

Ejercicios para la estimulación de la concentración en atletas de voleibol de la categoría 11-12 años en el combinado deportivo “Pepito Tey”

Exercises for the volleyball athlete's concentration stimulation (11-12 years old), Sports Center Pepito Tey

- **José Enrique Rodríguez Rivero**
Estudiante de Licenciatura en Cultura Física
- **Yalexey Terrero Motú**
Estudiante de Licenciatura en Cultura Física
- **Yusmila Vinent González**
Licenciada en Cultura Física. Máster en Actividad Física en la Comunidad

Resumen

El trabajo tiene como objetivo elaborar ejercicios para la estimulación de la concentración en los atletas del equipo masculino de la categoría 11-12 del combinado deportivo Pepito Tey. Se aplicaron métodos del nivel teórico y empírico entre los que se encuentran el análisis y síntesis, la observación, el análisis documental, además de técnicas como la entrevista a entrenadores y atletas, test psicológicos y, al igual que el cálculo porcentual como método estadístico. Los ejercicios que se proponen están integrados por elementos técnicos del deporte donde se utiliza la distracción como característica distintiva en el logro de la estimulación de la concentración. ; resultarán de interés pues pretenden mantener al atleta en perfectas condiciones psicológicas y técnicas en los entrenamientos y para las competencias.

Palabras claves: Voleibol, estimulación de la atención, ejercicios

Abstract

The research objective is to elaborate exercises for athlete's concentration stimulation from Sports Center Pepito Tey, male category (11-12 years old). Some theoretical and empirical methods were used such as analysis-synthesis, observations, documentary analysis. Besides techniques like interviews to coaches and athletes and psychological tests. As statistical method the percentage calculus was used. The proposed exercises are integrated by sports technical elements where distraction is used as a peculiar characteristic in concentration stimulation's achievements. It will be very interesting because it will keep the athlete in perfect psychological and technical conditions for trainings and competitions.

Key words: volleyball, concentration, exercises.

Introducción

La psicología del deporte es una rama especial de la ciencia psicológica, cuyo objeto son las particularidades específicas de la actividad deportiva en sus diversas disciplinas y las particularidades psicológicas de la personalidad del deportista. Actualmente esta ha ganado mayor interés para los especialistas por lo que constituye un elemento primordial en el entrenamiento deportivo. Por tanto, no es incompatible que los profesionales que tratan con los deportistas (entrenadores) incorporen el conocimiento psicológico a su método habitual de trabajo, con el cometido específico de los psicólogos deportivos, siendo conveniente que interactúen, correctamente, para que la preparación psicológica de los deportistas pueda alcanzar cuotas más ambiciosas en beneficio de su rendimiento.

La concentración constituye una de las características de la atención, en el entrenamiento deportivo es determinante pues posibilita que ningún factor ajeno a la competencia o el entrenamiento lo saque de su actividad fundamental, esta se define en función de la estabilidad de la orientación de la atención hacia un objeto o estímulo determinado. Se distingue también por la intensidad de la atención que indica la fuerza con que un individuo concentra su atención en una actividad, objeto o tarea determinada, haciendo abstracción de todo lo demás.

El Voleibol psicológicamente se caracteriza por el enfrentamiento entre equipos donde existe un contacto físico no violento por mediar la red. Para su práctica es necesario que el deportista posea un desarrollo elevado de la estimulación de la concentración ya que en este deporte se requiere de el desarrollo de acciones conjuntas e individuales en un espacio común y estandarizado como la rapidez, precisión en la percepción de los objetos vinculados al juego, una agudización del pensamiento que se expresa en una correcta valoración de la situación de juego.

El atleta que lo practica debe ser capaz de valorar de manera precisa cada uno de los elementos de las situaciones de juego. Recuérdese que en un breve periodo de tiempo y en un espacio reducido, el balón se mueve en diferentes direcciones, acercándose o alejándose del deportista, del contrario y de su propio compañero de equipo. La estimulación de la concentración permite elevar la estabilidad y la calidad de la información que el atleta está procesando y le permite tomar decisiones ante situaciones tácticas.

