diversos agentes distractores. Al asumir posturas en el entrenamiento como la del seguir siendo los niños que juegan con todos o todo o el que está en la práctica para aprovechar y sacarle máximo provecho que se verá en la competencia.	Se puede evidenciar que la edad es fundamental en cuanto al nivel de atención de los niños, ya que en las prácticas deportivas observadas se resaltan factores como: el juego entre pares como empujarse entre ellos mismos, mirar que está haciendo el compañero, además de que se puede observar que se empieza a generar el gusto entre los niños por el otro género. A medida que el niño crece en edad, su concentración y atención se desarrollan contiguamente, ya que el deporte es mirado y tomado desde otra tónica.

9. ¿Qué beneficios obtiene un deportista al mejorar la atención?	Análisis de las entrevistas de los Deportistas	Análisis de las entrevistas de los	Análisis de las entrevistas del	Análisis del Observador
	El beneficio más mencionado en la entrevista es la relación entre la atención, deporte y rendimiento escolar. Se evidencia que, al mejorar la concentración en la práctica deportiva, también se fortalece la parte académica y los beneficios obtenidos son evidentes en todos los ámbitos señalados anteriormente, ya que las actividades se hacen más fáciles de realizar cuando se está más atento.	El rendimiento escolar y deportivo refleja que en el manejo de la concentración, a mayor rendimiento mayor exigencia de concentración, haciendo que en los espacios escolares se les facilite la realización de las actividades que pueden desarrollar en cualquier ámbito.	El mejoramiento de la atención se encuentra relacionado directamente con la captación de instrucciones y la ejecución de las mismas, ya sean en situaciones como el entrenamiento de la práctica deportiva, en competencia, en el colegio e, incluso, en diferentes momentos de la vida cotidiana, haciendo que de ésta dependa un mejoramiento constante como ser integral.	Se evidencia que los beneficios obtenidos al mejorar la atención en los jugadores de tenis de campo en cuanto a la realización de los golpes, son aspectos relacionados directamente con la técnica. Esta situación va mejorando al transcurrir del tiempo y se observa la influencia que tiene la atención para una buena repetición de gestos, ya que éstos son los factores que se observan. También se logra evidenciar que cuando los niños están concentrados, realzan de una forma fácil y eficaz los ejercicios propuestos en la clase.

10. ¿cómo se puede entrenar la concentración?	Análisis de las entrevistas de los Deportistas	Análisis de las entrevistas de los Papás	Análisis de las entrevistas del	Análisis del Observador
	El profesor es protagonista en el momento en que debe ser estricto y emplear juegos o actividades que les mejore la concentración a diario porque no es fácil hacer que un niño se concentre. Desde otra perspectiva, se debe fortalecer la parte emocional y actitudinal para que sus habilidades y potenciales salgan a flote en la cancha y compitiendo.	Se nota que la concentración se mejora por medio de la repetición de ejercicios propuestos en la práctica deportiva, y estas son motivacionales para los jugadores de acuerdo a la metodología que se utilicen para captar la atención y mejorar los focos de concentración en los jugadores en las diferentes situaciones de juego, haciendo que ellos sean autónomos en las tomas de decisiones que se presentan en la práctica deportiva.	La concentración se asemeja a la voz comando cuando el ejecutante sólo realiza una actividad. Se cree que al realizar una sola actividad al tiempo, hay mayor control de la concentración. Por otro lado, se ve en la parte emocional las múltiples situaciones interpersonales a las que se exponen los niños como la del trabajar con pares haciendo ejercicios, donde su grado de dificultad va aumentando y haciendo que sigan más instrucciones para la resolución simultánea de problemas.	Se nota que la concentración se mejora por medio de la repetición de ejercicios propuestos en la práctica deportiva, y estas son motivacionales para los jugadores de acuerdo a la metodología que se utilicen para captar la atención y mejorar los focos de concentración en los jugadores en las diferentes situaciones de juego, haciendo que ellos sean autónomos en las tomas de decisiones que se presentan en la práctica deportiva.

MATRIZ #1 CATEGORÍA EMERGENTE IDENTIFICACIÓN DE ROLES

PREGUNTAS RELACIONADAS	Análisis de la información	Discusión
1) ¿Qué distractores son los más frecuentes en la práctica de tenis?	En este caso, los distractores evidenciados en las prácticas de tenis y en la competencia del grupo entrevistado son los padres de familia, quienes les hablan a los niños y generan desatención no solo para sus hijos sino para los niños que están a su alrededor. La actitud reflejada por los niños es determinante para el adecuado desarrollo de la clase y la competencia. Si ellos se encuentran de mal genio o cansados, no se desempeñarán como debe ser porque existen varios factores a su alrededor los distrae, como son el observar lo que está realizando el compañero y el regaño impartido por el entrenador. Este último distractor es incluido dentro del análisis debido a que uno de ellos lo mencionó durante la realización de la entrevista.	Se considera que la <i>atención</i> puede ser externa o interna, centrada o difusa, relajada o vigilante. Además, sus determinantes principales son el <i>input</i> sensorial y el componente químico cerebral “sabor del momento” (Jensen 2004:65-66). Los distractores presentes en la práctica deportiva del tenis de campo se encuentran identificados en el contexto de los grupos focales. Su diversidad se asocia a factores como son: (1) la necesidad de hidratarse y (2) el uso propio del elemento deportivo. En cuanto a la identificación de la tensión dentro de la práctica deportiva del tenis de campo, la persona que tiene el dominio de la clase busca de manera eficaz volver a tener el manejo de los deportistas y la metodología propuesta.

<p>3) ¿Qué distractores son los más frecuentes en la práctica de tenis?</p>	<p>Se evidencia el hecho de que no se debe permitir que el deportista genere indisciplina, porque debido a ello los demás se desconcentran, razón por la cual se hace necesario que el profesor deba implementar clases muy lúdicas que abarquen su atención desde el inicio hasta el final.</p>	<p>La <i>atención</i> puede ser vista como la focalización de toda la atención en los aspectos relevantes de una tarea, al tiempo que se ignora o elimina todo lo demás. (Guillén García 2003:227-228). Lo planteado por el autor, puede considerarse desde dos puntos de vista. El primero es si la intención significa estar atento a lo que se debe hacer, con lo cual se focaliza toda la atención en el ejercicio o actividad a realizar. Por otra parte, el segundo menciona que esa misma energía es usada cuando algo externo genera más impacto que lo que se está realizando en el momento en el que se demanda mayor atención para una actividad determinada.</p>
<p>4) ¿Cuáles son los distractores que se presenta usualmente en la clase de tenis?</p>	<p>Un factor común y reiterado que los grupos más allegados en la práctica deportiva del tenis de campo (compañeros y profesor) generan mayor desconcentración y desatención por la existencia de un vínculo de confianza, y esta situación se presta en ocasiones para no hacer las cosas que se deben realizar dentro de la actividad deportiva.</p>	<p>Según Piaget (1896-1980), el pensamiento de los niños es de características muy diferentes al de los adultos. Específicamente, en la maduración biológica, psicológica y cognitiva de los niños, se producen una serie de cambios sustanciales en las modalidades de pensar, conocido como metamorfosis, en donde se produce la transición y transformación de sus modalidades del pensamiento. Esto significa que la evolución del niño se puede manifestar en ciertas acciones y relaciones mentales que contribuyen al incremento de la capacidad para una mejor atención.</p>

MATRIZ # 2 CATEGORÍA EMERGENTE EDAD VS CONOCIMIENTO

PREGUNTAS RELACIONADAS	Análisis de la información	Discusión
2) ¿usted cómo cree que el deportista puede mejorar la atención en la clase de tenis?	El concepto de atención de los 3 grupos de entrevistados es distinto porque cada uno tiene un rol muy distinto y significativo al mismo tiempo, el cual se articula en algunos momentos determinados. Para los niños, la mejora se da por medio de un proceso fisiológico. Para los padres, es a través del manejo de las emociones y el tiempo en competencia, con lo cual se fortalece la frustración generada por la pérdida de partidos. Y para el entrenador, la realización de una clase divertida es lo que posibilita el mejoramiento y captación de la atención.	Guillén García (2003), desde la Neurociencia, la Neuropsicología y la Neuropedagogía señalan que, tanto la <i>atención</i> como la <i>concentración</i> , son factores de suma importancia en el deporte, ya que se ha encontrado evidencia de que uno de los mayores problemas de los deportistas es la falta de <i>concentración</i> . De esta manera, se señala que la inclusión en las prácticas deportivas de actividades netamente pensadas en la mejora de la <i>atención</i> y la <i>concentración</i> son necesarias para la obtención de resultados óptimos, con lo cual se mejora el desempeño del deportista en la práctica del tenis de campo, además de otras esferas de su desarrollo biológico, afectivo, cognitivo y social (competencias, autoconfianza y mejora de los gestos deportivos en el tenis).
6) ¿Cuál es la relación de la atención con el tiempo?	El grupo focal concuerda que la atención es muy importante debido a que se desarrolla con el tiempo y la práctica constante. En este sentido, para tener un buen nivel y llegar a ser lo que desean para sus vidas en un futuro, ellos deben exigirse bastante en las prácticas y torneos. El entrenador juega un papel muy importante, en la medida en que él es un motivador en la práctica y depende en gran medida de que, tanto el instructor como el alumno, les agraden y presten interés por el deporte.	Según Guillén García (2003), el auto-concepto del niño se transforma de un modo significativo en los niños de entre los 6 y 8 años de edad, en la medida en que ellos se comienzan a describir con características físicas, psicológicas y sociales, con cual se va fortaleciendo su “yo interior”. Los niños comienzan a establecer una relación con el tiempo desde un punto de vista psicológico, siendo una noción que aparece inicialmente asociada con el estudio de los niveles de inteligencia de los sujetos y, por ende, de la medición de los índices de coeficiente intelectual.

