

# **Alternativa metodológica dirigida al tratamiento de la concentración de la atención, como vía para el perfeccionamiento de la técnica corporal en la Gimnasia Rítmica**

*Alternative for the treatment of the concentration of care, towards the perfection of body technique in Rhythmic Gymnastics*

**Dra. C. Mercedes Lourdes Pérez-Inzaga, Dra. C. Isabel María Fleitas-Díaz,  
Dra. C. Marta Cañizares-Hernández.**

mekymercedes27@gmail.com, if320778@gmail.com, marta.canizares@inder.gob.cu

**UCCFD “Manuel Fajardo”, La Habana, Cuba**

**Recibido:** julio, 2020

**Aceptado:** diciembre, 2020

## **Resumen**

El objetivo de la investigación es construir una alternativa metodológica dirigida al tratamiento de la concentración de la atención, como vía para el perfeccionamiento de la técnica corporal de las gimnastas escolares de Gimnasia Rítmica de la EIDE “Mártires de Barbados” de La Habana. La investigación responde a necesidades declaradas en las estrategias nacional y provincial del deporte de Gimnasia Rítmica (2012-2016 y 2017-2020); así como, a demandas tecnológicas en torno al desenfoco investigación psicológico de las gimnastas y a las deficiencias en el cumplimiento de la preparación psicológica, lo que incide en los bajos resultados deportivos que se obtienen en la actualidad en todos sus niveles competitivos. Entre los métodos y técnicas de investigación empleados aparecen el análisis documental, la encuesta, la entrevista, la observación y la medición. Se logra una perspectiva teórica, que permite la fundamentación del resultado científico obtenido y se definen focos atencionales en los ejercicios de técnica corporal de este deporte.

**Palabras clave:** Gimnasia Rítmica, concentración de la atención, perfeccionamiento de la técnica corporal, gimnastas escolares.

## **Abstract**

The objective of the research is to build a methodological alternative aimed at the treatment of attention concentration, as a way to improve the body technique of the Rhythmic Gymnastics school gymnasts of the EIDE “Mártires de Barbados” in Havana. The research responds to needs declared in the national and provincial strategies of the sport of Rhythmic Gymnastics (2012-2016 and 2017-2020); as well as technological demands around the gymnasts' psychological research blurring and deficiencies in the fulfillment of psychological preparation, which affects the low sporting results currently obtained at all competitive levels. The research methods and techniques used include documentary analysis, survey, interview, observation, and measurement. A theoretical perspective is achieved, which allows the foundation of the scientific result obtained and attentional focuses are defined in the body technique exercises of this sport.

**Keywords:** Rhythmic Gymnastics, concentration of attention, improvement of body technique, school gymnasts.

## **Introducción**

La práctica del deporte de alto rendimiento, demanda una conducta científica por parte de sus profesionales en la aplicación de diversas ciencias capaces de contribuir al desarrollo en la maestría deportiva. A nivel psicológico hay muchos factores que son entrenados para su posterior manifestación en la competencia. Entre estos factores se encuentran las habilidades psicológicas, de modo que la preparación mental conlleva un grupo de variables que pueden ser entrenadas y son diferenciadoras entre los deportistas exitosos y no exitosos. Así, una posible potencialización y desarrollo de la preparación mental, permite al deportista conseguir sus objetivos y un mal enfoque psicológico, puede causar serias amenazas en su rendimiento (Arias, Cardoso, Aguirre y Arenas, 2016).

Destacados especialistas, desde los clásicos hasta los más contemporáneos: Rudik (1974), Petrovski (1976), Nideffer (1976), Puni (1977), Harris y Harris (1992), García (2004), Sainz de la Torre (2003), Dosil (2004), Sánchez y González (2004), González (2005), Cañizares (2008), Barrón (2011), Del Monte (2016), Barrios (2018), entre otros. Estos autores aseveran la necesidad del aprendizaje de habilidades mentales que favorezcan el rendimiento del deportista, puntualizando en las exigencias de cada deporte y la modalidad, a la hora de instrumentar programas con este fin.

Una de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, es la referida a la atención como actividad mental voluntaria, conscientemente dirigida y en estrecha relación con las sensaciones, percepciones, el pensamiento, la memoria; considerada fundamental para garantizar la eficacia de la actividad deportiva. Por ello, el estudio de la atención ocupa un papel preponderante en las investigaciones del ámbito deportivo. Morilla, Pérez, Gamito, Gómez, Sánchez y Valiente (2002), justifican tal estado del tema, precisando que dentro de las variables psicológicas intervinientes en el proceso de formación de un deportista y, en especial, en su desempeño competitivo, se destaca la atención. Señalan que la capacidad de controlar el mantenimiento del foco atencional en una determinada tarea, es uno de los factores relevantes para alcanzar una actuación óptima en el deporte.

Dosil (2004), plantea que la adecuada preparación física, técnica y táctica en un deportista, encuentra su máximo potencial de rendimiento cuando se logra desarrollar la capacidad de controlar el foco atencional. Barrón (2011), expresa que la atención en el deporte y en la actividad física en general, es considerada como el aspecto mediador entre la cognición y la activación, por lo que influye en todas las fases del proceso

motor; de modo que al codificarse el estímulo (sea interno o externo) se origina el movimiento, se selecciona, organiza la respuesta motriz adecuada y se ejecuta finalmente la respuesta.