Por el grado de dificultad con que se realizan las acciones en este deporte, es necesario que el deportista alcance un alto perfeccionamiento de las reacciones complejas que tipifican su actuación: reacciones que están asociadas a la estimulación de la concentración durante la ejecución de las técnicas y la necesidad de obtener mejores resultados durante su práctica.

En la investigación se consultaron varios trabajos científicos dirigidos a la preparación psicológica y técnico táctica como: Propuesta de una alternativa metodológica para la utilización racional del Smach (Campos, G. Derbis, 2004). Sistemas de ejercicios acompañados con música para el perfeccionamiento de los desplazamientos (Calzadilla, H. M, 2006). El Clear golpeo por excelencia del juego de single (Luzón, V. B, 2006). El Clear sistema de ejercicios para su perfeccionamiento (Mesa, R. I, 2006). Propuesta de ejercicios para mejorar la defensa del remate (MENA, T. K, 2007). Aplicación de un sistema de ejercicios

para incrementar la precisión del servicio de revés (González, R. J, 2007). Sistema de ejercicios para mejorar la precisión del servicio alto y profundo (Torres, A, 2007).

Como parte del diagnóstico inicial aplicado se constató que existen deficiencias relacionadas con la estimulación de la concentración de los atletas de Voleibol categoría 11-12 del combinado deportivo Pepito Tey, las mismas se puntualizan en:

- Distracción de la atención de los practicantes durante el entrenamiento.
- Influencias negativas provocadas por el campeonismo durante los entrenamientos, visto en la falta de responsabilidad.
- Relajamientos y la subestimación de las condiciones del contrario.
- Dificultades asociadas a la capacidad coordinativa y a la percepción de los movimientos
- Insuficientes alternativas para la estimulación de la concentración en el proceso de entrenamiento.

Teniendo en cuenta la problemática existente se reconoce el siguiente problema científico: ¿Cómo estimular la concentración en los atletas de Voleibol categoría 11-12 del combinado deportivo Pepito Tey. Por su parte el objeto de estudio se centró en el proceso de estimulación de la concentración.

Desarrollo

Características del desarrollo en la adolescencia. Condiciones internas y externas.

En la adolescencia la escuela y el estudio ocupan un importante lugar; pero no en todos los, ya que para muchos el atractivo de la escuela radica en que aumenta la posibilidad de establecer relaciones con personas de similar edad.

- Ahora la actividad conducente es las relaciones con sus coetáneos.
- Existen otros tipos de actividades: laborales, sociales y organizadoras.
- La actividad social es muy importante para el desarrollo de su personalidad dirigida a la adquisición de modelos y valores hacia la construcción de relaciones con los adultos, actitudes hacia los compañeros y hacia sí mismo.
- Socialmente es muy receptivo a las normas, valores y formas de conducta de los adultos.

Condiciones internas.

Área cognoscitiva.

a) Percepciones:

- Al percibir un objeto es importante la primera impresión. Si es incompleta se fijan detalles insustanciales o secundarios.
- Logran efectuar un análisis más detallado de los objetos percibidos, la percepción adquiere contenido, es planificada, lo que favorece a la observación dirigida, orientada y organizada hacia un objeto.

b) Pensamiento:

- Es concreto por imágenes, luego se vuelve más lógico y fundamentado. Se desarrolla el análisis, la comparación y la generalización de forma independiente.

.- Penetran en la esencia del fin. Comprenden sus causas y establecen relaciones entre los objetos.

.- Los conceptos son más plenos y profundos.

- Al final del período el pensamiento se hace más abstracto, aunque no puede abstraerse de los estímulos directos y separar el rasgo esencial del objeto en una situación y establecer causa-efecto.

c) La Memoria:

- No puede memorizar gran cantidad de conocimientos de estos grados sin el desarrollo de la memoria voluntaria. Se plantean conscientemente dicho objetivo y por eso se desarrolla la memoria Verbal-Lógica.

D) La atención:

- Se perfecciona y se hace cada vez más voluntaria o intencionada, son más las exigencias y las obligaciones.