<p>7) ¿Cuál es la relación de la concentración y la atención con el tiempo?</p>	<p>Se ha encontrado que la relación tiempo-atención son conjuntamente relacionadas, debido a que el tiempo se toma como el lapso de duración de la práctica deportiva, el cual es considerado un factor inseparable de la atención. Con la unión tiempo-atención, se va mejorando en la relación de los juegos de los niños en la práctica deportiva y competencia, haciendo que ellos rindan más y disfruten de igual manera la actividad física.</p>	<p>La atención sostenida o vigilancia, también conocida como concentración, se puede definir como la capacidad de centrar y mantener la atención en una actividad específica durante largos períodos de tiempo. Se encuentran investigaciones científicas que señalan el vínculo entre partes del cerebro humano, como son el circuito frontoparietal derecho con el sustrato neural de la atención sostenida. Por lo general, la concentración se mide en términos de la rapidez y exactitud en la detección de estímulos repetitivos y no-frecuentes, además de que ésta se observa en una gran cantidad de actividades cotidianas de carácter esencial como el estudio, el trabajo y el deporte. (Suárez, et ál. 2013:226). Lo planteado por este grupo de autores se evidencia en las prácticas deportivas, debido a que los niños en cuanto más realizan entrenamientos y hacen mayor cantidad de repeticiones, logran mejorar continuamente su atención y concentración, confirmando la percepción de que el tiempo que ellos llevan practicando este deporte (tenis de campo) ayuda a mejorar su parte técnica y táctica.</p>
<p>8) ¿Cuál es la relación de la edad con la atención?</p>	<p>La edad de los niños es factor de distracción porque a medidas que ellos crecen, va aumentando de forma similar su atención, la cual se ve refleja en su madurez mental. Esta situación se observa en las responsabilidades adquiridas o adoptadas por los niños, quienes al disfrutar lo que hacen para efectos de ponerle mayor grado de atención y menor riesgo de distracción en la práctica deportiva. Cuando se genera un gusto por lo que se está ejecutando y</p>	<p>Se evidencia que lo observado en las prácticas deportivas es lo que Piaget plantea en el período de operaciones concretas. Entre los 7 y 12 años de edad, aproximadamente, el niño adquiere mayor capacidad de pensamiento lógico ante una creciente cantidad de situaciones que se le presentan. Esta evolución se puede manifestar en las siguientes acciones: (1) Relación y retención mental de dos o más variables en el estudio de ciertos objetos y/o situaciones; (2) incremento de</p>

	<p>se ve como fácil y divertido, se logran generar mayores capacidades y habilidades de concentración dentro de los ejercicios y prácticas deportivas.</p>	<p>la capacidad para una mejor clasificación y ordenación de los objetos; (3) Iniciación de las operaciones matemáticas; (4) establecimiento de jerarquías en determinadas estructuras de pensamiento; (5) disminución gradual del egocentrismo junto con el aumento de la socialización con otros niños y adultos diferentes a la familia; (6) aumento del intercambio de ideas con una mayor lógica racional. (Piaget 2001, 2002, 2006). Igualmente, con lo postulado por Piaget sobre el desarrollo psicológico del niño y el pale del juego, se puede deducir que la edad influye en la atención y concentración dentro de la práctica deportiva, ya que en el rango de edad objeto de estudio (8 a 12 años) la concentración y atención se evidencia en periodos muy cortos debido a que ellos se distraen y dispersan con mucha facilidad.</p>
<p>10) ¿Cómo se puede entrenar la concentración?</p>	<p>Se encuentra que el entrenamiento de la concentración va directamente relacionado con la selección de ejercicios con un solo objetivo. Se hace énfasis en la actividad a realizar, logrando que los envuelva para efectos de mantener la mente ocupada y enfocada hacia un solo fin. Además, se percibe de fondo que la relación del componente emocional con la concentración, influye de un modo destacado en la práctica deportiva del tenis de campo, por medio de la utilización de ejercicios o juegos que conlleven a la realización de escenarios muy parecidos a la competición deportiva.</p>	<p>Según Piaget (2001, 2002, 2006), en el período de operaciones concretas (7 a 12 años de edad), el niño adquiere mayor capacidad de pensamiento lógico ante una creciente cantidad de situaciones que se le presentan. Este pensamiento lógico hace que los jugadores de este grupo de edad, tengan una autonomía en cuanto a la toma de decisiones que se presentan todo el tiempo en la práctica deportiva, haciendo que los jugadores aumenten su capacidad de concentración para poder tomar decisiones idóneas en los diferentes escenarios que se le presentan.</p>

MATRIZ # 3 CATEGORÍA EMERGENTE VENTAJAS

PREGUNTAS RELACIONADAS	Análisis de la información	Discusión
9) ¿Qué beneficios obtiene un deportista al mejorar la atención?	Los grupos focales utilizados para la entrevista llegan a la conclusión de que al existir una mejora en la atención, se produce un avance constante en los diferentes roles de la vida cotidiana en los que están inmersos la práctica deportiva y la escolaridad. Estos aspectos mencionados con anterioridad se van fortaleciendo mientras la atención se encuentra centrada presente. Además, se evidencia que al tener un bagaje deportivo, se facilita la aparición de la atención en los aspectos mencionados anteriormente.	Se puede afirmar que con el mejoramiento de la atención se aumenta el desempeño en las actividades que se realicen, ya sea en la práctica deportiva o en situaciones de la vida cotidiana. Según Guillén García (2003:227-228). "la atención puede ser vista como la focalización de toda la atención en los aspectos relevantes de una tarea, al tiempo que se ignora o elimina todo lo demás". Esto significa que todo el tiempo se necesita la concentración para la toma de decisiones y, en el caso del tenis de campo, la atención está inmersa en la escogencia de acciones por parte del jugador que le permitan una mejora constante de la técnica y la táctica.

MATRIZ # 4 CATEGORÍA EMERGENTE RELACIONES INTERPERSONALES

PREGUNTAS RELACIONADAS	Análisis de la información	Discusión
<p>5) ¿Cuál crees que es la incidencia de las relaciones interpersonales en la clase tenis y su relación con la atención?</p>	<p>Se encuentra que cada alumno tiene una personalidad diferente a los demás, y en el caso de los niños de 8 a 12 años de edad, se generan relaciones entre ellos, como en el sentido de jugar molestar, etc... o va naciendo un gran interés por el sexo apuesto. Se puede afirmar que las relaciones interpersonales es uno de los factores que interrumpen la atención y la concentración.</p>	<p>Según Guillén García (2003), el pensamiento de los niños va adquiriendo elevados niveles de coherencia, objetividad, abstracción, complejidad e integración, lo cual influye considerablemente en el creciente entendimiento que hacen del mundo social y sus claves de interacción. Concretamente, la evolución moral se observa vinculado con el desarrollo del juicio o razonamiento moral, debido a un aumento de la interiorización de las reglas que regulan la sociedad (escuela). A raíz de esta situación, se busca generar un sistema de evaluación de la integración que involucra al ser humano, el cual sea de fácil acceso y manejo para efectos de la valoración de las opciones de integración a la hora de sus relaciones interpersonales.</p>

6. CONCLUSIONES

- Los elementos deportivos que se usan, generan distracción constante en la práctica deportiva que realizan los niños.
- El distractor más fuerte en la clase es la relación entre pares, en la medida en que, por lo general, ellos observan lo que el otro hace o dice.
- La necesidad de hidratarse hace se distraigan en lo que están haciendo.
- La presencia de los padres de familia genera distracción en la práctica deportiva.
- Los alumnos bajan sus niveles de atención cuando sienten que alguna persona los está direccionando, en donde se hace necesaria la presión del docente por medio de la utilización de los comandos visuales y auditivos.
- Entre compañeros no se evidenció algún tipo de ayuda que pueda mejorar la atención en la clase; por el contrario, ellos se distraen con facilidad.
- La respiración, entendido como un factor fisiológico, es una de las herramientas más usadas para mejorar la atención en momentos donde se presentan situaciones problemáticas.
- Si el alumno puede controlar sus emociones, logrará estar más atento en la clase.

- Las relaciones interpersonales generan muchos momentos de desatención en la clase.
- Los padres y el entrenador sí generan momentos de desatención, aunque no ocasionan cambios tan bruscos en la dinámica de la clase.
- La hidratación genera momentos de desatención cortos, aunque son reiterados.
- Mantener el foco de la atención en las señales relevantes a la tarea.
- Parar los estímulos distractores de todo tipo.
- Conocer cuáles son las señales que deben ser atendidas.
- Preocupación por dudas no justificadas acerca de la lealtad o fidelidad de los amigos.
- Ausencia de un amigo cercano.
- Mejora de la autoestima.
- Ante la necesidad de tomar decisiones importantes, la mayoría de los niños entrevistados solicitan consejos de sus padres.

- Se puede concluir que la atención y la concentración son directamente proporcionales en cuanto al tiempo.
- Cuando los niños mejoran su concentración y atención, también fortalecen su parte técnica y táctica, tanto en las prácticas deportivas como en competencias.
- Los niños toman el deporte con más seriedad y hay más exigencia por parte de ellos ya que ven el deporte con otra perspectiva (nivel profesional).
- Los niños tienen bastante aprecio por el tenis de campo, ya que invierten gran cantidad de tiempo en prácticas deportivas, asistiendo entre 3 y 4 veces por semana; además, los fines de semana lo invierten para participar en torneos y competencias.
- Como ellos aún son niños, su concentración se evidencia en periodos muy corto de tiempo.
- Existe una relación proporcional consistente en que a mayor edad aumenta la madurez, la concentración y la atención, tanto en las prácticas deportivas como en torneos y competencias.
- El profesor tiene que manejar diversidad de metodologías donde se involucren todos los niños del grupo que maneja, realizando ejercicios dinámicos y activos donde no les dé tiempo para jugar entre ellos.

- Cuando se mejora la atención, directamente se avanza en la capacidad de concertación.
- Al mejorar su atención, el jugador mejora en la parte técnica.
- Cuando se logra una mejora de la técnica, se produce un mayor rendimiento en lo deportivo.
- Cuando se aumenta la capacidad de atención, se desarrolla la competitividad de forma sana en los jugadores.
- Se evidencia que al mejorar la atención, aumenta la capacidad de toma de decisiones.
- La tener una atención deportiva se ve inmersamente mejora en las actividades de la vida cotidiana (escolaridad).
- Se hace necesario la realización de ejercicios activos, donde la participación de los jugadores sea constante.
- Se requieren ejercicios específicos para desarrollar la técnica, para efectos de aumentar su capacidad de concentración.
- La concentración genera acciones claras relacionadas con la toma de decisiones.

- Uno de los beneficios de estar concentrados es la autonomía en el desarrollo del juego que se desea practicar.

7. PROSPECTIVA

Lo observado hasta este punto de la investigación, ha sido una propuesta metodológica, la cual se constituye en la fase inicial de proyectos posteriores que se pretenden llevar a cabo como parte de esta investigación.

En el mediano plazo, se puede continuar a futuro con la investigación desarrollada en una segunda fase consistente en la aplicación de la propuesta metodológica, más exactamente en la implementación de las unidades didácticas. Aquí se podría comprobar y verificar si la propuesta metodológica creada en el marco de esta investigación, pueda ser considerada eficiente en el mejoramiento de las capacidades, habilidades y procesos relacionados con la atención y la concentración en los deportistas practicantes del tenis de campo, haciendo énfasis en los niños de 8 a 12 años de edad.

A partir de los resultados que se puedan encontrar en la implementación de las unidades didácticas, la investigación podría tener un seguimiento consistente en llevar esta propuesta metodológica en otros deportes, tanto individuales como colectivos. Incluso, estaría abierta la posibilidad, viabilidad y factibilidad de desarrollar y perfeccionar esta propuesta de investigación en las aulas de clase para efectos de mejorar notablemente la atención y concentración entendidas como capacidades y habilidades cognitivas vinculadas al proceso de aprendizaje.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Angulo Abajo, Jesús Javier, et al. (2007). *Educación física en primaria a través del juego: tercer ciclo*. Barcelona: INDE.
- Ardila, Rubén. (2001). *Psicología del aprendizaje*. México: Siglo XXI Editores.
- Boujon, Christophe & Christophe Quaireau. (1999). *Atención, aprendizaje y rendimiento escolar*. Madrid: Narcea Ediciones.
- Brown, Jim. (2005). *Tenis. Claves para mejorar las destrezas técnicas*. Madrid: Ediciones Tutor.
- Bunge, Mario & Rubén Ardila. (2002). *Filosofía de la psicología*. México: Siglo XXI Editores.
- Calderón B., Alor Alfonso. (1965). *Psicología*. México: Instituto Federal de Capacitación del Magisterio, Secretaría de Educación Pública.
- Cardinali, Daniel P. (2007). *Neurociencia aplicada: sus fundamentos*. Buenos Aires; Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Castro Mangas, Adela de. (2013). *Juegos para Educación Física. Desarrollo de destrezas básicas*. México: Alfaomega.
- Cox, Richard H. (2008). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Estévez-González, A., C. García-Sánchez & C. Junqué. (1997). La atención: una compleja función cerebral. *Revista de Neurología*, 25(148): 1989-1997.