Todos los criterios expuestos han motivado a varios especialistas, a desarrollar investigaciones particularizando en la concentración y focalización de la atención, según las características de los diferentes deportes y las mismas han aportado estrategias o técnicas de intervención, formas de control y diagnósticos, que la potencian hacia objetivos concretos (en el plano internacional: Morilla y otros, 2002; Martínez y Moya, 2007; Sarmiento, 2011; Álvarez, 2014; Roffé y Gonzalo, 2018 y en el plano nacional: García, 2001; Del Monte, 2011 y 2016; Rabilero, Hechavarría y Vinent, 2012; Rivas, 2016; Soler, 2016; Suárez, Cañizares y Soler, 2018; entre otros).

En general, todos los deportes requieren concentración de la atención, pero hay algunos en los que, por sus características, la demanda de este proceso psíquico complejo es fundamental, ya que el estar o no “concentrado” marca la diferencia entre ejecuciones sin errores o con errores. Tal es el caso de la Gimnasia Rítmica, clasificada indistintamente, como deporte de coordinación, apreciación y arte competitivo; donde la precisión de ejecución, la realización de acciones complejas en cortos periodos de tiempo, la interrelación que se establece con elementos externos (aparatos, otras gimnastas), la necesidad de entrenamientos con gran cantidad de repeticiones estandarizadas, la exposición a criterios externos de apreciación y evaluación (público, jueces), entre otros aspectos, elevan sus necesidades en cuanto al desarrollo de la concentración de la atención. Esto es corroborado por Sánchez (2005), cuando plantea que: “La Gimnasia Rítmica demanda de un adecuado control y funcionamiento de los procesos psicológicos y se establecen aspectos cognitivos determinantes como el adecuado desarrollo de la capacidad de representación mental-visual, de la capacidad de memoria motora y pensamiento operativo, destacándose por su parte, el adecuado nivel del control de la atención y la concentración”. A tenor de estos argumentos y de acuerdo con los intereses de esta investigación, se realizó una búsqueda bibliográfica a partir de la década de los 90 sobre estudios relacionados con variables psicológicas en la Gimnasia Rítmica cubana y los resultados obtenidos revelan que estos son escasos: Pantin (1992), sobre cualidades volitivas en las gimnastas; Fernández (2015), caracterización de la flexibilidad cognitiva en gimnastas escolares de Granma; Juara, Ochoa, Duque y Hernández (2018), la caracterización del temperamento en la modalidad de conjunto de la pre-selección nacional de Gimnasia Rítmica y sobre la

concentración de la atención: Pérez (2013), Renovales (2014), Vásquez, Flores y Martínez (2015), Pérez, Fleitas y Renovales (2016) y González (2016). Estas investigaciones reportaron, un inadecuado tratamiento de la preparación psicológica en las gimnastas y en específico, deficiencias en la concentración de la atención y se advierte en ellas, la relación de estas manifestaciones con la disminución de los resultados competitivos en los últimos años. En algunos casos, se han aplicado estrategias de intervención, sin resultados notables.

Ilisástigui (2013), al referirse a los Programas de Preparación de las Deportistas de Gimnasia Rítmica (PPD, actuales PIPD), plantea: "... se han presentado varios problemas para su aplicación efectiva, entre otras causas por grietas en la formación de las entrenadoras y por el escaso respaldo bibliográfico actualizado, que sirva de apoyo tanto a la formación de las nuevas generaciones de entrenadoras, como para la capacitación de las existentes, lo que ha sido un criterio expresado no pocas veces por las propias entrenadoras y la Comisión nacional del deporte". Todo lo anteriormente expuesto, develó una situación problemática, relacionada con la insuficiente preparación teórica y metodológica de las entrenadoras, particularmente asociada con la técnica corporal y el tratamiento de la concentración de la atención (como proceso psicológico que favorece mejores niveles de ejecución técnica) en los entrenamientos, lo que incide en bajos resultados competitivos de las gimnastas. Se devela entonces que, en contraposición con la importancia de la atención, como una de las variables psicológicas relevantes en el entrenamiento y las competiciones de la Gimnasia Rítmica, son escasos los antecedentes y la bibliografía referente a investigaciones en relación al tratamiento de la concentración de la atención en las gimnastas cubanas; así mismo, en los documentos normativos que orientan su preparación; si bien, sobre todo en la actualización del PIPD de este deporte (2017-2020) se reflejan objetivos, tareas y medios recomendados para la preparación psicológica en las edades de 10-12 años, no se aprecian acciones explícitas que indiquen a las entrenadoras cómo desarrollar este proceso que necesita atención particularizada en el entrenamiento y la competencia. De ahí se deriva el problema científico de esta investigación: ¿cómo contribuir al tratamiento de la concentración de la atención en gimnastas escolares de Gimnasia Rítmica de la EIDE "Mártires de Barbados" de La Habana?