- A veces no abracan la gran cantidad de impresiones y vivencias, por eso se concentra en una sola cosa, puede aparecer la distracción. Esto puede ser debido a una mala educación en el período anterior.

Estados emocionales

Sus vivencias emocionales varían cualitativamente por la complejidad de sus relaciones con los adultos y coetáneos, fundamentalmente del sexo opuesto.

- Surgen nuevas vivencias (nuevos sentimientos) con relación a la maduración sexual o interés por el otro sexo.

- Su vivencia más elevada es el enamoramiento.

- Experimenta necesidad de comunicación con sus coetáneos. Sino satisface sufre de amargura.

Todo esto posibilita desarrollar rasgos volitivos como la independencia, decisión, valentía, perseverancia, iniciativa.

El sentimiento de madurez puede provocar conflictos en las relaciones con el adulto si éste no sabe encaminarla. Al querer privar al adolescente de sus derechos e independencia.

La atención es la orientación selectiva de la conciencia hacia el objeto. El camino de acción de la conciencia es muy amplio, pero no puede abarcarlo todo. En él encuentran su lugar los contenidos, que de reflejarse solo al nivel inconsciente, el sujeto no podría regular adecuadamente su actuación con respecto a ellos por diversas razones. Por tanto, la conciencia, la actividad psíquica consciente, posee un carácter selectivo, puesto que ella se orienta hacia determinados contenidos mientras que hacia otros no.

Después que un objeto es captado por la atención del ser humano, está dentro del campo de la conciencia. Por la naturaleza que presenta la atención en uno u otro momento se pueden señalar dos tipos de atención:

Involuntaria, voluntaria: ambas son conscientes, pero se diferencian fundamentalmente por su origen.

Atención involuntaria: es aquella selección u orientación espontánea hacia un estímulo entre todos los que actúan constantemente sobre el hombre, quien no establece un plan previo de atender. Se produce y mantiene independientemente

de la intención de la persona.

Causas de su surgimiento:

-Fuerza e intensidad del estímulo.

-Contraste entre los estímulos

-Alternancia de la estimulación

De carácter externo

-Novedad del estímulo

-Interrupción de la estimulación

-Todo lo relacionado con nuestras necesidades, motivaciones, objetivos, actividades, hábitos, sentimientos, etc.

De carácter interno

-Estado de ánimo de la persona.

-Estado fisiológico del organismo.

Atención voluntaria: es una atención consciente dirigida y orientada en la cual la persona escoge conscientemente un objeto, sobre el cual centrar su atención.

Causas de su surgimiento:

Ø Significación que posea la actividad o tarea para la persona.

Ø Motivos

Ø Sentimientos y experiencia

Ø Las condiciones adecuadas en el lugar de trabajo o estudio.

Características de la atención:

1. Estabilidad: concentración ininterrumpida a lo largo de un tiempo prolongado en un solo objeto o actividad. La atención se mantiene orientada hacia una actividad en general, objeto o en una tarea determinada por un espacio de tiempo prolongado.
2. Volumen: cantidad de objetos que podemos abarcar con suficiente claridad y precisión simultáneamente.
3. Distribución: muy vinculada al volumen. Es poder atender dos o más acciones simultáneamente, debido a que dichas acciones presentan un nivel determinado de automatización o nexo lógico entre ellas.
- 4-Traslación: capacidad de trasladar conscientemente la atención de un tipo de actividad a otro.
5. Dispersión : la persona no puede mantener la atención intensa y prolongada sobre algo, todo el tiempo se distrae con algo accesorio, nada fija su atención por largo tiempo y constantemente pasa de un objeto o fenómeno a otro. Hay una desorganización completa de la actividad.
- 6-Distracción: Insuficiente estabilidad. Abandono momentáneo del objeto o actividad que atendemos, para atender a estímulos accesorios.

Atendiendo a los resultados de los análisis realizados de las técnicas y test aplicados, se elaboró un conjunto de ejercicios utilizando técnicas del propio deporte para el mejoramiento de la estimulación de la concentración de los atletas de Voleibol, categoría 15- 16, del centro único Capitán Orestes Acosta de Santiago de Cuba.