- Guillén García, Félix. (2003). *Introducción a la Psicopedagogía de la Actividad Física y el Deporte*. Armenia: Editorial Kinesis.
- Hernández Sampieri, Roberto; Carlos Fernández Collado; & Pilar Baptista Lucio (2010). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Jensen, Eric. (2004). *Cerebro y aprendizaje: competencias e implicaciones educativas*. Madrid: Narcea de Ediciones.
- Jiménez Vélez, Carlos Alberto & Jaime Robledo Toro. (2010). *La Neuropedagogía y los comportamientos violentos: nuevos hallazgos desde la neurociencia*. Bogotá: Editorial Magisterio.
- Lagardera Otero, Francisco. (1999). *Diccionario Paidotribo de la actividad física y el deporte*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Navas Torres, Miguel. (2010). *Fichero de Cualidades físicas y motrices*. Barcelona: INDE.
- Piaget, Jean. (2001). *Inteligencia y afectividad*. (María Sol Dorin, trad.). Buenos Aires: Aique. (Obra original publicada en 1954).
- Piaget, Jean. (2002). *La equilibración de las estructuras cognitivas: problema central del desarrollo*. México: Siglo XXI Editores. (Obra original publicada en 1975).
- Piaget, Jean. (2006). *La formación del símbolo en el niño: imitación, juego y sueño, imagen y representación*. México: Fondo de Cultura Económica. (Obra original publicada en 1946).
- Reyes-Navia, Rosa Mercedes. (1999). *El juego. Procesos de desarrollo y socialización. Contribución a la Psicología*. Bogotá: Editorial Magisterio.

- Rigal, Robert. (2006). *Educación motriz y educación psicomotriz en Preescolar y Primaria. Acciones motrices y primeros aprendizajes*. Barcelona: INDE.
- Rodríguez Rico, Joaquín. (2002). *Desarrollo curricular de educación física: tercer ciclo de educación primaria*. Barcelona: Praxis.
- Solms, Mark & Oliver Turnbull. (2004). *El cerebro y el mundo interior. Una introducción a la neurociencia de la experiencia subjetiva*. Bogotá: Fondo de Cultura Económica.
- Soto Toro, Jorge, et ál. (2004). *Juegos en la educación física*. Madrid: Pila Teleña Noriega.
- Taborda Chaurra, Javier & Luz Stella Nieto Osorio. (2011). *El desarrollo de la fuerza en el niño: teoría y práctica*. Armenia: Editorial Kinesis.
- Tamorri, Stefano. (2004). *Neurociencias y deporte. Psicología deportiva. Procesos mentales del atleta*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Thiebault, Charles M. & Pierre Sprumont. (2009). *El niño y el deporte: tratado de medicina del deporte infantil*. Barcelona: INDE.
- Universidad de las Américas Puebla. (2014). *Estudio de caso*. Recuperado de <http://goo.gl/5V4kws>
- Universidad del País Vasco. (2008). *La atención y la concentración en el deporte*. Recuperado de <http://goo.gl/dPZFHU>
- Universidad Pedagógica Nacional. (2012). *Guía Elaboración de Resúmenes Analíticos en Educación – RAE*. Recuperado de <http://goo.gl/ZkaVJg>
- Viadé Sanzano, Albert. (2003). *Psicología del rendimiento deportivo*. Barcelona: Editorial UOC.

Weinberg, Robert S. & Daniel Gould (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. (1ra edición). Barcelona: Ariel.

Weinberg, Robert S. & Daniel Gould (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio físico*. (4ta edición). Madrid: Editorial Médica Panamericana.

9. ANEXOS.

9.1.CRONOGRAMA DE TODO EL PROYECTO.

Fecha		Acontecimiento
Noviembre	30	Observación inicial conocimiento del grupo -diagnostico: planteamiento del problema
Febrero	12	Iniciación del marco teórico Metodología a desarrollar
Marzo	11	Entrevistas -padres de familia -entrenador -niños
Abril	9 10 12 30	Sesión 1 Observación e implementación de la tabla verificación Sesión 2 observación e implantación tabla de verificación Creación de la propuesta de intervención Entrega final

9.2. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

UNIDADES DIDACTICA CONCENTRACION

MOTRICIDAD

OBJETIVO	Mejorar a través de juegos de precepción visual el golpe de drive
----------	---

OBJETIVOS ESPECIFICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Implementar por medio de comandos visuales lúdicas que mejoren el golpe de drive. - Desarrollar movimientos específicos que mejoren el golpe de drive.
PROPOSITO	Con esta unidad didáctica se pretende mejorar el golpe de drive usando como herramienta el uso de juegos de percepción visual con el fin de que la atención y concentración amplíen su rango de duración
TEMATICA	Atención Atención selectiva Procesos de atención Coordinación Acción motriz Agilidad

OBJETIVO	Contribuir a la mejora de la concentración a través de ejercicios de golpe de volea
OBJETIVOS ESPECIFICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Potencializar a través de ejercicios de golpe volea la concentración. - Obtener mediante estímulos ópticos mayor concentración en el juego
PROPOSITO	Con esta unidad didáctica se quiere contribuir a la mejora de la concentración de los deportistas de 8 a 12 años de tenis de campo , optimizando su capacidad de concentración y atención por medio de ejercicios específicos del golpe de volea
TEMATICA	Atención Atención selectiva <ul style="list-style-type: none"> - Procesos de atención - Agilidad - Coordinación - Acción motriz

OBJETIVO	Mejorar la concentración y la atención por medio de ejercicios del golpe de revés
----------	---

OBJETIVOS ESPECIFICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Implementar por medio de comandos visuales lúdicas que mejoren el golpe de revés. Desarrollar movimientos específicos que mejoren el golpe de revés.
PROPOSITO	Con esta unidad didáctica se pretende mejorar el golpe de revés usando como herramienta el uso de juegos de percepción visual con el fin de que la atención y concentración amplíen su rango de duración
TEMATICA	<p>Atención</p> <p>Atención selectiva</p> <ul style="list-style-type: none"> - Procesos de atención - Coordinación - Agilidad <p>Acción motriz</p>

OBJETIVO	Mejorar la concentración y la atención por medio de ejercicios del servicio
OBJETIVOS ESPECIFICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Implementar por medio de comandos visuales lúdicas que mejoren el servicio en el tenis. - Desarrollar movimientos específicos que mejoren el servicio en el tenis
PROPOSITO	Con esta unidad didáctica se pretende mejorar el servicio de tenis usando como herramienta el uso de juegos de percepción visual con el fin de que la atención y concentración amplíen su rango de duración
TEMATICA	<p>Atención</p> <p>Atención selectiva</p> <ul style="list-style-type: none"> - Procesos de atención - Coordinación - Acción motriz - Agilidad

UNIDAD DIDACTICA PERCEPCIÓN

OBJETIVO	Establecer la importancia de la percepción visual para la concentración y atención en el tenis de campo
OBJETIVOS ESPECIFICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Observar si el acto óptico- físico funciona de modo similar en los niños deportistas de 8 -12 años - indagar si los estímulos son percibidos y apropiados para los niños deportistas.
PROPOSITO	Con esta unidad didáctica se pretende mejorar la capacidad de atención y concentración, mediante el uso de estímulos externos como conos, pelotas, aros , escaleras , balones con diversidad de colores que permitan a los niños deportistas de 8 a 12 años interiorizar de manera óptima los gestos técnicos a través de juegos perceptivo motrices visuales , contribuyendo a la mejora de la capacidad de concentración y atención.
TEMATICA	<ul style="list-style-type: none"> - Percepción - Estímulos - Juegos de percepción - Concentración específica

OBJETIVO	Identificar las fortalezas y debilidades de los deportistas de 8 a 12 años en cuanto a manejo de los estímulos visuales.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Explicar por medio de ayudas visuales la necesidad de entrenar la atención y concentración en la práctica deportiva.
PROPOPSITO	Con esta unidad didáctica se pretende mejorar la capacidad de atención y concentración, mediante el uso de estímulos externos como conos, pelotas, aros , escaleras , balones con diversidad de

	colores que permitan a los niños deportistas de 8 a 12 años interiorizar de manera óptima los gestos técnicos a través de juegos perceptivo motrices visuales , contribuyendo a la mejora de la capacidad de concentración y atención.
TEMATICA	<ul style="list-style-type: none"> - Percepción - Estímulos - Juegos de percepción - Concentración específica

OBJETIVO	Sugerir el uso de metodologías innovadoras que mejoren la atención y concentración en la práctica deportiva.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Seleccionar ejercicios específicos de percepción visual para cada una de las técnicas empleadas en tenis de campo - Distinguir la diferencia entre estímulo y percepción por medio de jugos visuales.
PROPOSITO	Con esta unidad didáctica se pretende mejorar la capacidad de atención y concentración, mediante el uso de estímulos externos como conos, pelotas, aros, escaleras, balones con diversidad de colores que permitan a los niños deportistas de 8 a 12 años interiorizar de manera óptima los gestos técnicos a través de juegos perceptivo motrices visuales, contribuyendo a la mejora de la capacidad de concentración y atención.
TEMATICA	<ul style="list-style-type: none"> - Percepción - Estímulos - Juegos de percepción - Concentración específica

UNIDAD DIDACTICA RELACIONES INTERPERSONALES

OBJETIVO	Orientar por medio de juegos de percepción visual el comportamiento entre los niños jugadores de 8 a 12 años en la práctica deportiva.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Analizar mediante tareas específicas a cada uno de los niños deportistas para encontrar los factores más relevantes de desconcentración. - Relacionar la importancia de la concentración y atención para la mejora de todos los factores asociados a la práctica deportiva del tenis.
PROPOSITO	<p>Con esta unidad se busca generar conciencia de la necesidad de fortalecer las relaciones interpersonales ,entre pares y entrenador ,con el fin de potencializar su desarrollo social , personal , cognitivo , psicológico que fortalecerá su desempeño deportivo en la clase y competencia. Usando metodologías divertidas que generen mejores espacios de aprendizaje sin dejar a lado el uso de manera adecuada de los gestos deportivos.</p>
TEMATICA	<ul style="list-style-type: none"> - Autoconfianza - Desempeño individual y colectivo - La importancia de un buen ambiente para obtener resultados óptimos. - Desempeño y atención - Procesos de información

OBJETIVO	Analizar la influencia de las relaciones interpersonales en el desempeño deportivo de los jugadores de tenis de campo de 8 a 12 años .
----------	--

OBJETIVOS ESPECIFICOS	<ul style="list-style-type: none"> - identificar cuáles son los momentos donde se generan más distracción entre pares en clase. - Mejorar la concentración y la atención a través de actividades grupales
PROPOSITO	<p>Con esta unidad se busca generar conciencia de la necesidad de fortalecer las relaciones interpersonales ,entre pares y entrenador ,con el fin de potencializar su desarrollo social , personal , cognitivo , psicológico que fortalecerá su desempeño deportivo en la clase y competencia. Usando metodologías divertidas que generen mejores espacios de aprendizaje sin dejar a lado el uso de manera adecuada de los gestos deportivos.</p>
TEMATICA	<ul style="list-style-type: none"> - Autoconfianza - Desempeño individual y colectivo - La importancia de un buen ambiente para obtener resultados óptimos. - Desempeño y concentración

OBJETIVO	Relacionar la experiencia deportiva del jugador con la capacidad de concentración y atención en la práctica deportiva del tenis de campo.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	<ul style="list-style-type: none"> - identificar los roles de cada uno de los jugadores en el campo de tenis - observar fortalezas y debilidades de los jugadores para optimizar los resultados en competencia.
PROPOSITO	<p>Con esta unidad se pretende identificar las fortalezas y debilidades de los jugadores de tenis de campo de 8 a 12 años, quienes cuentan con un bagaje en este deporte. Es necesario tener en cuenta que algunos de ellos practican el tenis de campo desde los 4 años de edad, y esto les permite contar con una capacidad de concentración y atención más amplia, la cual se pretende potencializar con la utilización de juegos perceptivo motrices .</p>

TEMATICA	<ul style="list-style-type: none"> - roles - Edad - Juegos de percepción - Tiempo de practica - Bagaje deportivo - Atención y estímulos
----------	---

9.3. JUEGOS PERCEPTIVO-MOTRICES.

➤ COMBATE NAVAL.