La respuesta a este problema se advierte en el objetivo de la investigación: construir una alternativa metodológica dirigida al tratamiento de la concentración de la atención, como vía para el perfeccionamiento de la técnica corporal de las gimnastas escolares de

Gimnasia Rítmica de la EIDE “Mártires de Barbados” de La Habana, cuya solución mediante un proceso de investigación acción colaborativa (IAC), resalta el **impacto social** de la solución encontrada al posibilitar no solo atender la demanda de un adecuado tratamiento a los procesos atencionales de las gimnastas involucradas en la investigación; sino influir, positivamente, en el desarrollo profesional de las entrenadoras participantes, ya que, según Bartolomé (1994), este tipo de investigación se distingue, en primer lugar, por el carácter cooperativo, de participación amplia, que subyace en todo el proceso de investigación, y en segundo, por el carácter simultáneo y mutuamente complementario de los procesos de investigación educativa y desarrollo profesional. Además, se debe tener en cuenta que, la utilidad del producto científico alcanzado no tiene que limitarse a la provincia de La Habana; sino que, puede extenderse a todos los colectivos pedagógicos de este deporte que enfrenten las mismas dificultades y tareas.

### **Muestra y metodología**

La EIDE de La Habana constituye el escenario donde se desarrolla la investigación, dentro del proyecto científico-técnico “Atención Psicológica al Deportista Escolar”, del Centro de Estudios de Psicología de la Actividad Física y Deporte (CEPAFD) de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD) “Manuel Fajardo” de La Habana, lo cual atestigua la pertinencia del estudio. Los participantes en la investigación son las ocho gimnastas de Gimnasia Rítmica de la EIDE de La Habana de la categoría escolar (10-12 años), las 12 entrenadoras de La Habana (incluida la comisionada provincial y las dos entrenadoras de la categoría escolar de la EIDE) y la psicóloga que atiende a este equipo. Dadas las características del proceso de investigación desarrollado, son también participantes, las dos asesoras que de manera conjunta desarrollan el proceso de investigación acción cooperativa (IAC), junto con las investigadoras (autora y dos tutoras). El contexto donde este proceso de elaboración conjunta se lleva a cabo, es el espacio de la preparación metodológica que se ejecuta bajo la dirección de la Comisión provincial, como forma principal de superación de sus entrenadoras.

### **Estrategia metodológica asumida**

Como ya se ha perfilado con anterioridad, se desarrolla un proceso investigativo del tipo investigación acción colaborativa. Castellanos (1996), citada por Díaz de Villegas (2009), aporta una interpretación que se acerca a las intenciones de esta investigación al referirse al carácter educativo de esta forma de investigar: “... es el proceso creador

mediante el cual los miembros de un grupo o comunidad intervienen, como protagonistas, en la producción del conocimiento para transformarse a sí mismos y a su propia realidad, teniendo lugar una unidad orgánica entre la construcción del saber, el cambio de la realidad y la educación de las personas comprometidas.” Para el desarrollo de este proceso se transitó por fases siguientes, tomadas de Kemmis y McTaggart, (citados en Colás Bravo y Buendía, 1992) y modificadas por las autoras: Fase 1. Diagnóstico contextualizado y reconocimiento de la situación inicial (explorar y sensibilizar), Fase 2. Desarrollo de un plan de acción (planificar), Fase 3. Actuación para poner el plan en práctica y la observación de sus efectos en el contexto en que tiene lugar (actuar y observar), Fase 4. La reflexión en torno a los efectos como base para la innovación (reflexionar e innovar). Se advierte que el efecto del plan de acción en los sujetos participantes, puede ser determinado con la utilización conjunta de métodos y técnicas tanto cuantitativas como cualitativas.

### **Métodos y técnicas de investigación**

#### ***Desde la perspectiva cuantitativa***

- **Análisis documental.** Permitió el análisis e interpretación de documentos oficiales y metodológicos que regulan el proceso de entrenamiento y el proceso de preparación metodológica de las entrenadoras participantes, en relación con el entrenamiento de la concentración de la atención.
- **Encuesta.** En este caso se aplicó una encuesta estandarizada con el objetivo de conocer el tratamiento dado a la concentración de la atención en las sesiones de entrenamiento y en general los conocimientos y criterios que sobre este proceso psicológico, poseían las entrenadoras de la provincia de La Habana.
- **Entrevista.** En este estudio se realiza la entrevista semiestructurada, basada en una guía de preguntas, que da la posibilidad al entrevistador de introducir preguntas adicionales.
- **Observación.** Permitió la recolección de datos con el registro sistemático de comportamientos y situaciones observables. Se elaboraron y aplicaron dos guías: una para las entrenadoras y otra para las gimnastas, para constatar los conocimientos y el tratamiento que dan las entrenadoras a la concentración de la atención en el proceso de entrenamiento y cómo las gimnastas se manifiestan durante el mismo.
- **Medición.** En esta investigación se aplicó la prueba Tabla Roji-Negra de Shulte-Platonov, que estudia la distribución, la concentración y volúmenes de atención. Se

aplicó con la particularidad de no contar con una escala de valores para su evaluación; no obstante, se decidió su utilización a fin de comparar valores iniciales y finales.

### **Desde la perspectiva cualitativa**

Se utilizaron los siguientes métodos y técnicas de investigación:

- Taller metodológico de elaboración cooperada

El taller metodológico de elaboración cooperada no es solo una estrategia para el desarrollo de habilidades profesionales pedagógicas; sino también, para la recolección de información, intercambio de experiencias, la reflexión sobre lo realizado, la planeación de nuevas tareas y acciones y la innovación de la práctica pedagógica, directamente con las gimnastas; por lo que aquí se considera como técnica de la investigación. La operatividad y eficacia de estos talleres requieren un alto compromiso de los actores y una gran capacidad de convocatoria, animación y conducción de las asesoras y profesoras-entrenadoras participantes.