Muestra y Metodología

La muestra fue seleccionada intencionalmente la constituyen 4 atletas (varones) del deporte Voleibol, categoría 11-12 del combinado deportivo Pepito Tey, que representa el 100% la población.

Sus edades oscilan entre los 11-12 años, con una experiencia en el deporte de 2 a 3 años, las cuales se demuestran en el desarrollo de sus habilidades deportivas y sus resultados deportivos.

También se trabajó con 2 entrenadores de la especialidad, (los cuales son graduados de Licenciados en Cultura Física) y la psicóloga del equipo.

Para la realización efectiva de este trabajo fue necesario aplicar métodos de nivel teórico, dígame análisis y síntesis; en tanto, del nivel empírico, la observación.

Como técnicas de investigación se aplicó el test de la atención concentrada de Toulouse Pierón, el test de los motivos de Butt o motivación deportiva, el de ansiedad como rasgo, y el de temperamento de M. Fuentes y J. Román. Fueron entrevistados además, entrenadores, la psicóloga y a los atletas. El método estadístico seleccionado fue el cálculo porcentual

Análisis de los resultados del diagnóstico

En las observaciones a la preparación psicológica atendiendo al cumplimiento de actividades como la aplicación de test psicológicos y ejercicios de concentración se corroboró que la mayoría de los test psicológicos que se aplican van dirigidos a la esfera motivacional de los atletas y otras dejando en un plano inferior a la de atención, en cuanto a la utilización de ejercicios de concentración, es utilizado solo uno, (el ejercicio de Grid) y sin una sistematización adecuada.

En la entrevista individual a los entrenadores se constató que:

No poseen conocimiento de cómo trabajar la estimulación de la concentración con los atletas en el entrenamiento. Este aspecto lo ven como un trabajo del psicólogo con los atletas, no obstante le atribuyen gran importancia a la estimulación de la concentración para el logro de un buen rendimiento deportivo.

Entrevista grupal a los atletas:

Se comprobó que les cuesta trabajo concentrarse en los diferentes ejercicios y actividades del entrenamiento, por ejemplo al escuchar opiniones del atleta 3, expresa que se distrae muy fácilmente cuando está realizando una actividad que necesita de gran atención, los atletas reconocen que en situaciones tensas la concentración les falla y necesitan de un tiempo para volver a concentrarse.

Análisis del Programa de Preparación del Deportista:

Como parte del diagnóstico se revisó el programa de preparación del deportista, vigente en el curso escolar 2011-2012 detectándose que los objetivos específicos no evidencian un control de los procesos psicológicos implícitos en el programa de preparación que influyen en el rendimiento. Sólo se aplica por el psicólogo, es decir, no se integran al entrenamiento deportivo, lo que influye de forma directa en la preparación no integral del atleta para la competencia.

La aplicación del test Motivos de Butt confirma que:

En 1 atleta para un 25% (3), se valoró que el nivel de motivación es alto, por la calificación del test, con una elevada puntuación en la rivalidad en el cual se

evidencia la superioridad sobre los demás atletas de su grupo deportivo con una evaluación alta en el indicador de la agresividad la cual es primordial para lograr buenos resultados, pero con una adecuada disposición psíquica para la competencia.

En 2 atletas para un 50% (2 y 4), se evidenció un nivel de motivación medio de acuerdo a la calificación que da el test, la puntuación más elevada la obtuvieron en la cooperación que corresponde al nivel de aceptación que tiene el atleta con los demás del grupo, y en la suficiencia que corresponde al nivel de autovaloración del sujeto respecto a la actividad.

En 1 atleta para un 25% (1), se comprobó que el nivel de motivación es bajo, por la calificación del test, con una elevada puntuación en los conflictos lo cual no es adecuado para lograr buenos resultados deportivos, las puntuaciones de la agresividad y la cooperación son bajas y estos son indicadores primordiales para lograr buenos resultados.

En la aplicación del test de atención de Toulouse se comprobó que:

En los atletas 1 y 4 que representan un 50% la estimulación de la concentración es mala (considerada en un rango entre 50 - 69) ya que el grado o coeficiente de atención del atleta 1 es 58, al tachar 39 figuras correctamente y 7 incorrectas (olvidadas o mal tachadas), el grado o coeficiente de atención del atleta 4 es 61, al tachar 40 figuras correctamente y 6 incorrectas.