Tipo de juego: Habilidades perceptivo-motrices.

Edad recomendada: A partir de 7 años.

Objetivo: Potenciar la memoria visual y las representaciones mentales. Trabajar habilidades perceptivo-motrices. Desarrollar la representación espacial.

Contenidos: Nociones espaciales, Reconocimiento meta.

Dificultad: Alta.

Intensidad: Baja.

No. de jugadores: Toda la clase.

Material: Ninguno.

Espacio: Gimnasio o similar.

Descripción del juego: Los participantes se dividirán en dos equipos, uno se colocará distribuido por el campo haciendo la función de minas a punto de estallar. El otro equipo se colocará en un extremo de la pista con los ojos cerrados y colocados en forma de tren.

Únicamente la máquina podrá abrir los ojos durante 10 segundos para reconocer mentalmente dónde están las minas e intentar luego no pasar por ahí. Después cerrará los ojos y se marcará una trayectoria recordando la colocación de las minas. La finalidad del juego será lograr pasar al otro lado de la pista sin chocarse con las minas. Si no lo logran y se choca alguno de los componentes para el equipo de las minas llevándose un punto.

Variantes: Sólo podrá ir con los ojos abiertos el vagón de cola que será el que dé instrucciones a todo el tren y sobre todo a la maquina.

Observaciones: Es un juego que servirá a los niños para reconocer el espacio de juego.

Contribuye y potencia el trabajo en equipo.” (Soto Toro, Jorge, et ál. 2004:19).

➤ EL PRÍNCIPE, LA PRINCESA Y EL MONSTRUO.

Tipo de juego: percepción sensorial.

Edad recomendada: De 6 a 8 años.

Objetivo: Explorar y experimentar las posibilidades corporales sensoriales: vista, tacto y oído.

Contenidos: Conceptuales –los sentidos, conocimiento, identificación y uso-, Procedimentales –

Concentración y atención en la realización de la tarea, exploración de las capacidades perceptivo-motrices-.

Dificultad: Media.

Intensidad: Baja.

No. de jugadores: Grupos de 3.

Material: Un pañuelo y una pelota.

Espacio: Amplio para poderse distribuir.

Descripción del juego: El juego comienza con la princesa sentada en el suelo con una pelota en el regazo, el monstruo de pie con los ojos tapados y el príncipe delante de ambos. Continúa cuando el príncipe intenta rescatar a la princesa cogiéndole la pelota sin ser tocado por el monstruo. Acaba, en el momento en el que el príncipe rescata a la princesa o si el monstruo toca al príncipe, éste pasa a ser princesa la cual pasa a ser monstruo y éste se convierte en príncipe.

Reglas: No está permitido hablar para distraer al monstruo.

Variantes: Se puede aumentar la dificultad colocando dos monstruos.

Observaciones: Se debe mantener durante el juego un alto grado de silencio.” (Soto Toro, Jorge, et ál. 2004:76).

Mi burrito.

Tipo de juego: Perceptivo motriz.

Edad recomendada: A partir de 6 años.

Objetivo: Desarrollar las habilidades perceptivo-motrices, Trabajar los desplazamientos, trabajar con las sensaciones propioceptivas.

Contenidos: Desplazamientos, Habilidades perceptivas.

Dificultad: Media.

Intensidad: Media.

No. de jugadores: Toda la clase.

Material: Ninguno.

Espacio: Gimnasio.

Descripción del juego: Un niño cierra los ojos y otro se coloca detrás de él cogiéndole las orejas. De mutuo acuerdo se establece un código de señales, según le tire de una u otra oreja, el de delante se moverá hacia el lugar acordado.

Variantes: en vez de coger de las orejas de los hombros y son submarinos con bombas a una señal determinada son expulsadas para derribar a otros submarinos que haya en el gimnasio.

Coordinar brazos y pies cada cierto número de tirones. En vez de agarrar el de atrás guía al ciego con consignas verbales.

Observaciones: Tapar al de delante los ojos con una venda para evitar que los abra.” (Soto Toro, Jorge, et ál. 2004:81).

JUEGOS DE AGILIDAD

Juegos de agilidad. “La agilidad es la habilidad de cambiar rápida y efectivamente la dirección de un movimiento ejecutado a velocidad. Es la capacidad que tiene la persona para desplazarse rápidamente en distancias cortas y con precisión de movimientos. La agilidad depende de la coordinación y la fuerza. Aumenta la socialización, el compañerismo y la colaboración. Disminuye el miedo, la inhibición. Requiere capacidad para realizar cambios de dirección con el cuerpo, detenciones repentinas, desplazamiento veloces, tiempo rápido de reacción, etc.” (Castro Mangas 2013:19).

➤ SACUDIR LA CUERDA. 6+

Dos grupos: Sacudidores y pisoteadores.

Los sacudidores sostienen una cuerda de unos dos metros sujetándola por un extremo entre el dedo pulgar y el índice y la hacen “culebrear” (moverse) de forma que el otro extremo se arrastre por el suelo.

Los sacudidores corren por el campo, mientras los pisoteadores intentan pisar la cuerda arrancándola de los dedos de los sacudidores. Si la pisan y caer al suelo, cambian los papeles.

Variante: Se puede modificar tanto el número de sacudidores como el de pisoteadores. También se puede hacer por parejas.

Agilidad: velocidad / coordinación / resistencia. (Castro Mangas 2013:22).

LLEVARSE EL BALÓN. 6+

- Por parejas.

En un círculo grande se colocan balones y/o pelotas.

El juego consiste en llevarse cada pareja la mayor cantidad de balones posible fuera del círculo, sin utilizar las manos (siempre entre los dos).

Agilidad: coordinación / equilibrio / cooperación. (Castro Mangas 2013:23).

- A LA ORDEN. 8+

Los alumnos corren libremente por el patio.

A una señal, tienen que ejecutar la orden que da el profesor.

Ejemplo: ¡A la derecha de.....! Y todos deben seguir corriendo a la derecha del nombrado.

¡Delante de.....!,

¡Con.....!,

¡Detrás de.....!,

¡Lejos de.....!,

¡A la izquierda de.....!

Agilidad: velocidad/ coordinación.” (Castro Mangas 2013:26).

➤ EL PRESO Y LOS GUARDIANES. 8+

Se juega en grupos de 5.

Un alumno es el preso y estará sentado en una silla; dos son guardianes y otros dos son salvadores.

Los guardianes, con los ojos vendados, intentan evitar que los salvadores liberen al preso (tocándole).

Ir intercambiando los papeles.

Agilidad: coordinación / velocidad / reflejos.” (Castro Mangas 2013:27).

JUEGOS DE COORDINACIÓN

Juegos de coordinación. “La coordinación es la capacidad neuromuscular que tiene el organismo para movilizar las diferentes masas musculares de manera seleccionada y ordenada.

Permite regular la sincronización de los movimientos y el encadenamiento significativo de una conducta neuromuscular. En la coordinación motriz gruesa intervienen las grandes masas musculares de ejecución de movimientos que no requieren precisión. Coordinación intermuscular. La coordinación motriz fina es la ejecución de movimientos que demandan control muscular, particularmente a manos y pies combinados con la vista (ojo-pie y ojo-mano). La mejor coordinación posibilita que sean activadas aquellas unidades motoras que están estrictamente relacionadas con el nivel de estímulo”. (Castro Mangas 2013:37).

➤ CARRERA DE CIGÜEÑAS. 6+

Se juega en grupos de seis. Cada grupo en fila y detrás de una línea. El último integrante de cada grupo agarra con una mano el pie del compañero que tiene delante y coloca la otra sobre su hombro. El siguiente se colocará igual sujetando un pie del de delante y apoyándose en su hombro, hasta estar todos enganchados. Deben salir todos coordinadamente, sin soltarse, hasta la línea de llegada. Si se sueltan, tendrán que volver al principio. Coordinación: Agilidad / equilibrio / coordinación.” (Castro Mangas 2013:38).

➤ CARRERA DE “CAMAREROS”. 7+

Es un juego de relevos, ida y vuelta. Los equipos estarán cada uno frente a un banco, divididos la mitad a cada lado, a una distancia aproximada de 6 metros.

El primero de cada equipo tendrá una bandeja con una botella medio llena en la mano.

A la señal, sale el primero llevando la bandeja hasta el segundo que está enfrente, éste la llevará al tercero y así sucesivamente.

Si la botella cae o tienen que sujetarla, ese jugador tendrá que volver a empezar su carrera.

(Cada jugador de realizar la carrera, al menos, dos veces).

Coordinación: equilibrio / agilidad.” (Castro Mangas 2013:44).

➤ TIRO AL BALÓN. 8+

Dos equipos con una pelota de tenis cada jugador. El profesor, en medio, con un balón de voleibol.

Cuando éste lanza el balón al aire, los jugadores de cada equipo tirarán a dar al balón (sólo se puede lanzar cuando el balón está en el aire).

Gana el equipo que más veces dé al balón.

Coordinación: puntería / agilidad.” (Castro Mangas 2013:45).

➤ CAMPOS CONTRARIOS 6+

Dos grupos. Uno a cada lado del campo con un balón.

El grupo que tiene el balón lo lanza intentando dar a uno de los jugadores del otro grupo; si le da, queda “quemado” y pasa a colocarse en un espacio delimitado detrás del equipo contrario (si el balón toca primero el suelo, podrán atraparlo sin quedar quemados).

El quemado podrá volver con su grupo cuando desde su posición quemee a alguien del otro grupo, cuando le lleguen balones que le envíen sus compañeros o le sean esquivados por los contrarios”.

Coordinación: agilidad / velocidad”. (Castro Mangas 2013:49).

➤ LÍO. 6+

Dos líneas paralelas a una distancia entre ellas de unos 15 metros. Todos los jugadores colocados detrás de una de las líneas.

A la señal, corren todos hacia la línea contraria dando vueltas sobre sí mismos.

A la ida girarán por la derecha, a la vuelta girarán por la izquierda.

Gana el que primero llega a la otra línea.

Coordinación: equilibrio / agilidad.”. (Castro Mangas 2013:54).

JUEGOS DE CALMA

Juegos de calma. “Después de cualquier actividad física, debemos regresar a nuestro estado natural, abandonando poco a poco la tensión, la agitación, el esfuerzo, el cansancio y el estrés motivados por el ejercicio físico. La calma es el estado de nuestro interior donde mente y cuerpo están en armonía. Pretendemos lograr una sensación de paz, bienestar, relax y tranquilidad después e ejercicios de cierta intensidad. La calma se consigue mediante descanso psicológico y concentración. Reduce la ansiedad y la irritabilidad. Ayuda a que el aparato respiratorio (que oxigena mejor por la distensión de los músculos) y el cardiovascular vuelvan a su estado natural de funcionamiento de forma paulatina y sin brusquedades. Ayuda a la relajación de los músculos. El estrés acelera el envejecimiento y lo vuelve prematuro; cada minuto invertido en relajarse equivale a días de vida”. (Castro Mangas 2013:63).