Los talleres metodológicos de elaboración cooperada permiten y deben contribuir a lo siguiente (se advierte que se han asumido posiciones de Villegas, 2001):

- socializar las opiniones a través de un clima de libertad entre las entrenadoras asistentes, gimnastas, asesoras, investigadoras, personal dirigente y auxiliar.
- Favorecer la comunicación afectiva.
- Propiciar el diálogo y la confrontación de experiencias desde cada uno de los diferentes referentes cognitivos de las participantes.
- Promover el juego libre de ideas en un marco de respeto para exponer los problemas desde los diferentes puntos de vista.
- Crear ambientes favorables para el aprendizaje y “el aprender a aprender” como condición para el cambio interno, motivar y desarrollar capacidades personales que garantizan el intercambio de saberes tanto desde el punto de vista del contenido de la disciplina deportiva, como desde sus métodos.
- Posibilitar el desarrollo de un asesoramiento por las distintas participantes hacia el resto de los compañeros, caracterizado por el trabajo cooperado.
- Producir soluciones y propuestas efectivas y creativas mediante un uso adecuado de la crítica y las experiencias colectivas.

### **-Observación participante**

La interacción existente entre la investigadora y participantes en los talleres exigió hacer uso de la observación participante para recoger información necesaria de modo sistemático, en contextos y situaciones específicas. Los objetivos de la misma variaron en dependencia de la temática que se abordaba en los distintos talleres. Su uso permitió captar y comprender las interrelaciones y la dinámica de las participantes en situaciones determinadas y llegar a distinguir aspectos relacionados con el papel que cada uno de ellos jugó en la elaboración cooperada y llegar a formarse una opinión del desarrollo de las entrenadoras y sobre el transcurso de los talleres. Uno de sus aspectos fundamentales, constituyó el registro de las opiniones, reflexiones y diferentes propuestas sobre los focos de atención de los ejercicios de técnica corporal; así como de técnicas y procedimientos para el desarrollo de la concentración de la atención en los entrenamientos.

Los escenarios específicos donde se realizó la observación participante fueron los talleres metodológicos y el modo de recoger la información que se generó fueron las notas de campo, que dieron lugar a los informes analíticos; así como los perfiles temporales de las entrenadoras de la EIDE, una vez recogidos los datos sobre los aspectos observados.

### **- Notas de campo (diario del investigador)**

Según Bogdan y Taylor (1988), la observación participante depende del registro de notas de campo completas, precisas y detalladas. Se tomaron notas de campo después de cada una de las observaciones participantes realizadas, tanto en los talleres como en otros momentos de la investigación (Algunos investigadores conocen este procedimiento como diario del investigador o de la investigación).

### **- Perfiles temporales**

Se construyeron perfiles con el objetivo de caracterizar el comportamiento y evolución de las entrenadoras de la categoría escolar de la EIDE, durante el proceso de preparación metodológica. Los perfiles se fueron valorando en diferentes momentos para constatar el crecimiento profesional de las entrenadoras en el proceso de investigación y comparar sus referentes cognitivos. La valoración de los resultados de los perfiles se realizó mediante los indicadores siguientes: conocimiento la concentración de la atención en su deporte, conocimiento sobre los focos de atención para una correcta ejecución, creatividad en la búsqueda de vías, procedimientos y

técnicas para propiciar la concentración de la atención, actitud cooperativa en los talleres, comunicación con las gimnastas.

#### **- Informes analíticos**

Constituyeron la forma de integración de la información que sistemáticamente se fue obteniendo con el accionar investigativo. Los informes analíticos permitieron realizar generalizaciones y valoraciones sobre el desarrollo de los talleres y en las diferentes fases por las que transitó la investigación acción cooperativa. Es una de las vías en la que se reflejaron los resultados de la triangulación de las técnicas y métodos empleados. Sobre la base de las conclusiones de cada taller, se formalizaron estos informes por grupo de talleres.

#### **Desde ambas perspectivas de la investigación**

##### **- Triangulación**

Es uno de los procedimientos utilizados en la metodología cualitativa para asegurar la confiabilidad y validez de los resultados. En este caso, se contrastaron informaciones que se obtenían mediante los diferentes métodos y fuentes.