En los atletas 2 y 3 la estimulación de la concentración es regular (considerada en un rango entre 70 - 79) ya que el grado o coeficiente de atención del atleta 2 es 70, al tachar 47 figuras correctamente y 8 incorrectas, el coeficiente de atención del atleta 3 es 72, al tachar 46 figuras correctamente y 6 incorrectas.

Propuesta del conjunto de ejercicios

Objetivo general: contribuir a mejorar la estimulación de la concentración en los atletas de Voleibol del equipo masculino, categoría 11-12 del combinado deportivo Pepito Tey, a partir de ejercicios utilizando técnicas del propio deporte.

Objetivo específico: crear en el atleta la habilidad de gozar de una percepción total de lo que está ocurriendo y prestar atención y reaccionar a tiempo sin distraerse ante los indicios relevantes, haciendo caso omiso a los indicios irrelevantes.

Indicadores para el desarrollo de los ejercicios.

- Las explicaciones de los ejercicios deben ser claras y precisas.
- Utilizar siempre la palabra (concentrarse).
- El entrenador debe llevar el control de los ejercicios por tiempo, según el atleta vaya obteniendo tiempos mínimos para la ejecución de los ejercicios irle exigiendo más.
- Variar los ejercicios así como ir cambiando de cancha de forma tal que el atleta no logre memorizar ningún ejercicio.
- Reconocer el buen trabajo de los atletas.

Ejercicios:

1. En el área habrá una serie de números marcados, el atleta que inicialmente estará ubicado en el centro de la cancha deberá realizar desplazamientos terminando con asalto hacia los números que se encuentran dentro del terreno

para el juego de individual pasando siempre por el centro del terreno. Los desplazamientos se harán de forma ordenada comenzando por el 1 hasta el 8. Una vez que el atleta concluya el ejercicio pasará a la otra cancha donde la ubicación de los números es diferente y realizará el mismo ejercicio. Como variante, realizar los desplazamientos hacia los números marcados en el terreno para el juego de dobles comenzando por el 8 hasta el 2. El atleta estará situado inicialmente en el centro de la cancha donde habrán 12 balones (4 de color blanco y 4 de color verde), los cuales deberán ser ubicados en los números del 1 al 12 que se encuentran marcados en la pista de tal forma que los balones de color blanco queden en los números pares de un dígito, y los de color verde en los números pares e impares de dos dígitos. El ejercicio debe hacerse lo más rápido posible (corriendo), una vez que el entrenador de la voz de mando para ejecutar el ejercicio, no sin antes éste haber dado un breve tiempo (5 segundos) para que el atleta se concentre en la actividad a realizar. Tener en cuenta que el atleta no necesariamente debe ubicar los balones por orden numérico, simplemente el balón que coja de primera intención ubicarlo en el número indicado. Una vez realizado el ejercicio pasar a ejecutarlo en la otra cancha, donde los números están ubicados de otra forma. Como variante, realizar el ejercicio con desplazamientos y ubicando los balones por orden numérico desde el 1 hasta el 12 (con la misma exigencia), es decir, que cada tipo de balón quede ubicado en el número correspondiente.

2. El atleta estará ubicado en una de las canchas, el entrenador o un compañero de equipo coge una serie de balones, se coloca frente a éste a una distancia de un metro y medio, y le indica que debe golpear solo un tipo de balón hacia la cancha contraria, el otro lo deja pasar. Al terminar el ejercicio deben quedar en la cancha contraria los balones indicados para golpear y en el lugar donde está el atleta, los balones ignorados.

3. En el terreno estarán marcadas una serie de letras, de las cuales algunas tienen similares. Fuera del terreno habrá una serie de balones los cuales serán ubicados por el atleta al recibir la voz de mando del entrenador (ya) en las letras que tienen similares. Al finalizar el ejercicio pasará a la otra cancha donde las letras tienen otra formación.