➤ EL BARCO. 6+

Todos sentados en un corro.

Uno dice: “De La Habana ha venido un barco cargado de...”. (Ej. Frutas).

Todo el corro, de uno en uno, tendrá que ir diciendo el nombre de lo que se haya dicho. (Fruta en este caso). No es válido repetir palabra ni estar mucho tiempo pensándolo (cuando esto sucede, se va al centro). También puede hacerse con palabras que empiecen por una letra determinada. Calma: atención / concentración / memoria.” (Castro Mangas 2013:64).

➤ LOS DISPARATES. 6+

Todos sentados en un corro.

Se empieza por uno cualquiera que le hace una pregunta al oído al siguiente y éste le contesta. El segundo hace una pregunta al tercero, y éste le contesta, el tercero hace una pregunta al cuarto y éste le contesta... así todos irán preguntando y contestando al oído.

Al final y en voz alta cada uno irá diciendo:

Éste me preguntó (y dicen lo que el anterior le preguntó a él) y éste me contestó y dicen lo que les contestó el siguiente.

Calma: atención / memoria”. (Castro Mangas 2013:66).

➤ TRES EN RAYA. 6+

Nueve aros. Dos equipos de tres jugadores.

En cada partida se turnan los jugadores de un equipo, para que uno permanezca en el centro. El jugador del centro no puede moverse. El juego consiste en conseguir formar una línea recta entre los tres componentes del equipo.

Ganará el equipo que primero consiga formarla.

Se colocarán por turno, primero uno de un equipo, luego uno del otro, después otro del primero, luego otro del segundo... y alternativamente van haciendo un cambio de lugar para lograr tres en raya. Calma: agilidad / coordinación / cooperación.” (Castro Mangas 2013:73).

➤ A TIENTAS. 6+

Dos equipos: Uno frente al otro, numerados los componentes. No demasiada distancia entre ambos.

Con los ojos vendados.

En el centro, entre ambos equipos, se coloca un objeto.

Cuando el profesor dice un número, los dos jugadores que tienen ese número salen a ver cual de ellos toma el objeto primero.

El que lo logra, gana un punto para su equipo.

Calma: cooperación / agilidad.” (Castro Mangas 2013:74).

➤ YO TE GUÍO, TÚ ME LLEVAS. 10+

Por parejas. Uno de los jugadores está con los ojos vendados y el otro a caballo encima de él y con los ojos abiertos.

Éste debe guiar, en un recorrido con obstáculos al compañero, con golpes leves en los hombros: a la izquierda, golpe en el hombro izquierdo...

Gana la pareja que termine primero el recorrido.

Fuerza: resistencia / coordinación.” (Castro Mangas 2013:134).

➤ PAREJAS A LA PATA COJA. 10+.

Por parejas y numerados.

Corren todos dispersos. Cuando se dice un número, ése debe perseguir al otro miembro de la pareja durante 10 segundos. Los dos deben de ir a la pata coja.

Después se dice otro número y se continúa.

Fuerza: resistencia / equilibrio / coordinación”. (Castro Mangas 2013:135).

- Ejercicio de concentración mental 1. Práctica silenciosa.

Se trata de que practique golpes de tenis con un compañero durante 10 minutos sin decir una palabra. No deje que nada le distraiga del objetivo que es golpear la pelota. Antes debe acordar la rutina de la práctica que van a seguir. Se puede utilizar cualquier combinación de golpes.

Para aumentar la dificultad:

- Hay que aumentar la longitud de la práctica silenciosa hasta 15 minutos.
- Hay que jugar todo un set sin hablar, excepto para decir el tanteo.

Para disminuir la dificultad:

- Hay que romper la sesión de la práctica silenciosa o intentar intercalar segmentos breves de tiempos en los que se pueda hablar.

Prueba.

- Evitar hablar.

- Ver la pelota, golpear la pelota.

Comprobación de resultados.

- Si ha jugado entre 1 y 3 minutos en silencio = 1 punto.

- Si ha jugado entre 4 y 7 minutos en silencio = 3 puntos.

- Si ha jugado entre 8 y 10 minutos en silencio = 5 puntos.

- Su puntuación_____ (Brown 2005:159).

- Ejercicio de concentración mental 2. Empates.

En el siguiente ejercicio se han diseñado juegos con empates y partidos de *tie-breaks* para ayudarle a concentrarse bajo presión. En el caso de empates, debe jugar un set en el que cada jugador empiece con un empate en el tanteo. Hay que jugar la pelota, no el punto ni jugar con el compañero. Si las condiciones climáticas no son un factor, debe cambiar de lado de la pista una vez que haya completado cinco juegos.

Para aumentar la dificultad:

- Hay que empezar cada juego perdiendo 30-40.

Para disminuir la dificultad:

- Hay que empezar cada juego 30-30.

Prueba.

- Hay que hacer que cada juego dure al menos 4 puntos más.
- Hay que lograr que la pelota entre dentro en cada uno de los primeros servicios.

Comprobación de resultados.

- Si ha ganado entre 0 y 2 juegos = 1 punto.
- Si ha ganado entre 3 y 4 juegos = 3 puntos.
- Si ha ganado entre 5 y 6 juegos = 5 puntos
- Su puntuación_____ (Brown 2005:159).

- Ejercicio de concentración mental 3. Partidos de tie-break.

Hay que jugar tres *tie-breaks* consecutivos. La puntuación se basa en el número de veces que se gane el *tie-break*.

Para aumentar la dificultad.

- Hay que empezar cada *tie-break* perdiendo por un punto.
- Hay que empezar cada *tie-break* perdiendo por dos puntos.

Para disminuir la dificultad.

- Hay que empezar cada *tie-break* ganando por un punto.
- Hay que empezar cada *tie-break* ganando por dos puntos.

Prueba.

- Hay que hacer que cada juego dure, al menos, 4 puntos más.
- Hay que marcarse como objetivo que el 70% de los primeros servicios entren y sean devueltos.

Comprobación de resultados.

- Si ha ganado 1 *tie-break* = 1 punto.

- Si ha ganado 2 *tie-breaks* = 3 puntos.
- Si ha ganado 3 *tie-breaks* = 5 puntos.
- Su puntuación_____ (Brown 2005:159).

- Ejercicio de concentración mental 4. Marcarse objetivos.

Este ejercicio se llama *marcarse objetivos*. Debe darse a sí mismo 5, 7 ó 9 puntos dependiendo del número de objetivos que logra cumplir en un set. Los objetivos son conservar tres servicios o ganar tres juegos la primera vez que tenga la oportunidad de ganar un punto-juego, o bien, ganar el primer punto de al menos tres juegos. Debe practicar los objetivos de uno en uno cada vez.

Para aumentar la dificultad:

- Hay que aumentar en un número el objetivo.

Para disminuir la dificultad:

- Hay que reducir en un número el objetivo.

Prueba.

- Hay que marcarse objetivos realistas.
- Hay que revisar los objetivos marcados durante los espacios entre los cambios.

Comprobación de resultados.

- Si se ha conservado entre 0 y 2 servicios = 5 puntos.
- Si se ha conservado entre 3 y 4 servicios = 7 puntos.
- Si se ha conservado entre 5 o más servicios = 9 puntos.
- Su puntuación_____ (Brown 2005:160).

En *Sport & Medicine Today*, Karageorghis y Terry también describen ocho ejercicios que pueden ayudar a los deportistas a mejorar el control de la atención: (Brown 2005:160).

- Usar palabras clave. Puede usar palabras o frases que desencadenen un rendimiento en situaciones concretas. Tiene que decidir qué palabras tienen resultado en su caso.

Algunos ejemplos en el mundo del tenis son <<ojos arriba>> durante el servicio, <<sujeta>> con la volea, <<golpea la pelota>> en el caso de golpes desde el fondo y <<toque ligero>> en el caso de dejadas.

- Identificar las distracciones. Debe escribir en la cara de un folio los detalles relevantes de los elementos esenciales para tener un buen rendimiento. En la otra cara del folio debe enumerar una lista de posibles distracciones como el ruido del público, el clima y otros competidores. Ser consciente de los problemas potenciales puede ayudarle a desarrollar una estrategia para solucionarlos.

- Reemplazar los pensamientos. Tiene que practicar el ejercicio de reemplazar los pensamientos negativos por pensamientos positivos. En lugar de pensar que *el viento va a ser un problema*, debe pensar, *¿de qué modo puedo beneficiarme del viento?*

- Captar las imágenes. Debe encontrar un objeto o imagen y practicar el ejercicio de concentrar su atención en ese objeto tanto tiempo como pueda. Tiene que usar un cronómetro para medir el progreso.

- Centrarse. Entre los puntos, y en los descansos de los cambios, hay que centrar la atención en el centro del cuerpo mientras reduce el ritmo de la respiración de un modo deliberado. Con la práctica, centrarse puede tener un efecto calmante que nos aporte un control sobre el rendimiento.

- Tener una rutina. Tener una rutina para el día del juego que se inicie por la mañana y continua hasta el mismo minuto en el que comienza el partido.
- Poner a prueba su concentración. Consiga que le ayuden algunos compañeros de prácticas, que intentarán distraer su atención durante una parte crucial de un partido. Tener a alguien hablando o moviéndose mientras usted está golpeando o jugando es un buen modo de poner a prueba su concentración.
- Disparar. Debe hacer algo para dirigir su atención hacia la acción inminente. Puede agacharse antes de un servicio, realizar estiramientos de último minuto antes de empezar un partido o imitar el movimiento del brazo antes del servicio. (Brown 2005:161).

9.4. INSTRUMENTOS DISEÑADOS

Los instrumentos diseñados para esta investigación fueron matrices de recolección de datos, matrices de categorías emergentes, diseño de una tabla de verificación de las respuestas obtenidas en la entrevista diseñando luego una matriz para los análisis de la información y discusión con autores llevándonos a las conclusiones generales del trabajo de investigación.

DIARIOS DE CAMPO

PRACTICAS MONOGRAFIA ENFASIS EDUCACIÓN FISICA DIARIO DE CAMPO N°. 1

Nombre de los estudiantes: Diana Manrique, Ivan Oñate, Tatiana Aguillón y Magda Oliveros.

Institución: Universidad Minuto De Dios.

Fecha: 25 de marzo de 2014

DIARIO DE CAMPO: NARRATIVA

En el día de hoy se realizó una visita en el club social y deportivo Laverdieri con el fin de conocer el entorno, la población con la cual se llevara a cabo el proyecto de investigación e identificar las diferentes dificultades que en estas prácticas deportivas se presenten. Para así identificar la problemática a trabajar.

Los diferentes aspectos que interrumpen la práctica deportiva son factores de distracción entre los jugadores, falta de tareas asignadas estoy son los factores que más sobresalen en la observación.

Con lo observado el día de hoy se empezará a trabajar en la indagación de los posibles problemas a trabajar.

ASPECTOS Y /O SITUACIONES RELEVANTES INVESTIGACIÓN

- Se logró recopilar información pertinente para la posible problemática.

PRACTICAS MONOGRAFIA ENFASIS EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTE DIARIO DE CAMPO N° 2

Nombre de los estudiantes: Diana Manrique, Ivan Oñate, Tatiana Aguillón y Magda Oliveros.

Institución: Universidad Minuto De Dios.