##### **- Métodos estadísticos matemáticos**

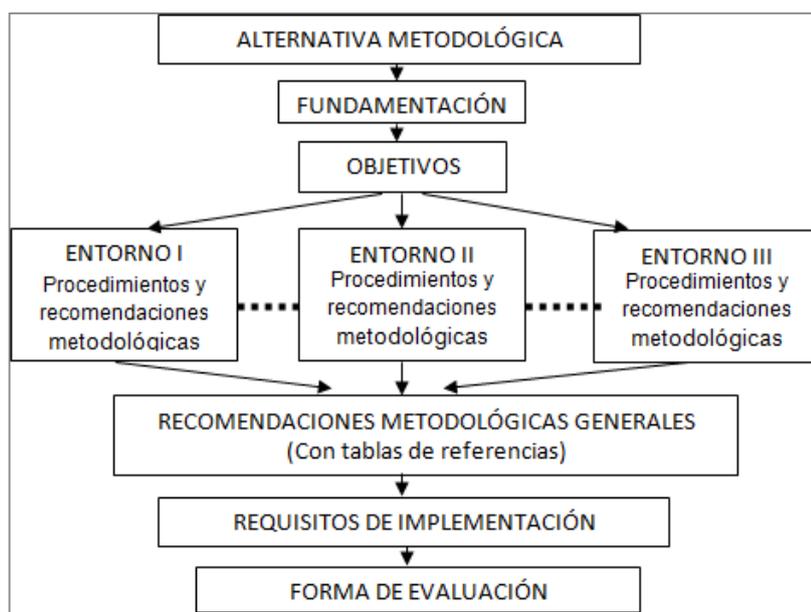
Se utilizaron la distribución empírica de frecuencia, medidas descriptivas: media, moda, valor máximo y mínimo.

La dinámica de la aplicación de estos métodos y técnicas con sus respectivos instrumentos en las diferentes fases del proceso investigativo, fue la siguiente: en la primera de ellas, se realizó el diagnóstico contextualizado con la adición de observaciones y entrevistas a las gimnastas y entrenadoras de la EIDE de La Habana y mediciones de la concentración de la atención a estas gimnastas, se buscó la sensibilización de todos los implicados lo que se relaciona con la siguiente etapa de planificación, que se posesionó del espacio de la preparación metodológica de la provincia con la participación de todas las entrenadoras y las dirigentes; en este momento se decidió el desarrollo de esta preparación mediante un curso inicial y la realización de talleres metodológicos de elaboración colectiva; ya en la fase de actuación y observación, llevados a cabo por profesoras de amplia experiencia en el tema y con la participación adicional de las gimnastas. Las entrenadoras de la categoría estudiada, eran evaluadas mediante la realización de sus perfiles temporales y las anotaciones en el diario de campo posibilitaron; en la siguiente y última etapa de reflexión e innovación, construir y formalizar la propuesta de alternativa metodológica.

## Resultados

El **resultado fundamental** es una alternativa metodológica, que pretende orientar a las entrenadoras para que sean capaces de propiciar el desarrollo de la concentración de la atención, como una vía de perfeccionamiento de la técnica corporal de las gimnastas. Este proceso de perfeccionamiento técnico está inmerso dentro del proceso de entrenamiento y, más particularmente, dentro del proceso de enseñanza aprendizaje; y dentro este, el de perfeccionamiento de la técnica corporal. El proceso psicológico que recibe tratamiento metodológico hacia esta aspiración, es la concentración de la atención, como uno de los aspectos de la preparación de las gimnastas que requiere diferenciación y priorización en la práctica deportiva. Esta comprensión posibilita descartar otras vías que pueden contribuir también a la aspiración declarada; por lo que la **fundamentación** de la alternativa que se propone, se sustenta desde la danza clásica, desde la psicología pedagógica y desde la psicología del deporte.

La **estructura** asumida, permite diferenciar situaciones de aprendizaje, perfeccionamiento y ejecución competitiva, que son múltiples y variadas, por lo que la alternativa se organiza en tres entornos de aplicación, cada uno de ellos con sus procedimientos y recomendaciones metodológicas.



Se destacan, posteriormente, las **recomendaciones generales**, en donde se asientan las **tablas de referencia** contentivas de los focos atencionales, que al igual que toda la alternativa que se propone, son el producto teórico-metodológico del proceso de investigación acción cooperativa llevado a cabo.

### **Objetivo general de la alternativa**

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

### **Objetivos específicos**

- Utilizar técnicas y métodos para la concentración de la atención en las gimnastas, tanto en las tareas de entrenamiento, como en la competencia.

- Precisar en las tareas de entrenamiento, los focos de atención en ejercicios de la técnica corporal; para lograr su transferencia a los ejercicios de dificultad, manteniendo las posturas correctas, tanto en lo técnico, como en lo artístico.

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

**Segundo entorno de aplicación** (En el cumplimiento de las tareas de entrenamiento). No es posible llevar a cabo el proceso de aprendizaje y perfeccionamiento multilateral del deportista sin la participación activa de la atención; si las gimnastas no atienden las explicaciones, demostraciones o rectificaciones dadas en una tarea, no comprenderán la esencia de la misma, provocando ejecuciones deficientes. Se trata de prevenir distractores internos y externos para lograr la focalización de la atención en la tarea a cumplir. Recordar que la atención determina el nivel y la orientación de la conciencia en una acción dada y es por ello que su función es reforzar el resto de los procesos psíquicos del deportista, para garantizar la eficiencia de los mismos y con ello, de la actividad en que participan. Este entorno se mantiene durante todo el ciclo de entrenamiento.

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

competitivo. Se aplica fundamentalmente en exhibiciones, clases modelos y competencias.