4. El atleta estará ubicado en el centro de una de las canchas de la pista, el entrenador o un compañero de equipo coge una serie de balones, se coloca frente a este a una distancia de dos metros y le indica que debe golpear los balones de un color hacia el lado derecho de la cancha contraria y los balones otro color hacia el lado izquierdo. Los lanzamientos de los balones al atleta para que ejecute los golpes deben ser continuos. El ejercicio debe realizarse utilizando golpes específicos.

5. Los atletas estarán sentados a lo largo de una de las líneas laterales de la pista de Voleibol de tal forma que un hombro les quede hacia dentro de la cancha y el otro hacia fuera, cada atleta tendrá en sus manos un balón. El entrenador hará uso de dos voces de mando (balón adentro y balón afuera), en cada situación los atletas deben concentrarse y ubicar el balón según lo que ordene el entrenador. Éste tratará siempre de complejizar el ejercicio creando elementos de distracción

como ruido, aplausos, canto, pausas prolongadas y un pronóstico difícil de predecir en cuanto a la voz de mando.

Nota: los ejercicios (1, 2, 3, y 5) una vez aprendidos pueden realizarse de forma competitiva con un atleta en cada cancha (el que más rápido lo haga), y en el caso del ejercicio 9 ir eliminando al atleta que se equivoque. Para lograr mayor motivación.

Valoración parcial de los ejercicios propuestos.

Hasta la fecha han sido puestos en práctica algunos de estos ejercicios durante las clases de entrenamiento, así como han formado parte del deporte participativo celebrado en el barrio. A criterio modesto de los autores de esta investigación, según las dificultades detectadas mediante la aplicación de técnicas y test psicológicos, estos ejercicios están influyendo en el mejoramiento de la estimulación de la concentración, pudiendo pronosticar que constituirán una vía de solución a los problemas de concentración existentes en categorías iniciales como la abordada y en categorías superiores, ya que las situaciones en que se realizarán estos ejercicios, es decir, el uso de elementos para causar distracción (indicios irrelevantes) fortalecen la estimulación de la concentración en la actividad y ponen al atleta en condiciones para la competencia, pues se modela este proceso a través de la aplicación de los ejercicios propuestos.

Conclusiones

-Los resultados de la aplicación de métodos y técnicas de investigación corroboran una deficiente estimulación de la concentración de los atletas de Voleibol del equipo masculino de la categoría 11-12 del combinado deportivo Pepito Tey

-La elaboración de los ejercicios técnico-táctico constituirán una alternativa para mejorar la estimulación de la concentración en los atletas masculinos de Voleibol categoría 11-12 del combinado deportivo Pepito Tey, al intentar favorecer el desarrollo íntegro del atleta y el logro de un mayor rendimiento psicológico.

Bibliografía

1. Cabello, D, Serrano, D y García, J. M. (1999). Fundamentos del Voleibol. De la iniciación al alto rendimiento. Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
2. Cañizares, M. (2000). Selección temática de Psicología del Deporte. Libro de texto. ISCF Manuel Fajardo.
3. Campos, D. (2004). Propuesta de una alternativa metodológica para la utilización racional del Smach. [Tesis no publicada de Licenciatura en Cultura Física]. UCCFD .Santiago de Cuba.
4. Calzadilla, H. M. (2006). Sistema de ejercicios acompañados con música para el perfeccionamiento de los desplazamientos. [Tesis no publicada de Licenciatura en Cultura Física]. UCCFD .Santiago de Cuba.
5. Colectivo de autores, (1988) Psicología. La Habana: Pueblo y Educación
6. Colectivo de autores, (1980) Psicología General. Moscú: Progreso.

7. Colectivo de autores. (2002). Temas de psicología. La Habana (Material en soporte digital).
8. Charadán, L. (2002). Clear o no Clear. [Tesis no publicada de Licenciatura en Cultura Física]. UCCFD .Santiago de Cuba
9. González García, M. y Sánchez, María E.(1999) Apuntes sobre Psicología General.
10. Gómez L.I, Alonso Rodríguez, S. (2007). El entrenamiento metodológico conjunto. Un método revolucionario de dirección científica Educativa. La Habana: Pueblo y Educación.