Fecha: 25 de marzo de 2014

DIARIO DE CAMPO: NARRATIVA

Entrevista :

El día de hoy estuvimos realizando una entrevista al grupo de niños a sus padres y al profesor que los orienta en su práctica deportiva en este caso es el grupo focal al que se le va implementar los juegos de percepción para observar si a través de estos mejora de la concentración y la atención., ya previamente hemos estado visitándolos y observando el nivel deportivo, las metodologías usadas en las clases y como se desenvuelven en el contexto que los rodea.

En el día de hoy se realizó la entrevista primero al profesor Jaime Valbuena después a los niños y de últimas a los padres de estos, con el fin de recoger datos necesarios para la continuidad de la investigación.

A Cada grupo se le realizo la entrevista por aparte con el propósito de conseguir respuestas sinceras y sin presiones, a todos se les realizo las mismas preguntas, obtuvimos mucha colaboración por parte de las personas que se entrevistaron logrando lo que se buscaba.

ASPECTOS Y /O SITUACIONES RELEVANTES INVESTIGACIÓN

- se logró recopilar información pertinente al tema a tratar en la monografía.

- Las respuestas de los niños fueron muy interesantes y lógicas enriqueciendo las ideas que nos permitirá crear mejores metodologías y herramientas para la implementación de los juegos pensados para ellos.

Observaciones: notamos que se le adjudica la culpa a la falta de atención y desconcentración a factores externos y poco a los factores internos (personales)

**PRACTICAS MONOGRAFIA
ENFASIS EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTE
DIARIO DE CAMPO N° 3**

Nombre de los estudiantes: Diana Manrique, Ivan Oñate, Tatiana Aguillón y Magda Oliveros.

Institución: Universidad Minuto De Dios.

Fecha: 25 de marzo de 2014

DIARIO DE CAMPO: NARRATIVA

El día de hoy se realizará la observación de una de las sesiones de clase con una duración de 2 horas, de 4 a 6 p.m.. Se pretende evidenciar los factores de distracción que han sido mencionados previamente en las entrevistas hechas a los 3 grupos focales (padres, niños y profesor).

En esta visita de campo se ha encontrado un contraste de información entre el contenido de las entrevistas y la observación directa realizada el día de hoy. Se ha encontrado la existencia de factores de distracción que ninguno de los 3 grupos focales habían mencionado en las entrevistas, como son (1) tomar agua, (2) jugar con la pelota de tenis, y (3) observar y manipular la raqueta.

ASPECTOS Y /O SITUACIONES RELEVANTES INVESTIGACIÓN

- Se logró recopilar información pertinente al tema a tratar en la monografía.
- Las respuestas de los niños fueron muy interesantes y lógicas, con lo cual se enriquecen las ideas que permitan crear mejores metodologías y herramientas para la implementación de los juegos pensados para los niños de 8 a 12 años de edad.

Observaciones: Se puede notar el hecho de que se adjudica la falta de atención y concentración más a factores externos (entorno) que a los internos (personales).

**PRACTICAS MONOGRAFIA
ENFASIS EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTE
DIARIO DE CAMPO N° # 4**

Nombre de los estudiantes: Diana Manrique, Ivan Oñate, Tatiana Aguillón y Magda Oliveros.

Institución: Universidad Minuto De Dios.

Fecha: 11 de marzo de 2014

DIARIO DE CAMPO: NARRATIVA

Hoy se ha realizado la segunda sesión de clase con una duración de 2 horas, en donde se evidenciaron los factores de distracción mencionados por los padres, entrenador y niños. El grupo de trabajo como observador directo, ha identificado otro factor que perturba la concentración como es el de la utilización no apropiada de los implementos deportivos. De otro lado, se ha encontrado un factor que ayuda a mejorar la concentración en los niños, consistente en la voz de mando que maneja el entrenador.

ASPECTOS Y /O SITUACIONES RELEVANTES INVESTIGACIÓN

- Se evidenciaron aspectos no tenidos en cuenta como son el uso no apropiado de los implementos deportivos (raquetas, pelotas, hidratación).
- Gracias a las experiencias vividas y observadas en las prácticas deportivas de tenis de campo, se puede deducir que, para mantener la concentración en los niños en el grupo de investigación objeto de estudio, se deben realizar ejercicios de corta duración donde involucren a todo el grupo con el fin de tener la concentración de todos los niños.

9.5. ENTREVISTAS

Preguntas de la entrevista.

1. ¿Qué distractores son los más frecuentes en la práctica de tenis?
2. ¿usted cómo cree que el deportista puede mejorar la atención en la clase de tenis?
3. ¿Cuáles son los momentos se presenta mayor desatención en la clase de tenis?
4. ¿Cuáles son los distractores que se presenta usualmente en la clase de tenis?
5. ¿Cuál crees que es la incidencia de las relaciones interpersonales en la clase tenis y su relación con la atención?
6. ¿Cuál es la relación de la atención con el tiempo?
7. ¿Cuál es la relación de la concentración y la atención con el tiempo?
8. ¿Cúela es la relación de la edad con la atención?
9. ¿Qué beneficios obtiene un deportista al mejorar la atención?
10. ¿cómo se puede entrenar la concentración?

ENTREVISTAS

Entrevista dirigida al profesor

- **Entrevistador:** ¿Qué distractores son los más frecuentes en la práctica del tenis?

Entrevistado: Eeeeeeeeeee la principal es los padres cuándo e están cerca de la cancha eeeeeeeee , aquellos padres que le hablan mucho a sus hijos en el entrenamiento o en competencia

eeeeee es un factor muy común, eeeeeee y que distrae y yyyy no deja concentrar en un su partido o entrenamiento al alumno .

- **Entrevistador:** ¿usted cómo cree que el deportista puede mejorar la atención en la clase de tenis?

Entrevistado: Eeeee la atención, eeeee fundamentalmente eeeeeee creo que se debe generar eee ejercicios eee muy dinámicos eee muy divertidos eeee, relacionados con el entrenamientos de los alumnos ee donde se trabaje ee el factor de atención creo que es lo más lo mas en situaciones reales de de juego en situaciones reales de partido, donde el alumno trabaje ee rituales o ejercicios diferentes ejercicios donde el pueda eee manejar eee la parte de la a tención.

- **Entrevistador:** ¿cuáles son los momentos en los que se presentan mayor desaten tención en la práctica de tenis?

Entrevistado: Eeee hay momentos eee creo que va eee en la eee en e l manejo de clase del entrenador eee dependiendo la edad de los alumnos dependiendo la edad de los niños, entre más niños sean más desatentos van hacer y mayor probabilidades van a tener de desconcentrarse, con cualquier cosa entonces todos depende del profesor eee en el planteamiento de la clase si hay un planteamiento donde los alumnos se aburren donde los alumnos están agrupados todo el tiempo es son momentos donde el alumno se desconcentra todo el tiempo.

- **Entrevistador:** ¿cuáles son los distractores que se presenta usualmente en la clase de tenis?

Entrevistado: Distractores eeee podemos tener la parte eeee de los ruidos eee circulación de persona ee ajenas al alumno o a l competidor sii eeeee muy cerca a la cancha donde el tenis es un deporte de mucha concentración entonces cualquier ruido ee cualquier movimiento extraño dentro de la cancha o muy cerca de la cancha va a ser un factor de distracción

- **Entrevistador:** ¿cuál cree que es la incidencia de las relaciones interpersonales en la clase de tenis y su relación con la atención?

Entrevistado: TODOS los alumnos eeee son muy diferentes hayyyy hay personalidades ee hum donde se pueden volver más amigos que con otros de pendiendo la personalidad del alumno pero todos los alumnos tienen una personalidad muy diferente en cuanto a su genio en cuanto a su actitud de trabajo dentro de la clase, en cuanto a la competencia hay alumnos que manejan muy buena actitud eee compitiendo y no entrenado oo viceversa , entrevistador interviene y pregunta : Ósea que es un factor importante la relación de ellos como equipo en el momento que entrenan con el profesor y las relaciones que se dan incide en la atención en la práctica de tenis ., REPONDE PORFESOR JAIME VALBUENA : SI lógico eeee la lo que yo le digo las diferentes personalidades el entrenador debe e tenerlas muy claras y debe plantear debe planificar su entrenamiento, donde el alumno con esa personalidad donde esa relación interpersonal eeee puedan trabajar como grupo Y puedan e trabajar individualmente .

- **Entrevistador:** ¿cuál es la relación de la atención con el tiempo?

Entrevistado: Ee Si lógico ee el niño a través se su entrenamiento cuando cuando se perfilan aaa ser unos jugadores competitivos eeeee la parte de la atención y de la concentración tiene que ir mejorando eee no solamente mediante ejercicios sino a través de la competencia ellos se van air dando de cuenta siii de lo importante que es manejar estas situaciones para poder mejorar su competencia.

- **Entrevistador:** ¿cuál es la relación de la atención y concentración con el tiempo?

Entrevistado: LOGICAMENTE el tenis es un deporte en el que se debe manejar en diferentes situaciones en el campo y el niño a medida que va creciendo hay factores de maduración importantes, En ellos no pero pues es un proceso estamos hablando a largo plazo no es un proceso de un año dos años es a través del tiempo y de la continuidad que ellos tengan en su entrenamiento y en su competencia.

- **Entrevistador:** ¿cuál es la relación de la edad con la atención?

Entrevistado: La edad es lo más influyente ya que debido a la madurez que van adquiriendo a través de los años, con el ritmo que manejamos acá en la academia, pues la intensidad horaria es alta mínimo vienen 4 días a la semana esto contribuye a una mejor atención, sin embargo ellos son niños y por lo tanto se comportan como tal.

- **Entrevistador:** ¿qué beneficios obtiene un deportista al mejorar la atención?

Entrevistado: Ummm Mucho en el entrenamiento en el entrenamiento mejorando su atención va a captar situaciones muy rápido e va a captar mejor mayor sobre los otros alumnos si que no manejan la misma atención y su rendimiento va a mejorar y en la competencia es vital no la parte de la atención y de la concentración va a ser vital para para estar enfocado en lo que tiene que hacer en un partido .

- **Entrevistador:** ¿cómo se puede entrenar la concentración?

Entrevistado: YO personalmente como entrenador el manejo directamente hummm mediante ejercicios aplicados a situaciones reales de juego hum donde ellos sin darse cuenta el trabajo tienen que tener un grado de atención tienen que tener un grado de exigencia mental si dentro de los diferentes ejercicios que yo realizo en el entrenamiento.

Muchas gracias profesor Jaime Valbuena por la entrevista Respondió el profesor Jaime Valbuena con todo gusto.

Entrevista # 2 dirigida a los niños

- **Entrevistador:** ¿Qué distractores son los más frecuentes en la práctica del tenis?

Entrevistado 1: Humm a veces los papas los papas los papas del contrincante hummmm ya jaj

Entrevistado 2: Jaime a veces jajajme critica mucho porque juego mal a veces jajaja los papas no me gusta que me miren y los papas de los contrincantes.

Entrevistado 3: Los papas y a veces los jugadores de las otras canchas que a veces pues gritan cosas así

Entrevistado 4: Los papas, sarita los ruidos y cuando en competencia me hablan mucho mis papas y los papas del contrincante hablan a sus hijos.

- **Entrevistador:** ¿usted cómo cree que el deportista puede mejorar la atención en la clase de tenis?

Entrevistado1: Respirando si jajaj teniendo control y ya jaja

Entrevistado 2: Respirando no prestarle atención a las cosas que me distaren

Entrevistado 3: Tomar agua y respirar mucho

Entrevistado 4: Respirar profundo calmarme y jugar tranquilo.