### **Indicaciones metodológicas generales y tablas de referencias**

- El colectivo técnico pedagógico, debe tener el control de los ejercicios técnicos y combinaciones que necesitan ser perfeccionados y decidir las prioridades atendiendo a las características personales de las gimnastas y las metas trazadas para el ciclo competitivo.
- Los niveles de aplicación I y II, deben considerarse prioritariamente en la primera parte del ciclo anual de entrenamiento, prácticamente hasta la preparación más directa hacia la competencia; mientras el nivel III, se prioriza en el periodo competitivo. Esta ubicación dependerá del nivel competitivo de las gimnastas.
- En la planificación de los mesociclos y microciclos de entrenamiento, deben trazarse metas generales a desarrollar en este sentido y cada sesión de entrenamiento debe contener, dentro de las observaciones o recomendaciones metodológicas específicas, los focos de atención que deben acentuarse y controlarse a las gimnastas.
- Así mismo, se recomienda en todo el ciclo de entrenamiento, incluir actividades de Educación musical y rítmica; así como, técnicas de relajación y ejercicios y juegos específicos de concentración de la atención; para lo cual se tendrá en cuenta la elevación progresiva de su dificultad (Tabla de referencia 3).
- En cada control de elementos técnicos, de selecciones y en cada competencia, se efectuará el registro y análisis de los criterios de las entrenadoras sobre el papel jugado por la alternativa aplicada, en la etapa de estos controles. Ello permitirá, un registro longitudinal durante el ciclo competitivo en cuestión, que será resumido en los análisis de la preparación anual. Al margen de los controles planificados, las entrenadoras sistemáticamente (ejecución, sesión, microciclo), valorarán la aplicación de la alternativa, en los aspectos planificados, que expondrán en los análisis de los microciclos, como fuente para la planificación de los microciclos subsiguientes.
- Se recomienda el estudio individual y el análisis colectivo de: “Recomendaciones metodológicas generales para la enseñanza de los elementos de técnica corporal en la Gimnasia Rítmica”, de la Dra. C. Melix Ilisástigui Avilés: en *ACCIÓN Vol.9 No.18 jul-dic.2013*; para desarrollar un análisis reflexivo de los ejercicios recomendados relacionándolos con los procedimientos y recomendaciones de esta alternativa. Así

mismo, particularizar en las indicaciones del PIPD vigente, relacionadas con la preparación psicológica de las gimnastas.

- En general, para la planificación de las actividades dedicadas al desarrollo de la concentración de la atención deben consultarse las tablas de referencia, las que deben ser analizadas y perfeccionadas por el colectivo técnico pedagógico y contextualizadas (de ser necesario), atendiendo al nivel de las gimnastas y la experiencia profesional de las entrenadoras.

A continuación se exponen las **tablas de referencia**. Sus contenidos se estructuran atendiendo a la sistematización de los ejercicios de la Gimnasia Rítmica y tomando en consideración las necesidades más esenciales para el logro de un perfeccionamiento de la técnica corporal de las gimnastas. Se presentan tres tablas sobre los contenidos técnicos (Técnica corporal básica, dificultades corporales y educación musical y rítmica) y su dirección fundamental hacia los focos de atención.

<b>TABLA 1. TÉCNICA CORPORAL BÁSICA</b>		
<b>EJERCICIOS</b>	<b>POSICIONES Y ACCIONES</b>	<b>FOCOS DE ATENCIÓN</b>
1. Postura en varias posiciones	-Posición de firme.	-Apoyo del pie por triangulación. Estiramiento corporal por presión del piso y tronco erecto.
	-Posición sentada.	-Estiramiento del tronco hacia arriba. -Piernas hiperextendidas y empeine apretado.
2. Posturas de brazos.	-Desde 1ra posición de pie cómoda, realizar posiciones clásicas de brazos redondeados	-Línea de brazos redondeados (hombro, codo y mano).
3. Postura en <u>demiplié</u>	-De frente la barra (1ra fase) 6ta posición de pies, realizar <u>demiplié</u> .	-Semiflexión de rodillas hacia 2do y 3er dedo de los pies sin levantar talones del piso. -Cadera perpendicular al piso. -Postura erecta de tronco.
	En 1ra fase, realizar <u>demiplié</u> en las posiciones clásicas del ballet (1er, 2da y 3ra).	
4. Postura en <u>relevé</u>	-Desde 6ta posición de pies en 1ra fase, realizar relevé por presión.	-Elevarse sobre el metatarso, presionando el piso. -Llevar el talón al nivel de las puntas sobre 2do y 3er dedos de los pies.
	-Desde 6ta posición en 1ra fase, realizar <u>demiplié</u> y relevé por tracción.	
5. Postura en <u>grand battement</u>	-Desde 3ra posición de pies, 2da fase, realizar <u>grand battement</u> delante con pierna de afuera y detrás con pierna de adentro.	-Impulso de la pierna extendida sin uso de la cadera y descenderla de forma controlada hasta posición inicial. -Impulso de la pierna extendida sin uso de la cadera y descenderla de forma controlada hasta posición inicial.
	-Desde 3ra posición de pies en 1ra fase, realizar <u>grand battement</u> laterales	