- **Entrevistador:** ¿cuáles son los momentos en que se presentan mayor des atención en la clase de tenis?

Entrevistado 1: Cuando me hacen reir jajajaj cuando me hacen reir jajajaja cuando Jaime me regañaaa jajaja jaime que estamos hablando de ti estamos hablando de ti yyaa y cuando tomas fastidia y dice ponchis.

Entrevistado 2: Cuando Jaime regaña cuando tomas dice punchis o también cuando voy perdiendo un partido y me pongo de muy brava.

Entrevistado 3: Cuando me pongo a contar el resultado en vez de prestar a tención

Entrevistado 4: Que me distrae... a veces cuando voy perdiendo un partido con un niño chiquito me desconcentro y sarita cuando me empieza a molestar y echarme agua y me empieza a dar patadas y pellizcos.

- **Entrevistador:** ¿cuáles son los distractores que se presentan usualmente en la clase de tenis?

Entrevistado 1: Jaime jajajaja tomas jajaja eeeee sii y yaa

Entrevistado 2: Jaime y ya

Entrevistado 3: Los papas eeee y ya

Entrevistado 4: Jaime cuando quiere dar una explicación sarita cuando me empieza a pellizcar Loana cuando me empieza a molestar y Fonseca cuando me cuando me cuando saca y me da bolazos en la pierna.

- **Entrevistador:** ¿Cuál crees que es la incidencia de las relaciones interpersonales en la clase de tenis y su relación con la atención?

Entrevistado 1: Hummmm osea a veces como Jaime molesta tannnto jajajajaja aveces entonces entonces cuando me va a a explicar algo entonces como lo siempre lo explica a gritos entonces no a veces no le pongo atención y ya cuando dic ya yaa me la voy bien con el ya es distinto.

Entrevistador: ¿y la relación con los demás niños como es es importante llevársela bien?

Entrevistado 1: Humm si jajajaja

Entrevistado 2: Yo llevo muy buena relación con Jaime pro cuando grita una mala relación o cuando pierdo un partido y cuando le pego a la raqueta,

Entrevistado 3: Eeee Pues Jaime me distrae y si me parece que con los compañeros también porque a veces uno pelea con ellos o algo y así y entonces se distrae.

Entrevistado 4: Pues yo me llevo muy bien con Jaime no a pasado nada malo hasta ahora me a gustado entrenar con el me a gustado entrenar con el me gusta entrenar con todos excepto que con sarita que me da patadas y me pellizca y me parece bien hacer una buena relación en todos para llevarnos bien excepto con Sarita.

- **Entrevistador:** ¿Cuál es la relación de la concentración y la atención con el tiempo?

Todos respondieron al tiempo obviamente siiiii

Entrevistado 1: Porque ya es como como digamos eee es como digamos que como llevo más tiempo entonces me acostumbro más a jugar aaaa relacionarme con los profesores con las bolas con todo.

Tomas intervino dice como tu papa es profesor ella responde hay que sí que me importa.

Entrevistado 2: Si por que como ya llevo 6 años aquí pues ya conozco todos los profesores

Entrevistado 3: yo no llevo tanto en tenis llevo como 2 años más o menos pero yo lo que hago es pasar por muchos deportes Yo pase por natación bueno por muchos deportes, entrevistador crees que por eso eres más atento porque practicas tenis, responde Andrés no a mí me parece que es como igual porque todos los deportes necesitan concentración no solo el tenis (entrevistador pregunta y a comparación de los niños que no practican ningún deporte, Andrés responde aaaa siiiii)

Entrevistado 4: Hummm pues Llevo cuatro años jugando tenis me concentro mejor porque soy el primero en el salón humm pero también se lo tengo que agradecer al colegio porque en el tenis se necesita saber contar para los marcadores del partido.

- **Entrevistador:** ¿cuál es la relación de la concentración de la edad con el tiempo?

Entrevistado 1: pues como soy más grande y llevo mucho tiempo entrenando aca para mi es más fácil concentrarme en todo lo que hago.

Entrevistado 2: antes cuando empecé a entrenar me la pasaba jugando con arenita y no me concentraba en la clase y ahora que soy un poco más grande me concentro más.

Entrevistado 3: mmmm cuando practico deporte siento que me concentro en las actividades que me gustan, antes solo jugaba con los compañeros

Entrevistado 4: mmmm pues sarita cuando me pega y yo la miro me desconcentro y cuando eran más chiquito jugaba con arena y miraba a otros niños

- **Entrevistador:** ¿Cuál es la relación de la edad con la atención?

Entrevistado 1: como llevo casi 6 años jajajjaa soy más atenta mmm y en la competencia e mejorado.

Entrevistado 2: como soy más grande jajaja ayyyy.. Me concentro mejor en el colegio jajajjaa mmm y las clases jajajaja

Entrevistado 3: pues en me desconcentro cuando mis compañeros molestan o Jaime grita mmmm pero si me concentro más y creo q más cuando crezca jajaja

Entrevistado 4: yo mas chiquitico me desconcertaba y ahora juego más y ya no peleo tanto ni lloro en los partidos mm

- **Entrevistador:** ¿qué beneficios obtiene un deportista al mejorar la atención?

Entrevistado 1: eeeee QUE presto más atención en el colegio me va mejor en el colegio bueno en todas las actividades relacionadas al colegio en la práctica de tenis me da igual ósea me concentro más (paso un perro)

Entrevistado 2: Para mi si tiene que ver porque pues yo estoy más atenta en el colegio y es lo mismo que el colegio es lo mismo e el tenis porque tengo que estar atenta por decir a donde puedo mandar la bola ee para como calmarme y pues ya jajajajaja.

Entrevistado 3: Eee me parece que humm el tenis si uno, uno no gana solo concentración en el tenis, también en el colegio ayuda para ambas cosas (entrevistador : y esto te vuelve mejor deportista entre mas concentración y atención) responde entrevistado 3: si por que si uno esta distraído por ejemplo como a tomas que le pegue un bolaso con culpa uno esta distraído para que pase eso entonces , o perder un punto(paso un fuerte viento)

Entrevistado 4: Para mi pues la primera vez que conocí a sarita era toda distraída Jaime la regañaba mucho era como un poco creída jajajajaja, yyyyy (entrevistador pregunta tu crees que si eres más atento te va mejor en la práctica del tenis) entrevistado: claro que sí pero si digamos fuera número uno del mundo tendría muchos fans PUES eso me empeoraría por que la fama se me sube a la cabeza me volvería todo creído como sarita y empiezo mamar mucho gallo.

- **Entrevistador:** ¿Cómo se puede entrenar la concentración?

Entrevistado 1: Aaaa humm jajaja osea pues practicando en la casa ósea concentrarme si estoy haciendo mis tareas que no me interrumpen hum ya jajajaja

Entrevistado2: Pues ee pues por decir yo estoy haciendo tareas,y que no me desconcentre por si pasa una mosca no desconcentrarme con la mosca jajajaja, seguir en mis cosas .

Entrevistado 3: Pues eeeee A mi me parece que uno debe practicar mucha veces por que no es fácil, y que por cualquier ruido voltea a mirary uno puede voltear pero sin desubicarse de lo que estoy haciendo

Entrevistado 4: Pensando en una sola cosa, mirando en lo mas profundo de mi mente a ver que es lo que tengo que hacer y no distraerme con las cositas que hace sarita , de no distraerme con las ridiculeces que hace sarita de distraerse con una mosca y ya jajajajaja.

Entrevista # 3 dirigida padres de familia

- **Entrevistado:** ¿Qué distractores son más frecuentes en la práctica de tenis?

Entrevistado 1: los factores más frecuentes para que los niños se distraigan son los otros niños, porque mientras pasa uno y el otro adelante la maya por eso tienden a distraer más.

Entrevistado 2: EE LAA ES MUY IMPORTANTE LA CONCENTRACION, si COMO SE PUEDE Distraer EL NIÑO, mmm hay muchas formas de que se distraiga la parte de la actitud es muy importante aahy ya no hay concentración se pierde la la concentración, el mal humor del del alumno o del deportista e se puede desconcentrar por también por cansancio importante, que tenga un buen un buen!!

En el colegio eso te iba a decir la parte como uno duerme entonces no viene con buena actitud al torneo o bien sea al entrenamiento.

Entrevistado 3: distractores... pues hay distractores que son externos fuera del campo de tenis que yo creo que son fundamentales y que permiten a veces que los pelaos estén mm no dedique suficiente tiempo a más bien la suficiente concentración cuando se encuentran en una cancha a mí me parece que eso son los juegos electrónicos.

Entrevistado 4: hay varios pero digamos que en los pequeños ee pienso que lo que los distrae mas es cuando se pone a mirar el juego del otro en lugar del propio ya cuando están mas grandes los distractores vienen en factores externos que puedan influir en el juego del muchacho o el niño como e quieran llamar.

- **Entrevistador:** ¿usted cómo cree que el deportista puede mejorar la atención en la clase de tenis?

Entrevistado 1: Con la actitud con una muy buena actitud y una muy buena disposición también y quieren hacer las cosas. Con grupos más pequeños de entrenamiento

Entrevistado 2: con la actitud con una muy buena actitud la mejora con una muy buena disposición también y queriendo!! Queriendo hacer las cosas.

Entrevistado 3: como puede... Primero evitar al máximo!! Máximo que ese tipo de distractores este sean lo suficientemente ee constantes en los niños para que ee tengan una suficiente atención en en las clases eso creería que sería lo fundamental yyy lo otro muchas pues veces ese ee inclusivamente la atención a los profesores en forma directa en el campo de juego jmm.

Entrevistado 4: pss en la clase de tenis es un nivel de concentración mucho mas alto que tiene normalmente pero si cotidianamente es un niño que logra concentrarse bajo otros distractores eso también lo va a poder reflejar en la cancha, ee la experiencia ayuda mucho y cuando además se maneja la frustración el saber que puede estar perdiendo pero no es el momento de dejarse llevar para distraerse y perder por eso, poco a poco van adquiriendo como la habilidad de ir alargando

esa concentración ir superando dificultades y temores que tienen para lograr quedarse solo en el juego.

- **Entrevistador:** ¿Cuáles son los momentos en que se presenta mayor desatención en la clase de tenis?

Entrevistado 1: al inicio de la clase y al final de la clase.

Entrevistado 2: eee los niños se distraen cuando hay la clase en grupo, se ponen a jugar con la tierra les llama mucho atención ee el juego el amigo ee de pronto también cuando cuando el niño le gusta mucho de pronto jugar con el compañero ee empujarse entonces se distraen aa hay y se pierde se desenfoca la atención ahyy.

Entrevistado 3: no se pensaría que a veces mucho ee la falta de ee la falta un poquito de mas exigibilidad por parte de los profesores entrenadores. Para un profesor mucho... Que sea exigente seguramente ee los pelos van a asumir un poco más.

Entrevistado 4: en clase!! Si viene otra persona al profesor y le habla en ese momento los niños se desconectan aunque estuviesen en una actividad es muy importante que como son niños el profesor este hay constantemente dando la instrucción y dando la guía.

- **Entrevistador:** ¿Cuáles son los distractores que se presentan usualmente en la clase de tenis?

Entrevistador 1: los distractores realmente ósea los distractores hay distractores **internos** cuando los niños no están concentrados distractores **externos** cuando los papas o hay gente alrededor de la cancha o están sucediendo cosas alrededor de la cancha eso tiende a distraer mucho a un niño también a los adultos tanto en entrenamiento como en competencias.

Entrevistado 2: mmm más lo lo ve uno en la clase de grupo siempre mas en grupo que en la clase personalizada. Entre menos mas trabajan mas hay mas concentración, no es igual una clase personalizada inclusive con dos chicos que con cinco o seis porque ellos les gusta mucho el juego le gusta entonces se distraen a hay ya, pierden totalmente disposición.

Entrevistado 3: distractores umm no no sabría decirlo yo creería entonces falta de atención constante concentración en las clases la concentración falta mucha concentración.

Entrevistado 4: si viene una persona externa a preguntar algo si de pronto no está el cadí entonces son ellos los que terminan recogiendo las bolas son momentos como que dan espacios para , tiempos como para distraerse o como cuando van a tomar agua a veces se toman más de lo que debían .

- **Entrevistado:** ¿Cual crees que es la incidencia de las relaciones interpersonales en la clase de tenis y su relación con la atención?

Entrevistado 1: vuelvo y le digo volviendo a la primera, la relaciones interpersonales como son muy niños tienden a desenfocarse pierden la atención, cuando hay un factor de distracción si hay un niño que no está totalmente concentrado los otros niños se distraen también.

Entrevistado 2: mm no no no la clase e bien sea des que sea halla un un un buen entrenador y un buen ee alumno y profe no no veo porque se valla a desconcentrar el muchacho mmm!!

Entrevistado 3: es muy difícil muy difícil esas preguntas porque es que los muchachos los pelaos primero por la edad mire por ejemplo mi hijo son muy dados a que en cualquier momentico se dispersan siiii... por cualquier circunstancia y cuando hay exigibilidad pues seguramente enfoca mucho mm esos momentos a lo que se están dando pero pues de pronto puede ser también puede ser mucho las edades de los pelaos influye mucho.

Entrevistado 4: pues pues en tan pequeños de pronto no es tan notorio la relación con el otro que incidan a menos que sean de dos caracteres que choquen mucho o se llamen mucho, cuando son un poquito más grandes claro por que la niña que le gusta entonces empieza a pararle bolas atención a la niña que le gusta y no a la clase.

- **Entrevistador:** ¿Cuál es la relación de la atención con el tiempo?

Entrevistado 1: aaa obviamente vuelvo y digo como son niños a medida que van pasando, a medida que va pasando el tiempo tienden a distraerse. Entre más tiempo más se distraen.

Entrevistado 2: cada vez que el viene a entrenar el el se puede concentrar mas y eso va pues en la metodología y pedagogía del profesor que hacer con con eso si yo le entreno cuatro o cinco horas pues claro así todo los días va va a concentrarse mas y vaa a rendir mas tiene que ser asi la actitud viene a entrar la habilidad viene a entrar mucho hay la habilidad de la persona también es importante con la actitud.

Entrevistado 3: la relación de la atención con el tiempo!!! Entre más práctica mayor rendimiento!! Pero pienso que si eventualmente podría pensarse de esa forma pero a veces con esos pelaos a veces entre menos tiempo menos tiempo de dedicarse a esto sin que sin que dejen de hacerlo pues obviamente hay momentos en que en que los chicos dedican bastante bastante atención atención son fugases muy fugases .

Entrevistado 4: eee en niños pequeños los periodos de atención son más cortos que en los niños más grandes entonces hay si el tiempo si influye cansancio influye que también se vuelva mas fácil la distracción y además también de la jornada en la que vengan si es un niño que por ejemplo entre semana viene con una carga de estudio y demás a veces también tienden a cansarse más y distraerse más que cuando es el fin de semana que viene temprano apenas se levantó se bañó desayuno y se vino entonces eso también influyen.

- **Entrevistador:** ¿Cuál es la relación de la edad con la atención?

Entrevistado 1: entre... Entre el niño coge mas va cogiendo mas madurez atiende mas porque tiene mas responsabilidad en lo que está haciendo.

Entrevistado 2: mmm influye en gran medida ya que va evolucionando su concentración con el tiempo ya no será la misma a como inicio.

Entrevistado 3: mmm podría decir que entre el niño más entrene y conforme valla aumentado sus años su concentración será más acertada ya que el niño empieza a tener etapas de maduración

Entrevistado 4: como te lo mencione si influye en que a medida que van creciendo son capaces de mantener por mas tiempos los periodos de atención y concentración son ya más autónomos en ese aspectos entre más pequeños si hay más dificultades.

- **Entrevistador:** ¿Qué beneficios obtiene un deportista al mejorar la atención?

Entrevistado 1: pss tiene mayor productividad mayor rendimiento tieneeee!!! Aprende mucho más cuando está concentrado que cuando esta distraído.

Entrevistado 2: eee en cuanto al deporte en cuanto al estudio es muy indispensable va a rendir mucho mas va a hacer un buen alumno a nivel deportivo a nivel también intelectual con mi hija pasa también igual rinden más esa parte el estudio piensan mas resuelven problemas porque ee este juego es también para resolver situaciones entonces si yo te tiro una bola alta resuelve como la pasas si te tiro una bajita como las vas a pasar es algo asi.

Entrevistado 3: total total yo pienso que total en el sentido que permite muchísimo mas concentración si ellos atienden y se concentran más en lo que están haciendo pues s el el progreso va a hacer al cien por ciento.

Entrevistado 4: uy total el rendimiento de un de un deportista se ve directamente proporcional a la atención que tenga en el deporte se refleja perfectamente.

- **Entrevistador:** ¿cómo se puede entrenar la concentración?

Entrevistado 1: entrenar más el niño en la concentración yo creo que siendo un poquito más estrictos con los niños para enfocarlos mas en la responsabilidad. Depende más del entrenador que sea más estricto.

Entrevistado 2: ee hay ejercicios ya me tocaría más explicártelos no en teoría si no en la práctica pero hay ejercicios de concentración uno: de pronto yo quería entrenar al niño que juegue derecha cruzada entonces yo le mando una bola el profe le manda una bola y él dice cruzada cruzada tienen que ir la bolas cruzadas siempre cruzadas es un ejercicio de concentración porque porque yo juego normal y la voy a poner allá allá allá pero ya me concentro con solo esa palabras entonces yo digo paralela la paralela la quiero paralela... paralela paralela y ya me concentro y en el partido voy a hacerlo.

Entrevistado 3: mmm yo creería que solamente los pelados dedicados a una sola cosa en un momento dado que sea una entrega total porque ee bueno yo le había inicialmente hablado de los juegos hoy en día todo ese tipo de cosas los pelados tienen hoy en día un una concentración diversa ósea que hacen una cosa y a la vez hace otra cosa ee yo pienso que eso los distrae mucho y no les permite concentrarse la dedicación completa respecto a eso.

Entrevistado 4: jmmm eso no es tan fácil porque es que además depende de muchos aspectos yo creo que lo más importante en el caso de un deportista que quiere ser un deportista de alto rendimiento es que sea una persona que además de trabajar su parte física trabaje su parte emocional psicológica psicológica a eso me refiero con emocional es una persona capaz de controlar sus emociones y sobreponerse a una situación a pesar de la adversidad muchas veces uno ve excelentes jugadores de una habilidades increíbles pero bajo presión no funcionan o con cualquier cosa que le dispara el mal genio hasta ahí fue. Me paso en en un festival de niños pequeños como los míos un chiquito con ocho años no tenía más el mal genio se lo llevo tiro la

raqueta lloraba gritaba imagínese si uno a los ocho años esta así pues más difícil mucho más difícil.

ANÁLISIS DE LAS ENTREVISTAS

Análisis de entrevista al profesor

Análisis entrevista profesor Jaime Balbuena (entrenador club social y deportivo Laverdieri grupo de niños con los que se va a trabajar estos oscilan entre los 8 a 12 años práctica deportiva del tenis)

La entrevista al profesor se realizó en el contexto donde el labora hace varios años a otras, el Club Social Y deportivo Laverdieri por lo tanto es el sitio idóneo para responder las preguntas referentes al tema a tratar en la monografía la concentración y atención en la práctica deportiva del tenis.

Se observa que El profesor evidencia a través de sus respuestas la importancia en la planificación de las clases que imparte, se debe trabajar sobre la atención y concentración teniendo en cuenta que el tenis es uno de los deportes que más la requiere el hecho de que sea un deporte individual hace que las responsabilidades sea mayor para el que la práctica, como son niños se deben motivar para captar toda su atención en clase esto recalca el entrevistado usando juegos y ejercicios de competencia que se asemejen a la práctica real.

Las respuestas de la entrevista al profesor muestran que es valioso y necesario para conseguir resultados óptimos, crear un vínculo emocional entre el profesor y alumno para que estos estén más atentos en las actividades y en competencia sin dejar a un lado la edad de los alumnos.

La falta de atención y concentración la atribuye el entrevistado a la edad de los niños y a la presión generada por los padres de familia que sin quererlo generan en sus hijos altas cargas de estrés que a veces arrojan como resultado, desconcentración en la clase y algunas veces pérdida de punto o partidos cuando se está en competencia aclarando que son niños que llevan practicando tenis como mínimo 2 años y tienen un bagaje en cuanto a técnica y táctica del deporte

Análisis de la entrevista de los niños.

La entrevista se realizó en el club social y deportivo Laverdieri donde se maneja un entorno campestre y deportivo. se determino hacer la entrevista en las gradas ya que es un sitio cómodo y familiar para los individuos a los que se les realizo la a entrevistar ya que estos practican entre 3 o más veces por semana .

En la entrevista realizada a los individuos se percibe que su grado de interacción con el deporte en este caso tenis de campo, donde su grado de juego no es una prioridad para la investigación pero si da un grado de importancia, ya que son niños con una vida deportiva y esto genera un ambiente de compromiso en lo personal y deportivo. Demostrando que la atención es un factor de suma importancia para el mejoramiento constantemente. Sin dejar de lado la desconcentración que manejan los niños los niños a esta edad.

La entrevista realizada a los niños arroja respuesta similares y en su mayoría ellos afirman que Los factores que les generan una mayor desconcentración son: la presión de los padres, compañeros, instructor, puntaje, rivales o contrincantes he incluso sus estados anímicos. Haciendo de estos la influencia directa que se maneja para la desconcentración en la clase de tenis.

Análisis entrevistas de padres de familia

La entrevista se llevó a cabo y se desarrolló en el campo deportivo donde los niños realizan la práctica deportiva (club social y deportivo la verdieri), donde Se pudo evidenciar que los padres de familia realizan un acompañamiento de la formación deportiva de sus hijos, deseando observar el desempeño y mejoramiento en cuanto al deporte.

Los padres de familia saben y reconocen los diversos factores por los cuales se desconcentran los niños tanto en las prácticas deportivas como en torneos y competencias, ellos declaran que los factores más frecuentes en el campo de tenis son factores internos y externos, (**internos** su nivel emocional, **externos** elementos deportivos, pares, personas ajenas a ellos, donde ellos como padres de familia reconocen que son un factor de distracción y desconcentración), también influye mucho su edad biológica ya que como son niños se desconcentran muy fácil entre ellos, ya sea por el juego o por que los niños ya empiezan a tener gusto por el sexo opuesto.

Se puede analizar que los padres de familia concuerdan que la mejora de la concentración y atención , se evidencia por medio de las metodologías usadas por el entrenador en los niños en las prácticas deportivas, ya que debe realizar ejercicios recreativos y exigentes para llamar la atención de los niños, y en cuanto a los niños los padres evidenciaron que la actitud y aptitud con la que ellos llegan a las practicas ya que algunos, llegan dispersos tanto por las cargas académicas del colegio, agotamiento físico, también surgen la presión de sus papas en cuento ellos están como por situaciones que les surgen en el hogar.