<b>TABLA 2. DIFICULTADES CORPORALES (SALTOS, ROTACIONES Y EQUILIBRIOS)</b>		
<b>SALTOS</b>	<b>ACCIONES</b>	<b>FOCOS DE ATENCIÓN</b>
1- Saltos desde dos piernas a caer en dos piernas.	-Saltos en diferentes posiciones de piernas. (Saltos básicos).	-Salida: demiplié metatarso, punta y despegue -Aterrizaje: metatarso, talón y demiplié. (válido para todos los saltos propuestos) -Postura erguida.
2- Saltos desde una pierna a caer en la otra.	-Saltos con desplazamiento y gran amplitud de piernas.	-Focalización de la figura de amplitud idónea durante el vuelo. - Postura erguida.
3- Saltos desde una pierna a caer en la misma pierna	Saltos con salida de una pierna y aterrizaje sobre esa misma pierna, con diferentes posiciones en l'air	-Postura erguida, según el salto a realizar
4- Saltos desde dos piernas a caer en una pierna.	-Saltos con salida de dos piernas y aterrizaje sobre una, con pequeño desplazamiento.	-Focalización de la figura en el aire según el salto a realizar.
<b>ROTACIONES</b>	<b>ACCIONES</b>	<b>FOCOS DE ATENCIÓN</b>
1- Giros en <u>passé</u>	Desde 4ta cerrada y 4ta semi larga de pies, ejecutar rotaciones de 360 grados en <u>passé</u> abierto, cerrado en <u>dehors</u> y en <u>dedans</u> (hacia fuera y hacia dentro).	-Punto de referencia (trabajo de la cabeza). - <u>Forc</u> de brazos. - <u>Relevé</u> alto.
2- Giros sobre dos piernas (chenee)	-Desde posición de preparación para su desarrollo, realizar 2, 4, 8 chenee hasta completar una diagonal	-Punto de referencia (trabajo de la cabeza). -Forc de brazos - <u>Relevé</u> alto.
3- Giros con pierna en l' <u>air</u>	Desde 4ta larga de piernas andedan, realizar rotaciones de 180 y 360 grados en <u>arabesque</u> , <u>attitude</u> , a la <u>seconde</u> y en <u>avant</u> .	-Punto de referencia (trabajo de la cabeza). - <u>Forc</u> de brazos - <u>Relevé</u> alto
<b>EQUILIBRIOS</b>	<b>ACCIONES</b>	<b>FOCOS DE ATENCIÓN</b>
1- Mantenciones de piernas en diferentes posiciones en l' <u>air</u> .	-Ejecutar los equilibrios en 1ra y 2da fases y en el centro, tanto en planta como en <u>relevé</u> : Pierna extendida atrás, al frente, lateral, pierna en <u>attitude</u> .	-Apoyo del pie presionando el piso, cuando es en planta. -Apoyo en el metatarso del 1er. al 3er. dedo, en <u>relevé</u> alto -Cadera en línea perpendicular al pie, postura del tronco en las diferentes posiciones

TABLA 3. EDUCACIÓN MUSICAL Y RÍTMICA		
MÚSICA	ACCIONES	FOCOS DE ATENCIÓN
1. Educación musical y rítmica a partir del componente metrorítmica.	-Realizar ejercicios rítmicos con los diferentes compases con uso de la voz y/o palmadas.	-Identificar y reproducir con movimientos el tipo de compás (2/4, 4/4 y 3/4), tiempos débiles y fuertes.
	-Bailar diferentes ritmos y géneros musicales, cubanos y de otros países, tales como polka, vals, son, salsa, tango, samba, otros.	-Reconocer la música por su género y ritmo. -Interpretar pasos de bailes con música según ritmo, focalizando tiempos débiles y fuertes.
2. Uniones y combinaciones de pasos de bailes y movimientos propios de la Gimnasia Rítmica.	-Realizar ejercicios propios del deporte, combinándolos con pasos de bailes de diferentes géneros musicales.	-Vincular ritmo a la ejecución focalizando en los tiempos fuertes y débiles a través del movimiento.
3. Improvisaciones con la música.	-Realizar ejercicios variados unidos a pasos de bailes que interpreten la música elegida. -Realizar una interpretación musical-motriz de una obra musical.	-Interpretación creativa de la improvisación.

La alternativa también contiene los **requisitos de aplicación** para permitir su máximo de utilidad; así como, las **formas de evaluación** de la misma, donde se indica que la alternativa propuesta está íntimamente relacionada con el componente técnico y en él es que se realiza y donde debe surtir efecto; es por ello que su valoración, se debe efectuar en sus marcos y con sus métodos.

Otro de los resultados obtenidos, es la evolución del nivel profesional de las dos entrenadoras de la EIDE, participantes en el proceso investigativo. En ambas, aunque con distintas características y ritmo, se pudo apreciar un nivel superior de conocimientos sobre la concentración de la atención y los focos atencionales para una correcta ejecución técnica, mayor creatividad en la búsqueda de vías, procedimientos y técnicas para propiciar la concentración de la atención, una mejor actitud cooperativa en los talleres y comunicación con sus deportistas y colaboradoras.

En relación con las pruebas realizadas a las gimnastas para valorar los niveles de concentración de la atención, se observan sus resultados en la tabla 4.

<b>Tabla 4. Resultados de la Tabla Roji-Negra de Shulte-Platonov (X)</b>				
<b>Gimnastas 7</b>	<b>Prueba Inicial</b>		<b>Prueba Final</b>	
<b>Edad 11</b>	<b>Calificación</b>	<b>Duración</b>	<b>Calificación</b>	<b>Duración</b>
		<b>23.88</b>	<b>6.4</b>	<b>15.12</b>

Ambos resultados (Inicial y final) muestran diferencias significativas en sus resultados, que indican mejores niveles en la concentración de la atención de las gimnastas participantes y beneficiarias del proceso investigativo.

También se realizó un análisis de los resultados del equipo de la categoría escolar de La Habana en los Juegos Escolares que se ilustra en la tabla 5, a partir del informe técnico de los Juegos Escolares del año 2017, realizado por la Comisión nacional de Gimnasia Rítmica.

<b>Tabla 5. Resultados de la provincia La Habana, en los Juegos Escolares Nacionales del 2017</b>												
<b>Prov.</b>	<b>Pioneril</b>			<b>Escolar</b>			<b>Juvenil</b>			<b>Integral</b>		
	<b>2015</b>	<b>2016</b>	<b>2017</b>	<b>2015</b>	<b>2016</b>	<b>2017</b>	<b>2015</b>	<b>2016</b>	<b>2017</b>	<b>2015</b>	<b>2016</b>	<b>2017</b>
<b>HAB</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>3</b>

Estos resultados permitieron alcanzar el primer lugar nacional. La categoría escolar, ascendió del tercer, al primer lugar; y de manera integral, la provincia La Habana, ascendió del cuarto al tercer lugar. Uno de los aspectos que contribuyó a este resultado fue la mejoría en la evaluación del componente de ejecución otorgada por los jueces, donde se logró reducir las deducciones provocadas por las faltas técnicas en todo el equipo, de 3,8 a 2,5 puntos, respecto al año anterior. Es necesario destacar, que solo la categoría escolar, mejoró sus resultados en el año que se analiza.

### **Discusión**

La alternativa metodológica presentada, que es el producto científico integrador de esta investigación, es original por su contextualización a la población dirigida, por sus intenciones y por el ordenamiento de su estructura. Su significación práctica es elevada ya que, no solo contribuye a resolver el problema de la falta de concentración de las gimnastas escolares de la EIDE de La Habana; sino que viabiliza la preparación metodológica de las entrenadoras, contribuyendo a su formación profesional y todo ello, puede ser retomado en otras poblaciones similares.

Por una parte, se logra una perspectiva teórica sobre la concentración de la atención, como vía para el perfeccionamiento de la técnica corporal en la Gimnasia Rítmica, que

permite la fundamentación de la alternativa metodológica dirigida al tratamiento de este proceso psicológico en gimnastas de 10-12 años; por otra, se definen focos atencionales en los ejercicios de técnica corporal de este deporte, lo que enriquece la teoría y metodología de la Gimnasia Rítmica, específicamente, en relación con la preparación psicológica de las gimnastas. Si bien, Sarmiento y Pérez (2011), presentan un programa de intervención psicológica para el entrenamiento del foco de atención de atletas de la selección venezolana de Gimnasia Artística Femenina, sus resultados difieren en contenido (No se trata focos atencionales de la técnica corporal en gimnastas escolares), contexto (Selección nacional venezolana) y agentes de intervención (Esta es realizada por psicólogos del equipo, no por entrenadoras).

### **Conclusiones**

1. La construcción de una alternativa metodológica con un enfoque flexible y creativo, conformada desde la perspectiva de la actividad cooperada, permitió satisfacer las necesidades de preparación de las entrenadoras de Gimnasia Rítmica de la categoría escolar de la EIDE “Mártires de Barbados” de La Habana en el proceso pedagógico para desarrollar la concentración de la atención de sus gimnastas desde su accionar y de esta forma perfeccionar la técnica corporal, lo cumple con el objetivo trazado y constituye la significación práctica de esta investigación.
2. En la construcción de la alternativa metodológica propuesta, se lograron precisar los focos atencionales en ejercicios de la técnica corporal en la Gimnasia Rítmica y esclarecer una perspectiva teórica sobre la concentración de la atención, como vía para el perfeccionamiento de la técnica corporal en la Gimnasia Rítmica, que permitió la fundamentarla alternativa, de lo cual se percibe la novedad científica y la contribución a la teoría de esta investigación.

### **Referencias bibliográficas**

1. Arias, I, Cardoso, T.A, Aguirre, .H y Arenas, J.A. (2016). Características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto. Print versión ISSN 0124-0137. Psicogente vol.19 no.35 Barranquilla. June 2016. Cited by Scielo.
2. Barrón, G.J. (2011). Focalización de la atención en los deportes individuales y de combate. Propuestas para el karate deportivo: kata y kumite. Recuperado de <http://adgalaika.com/ryukipedia/articulos/item/282-focalizaci%C3%B3n-de-la->

- Atenci%3%B3n-en-los-deportes-individuales-y-de-combate-propuestas-para-el-karate-deportivo-kata-y-kumite.html
3. Bermúdez, R y Rebutillo, M. (2001). Principio de interiorización: ¿Dialéctica de lo externo y lo interno? *Revista Cubana de Psicología*. 18, (1).
  4. Canfux, V. (2001). *La formación psicopedagógica y su influencia en el desarrollo de cualidades del pensamiento del profesor*. (Tesis inédita de doctorado). CEPES. La Habana. Cuba.
  5. Cuéllar, S.K (2018). *Propuesta de ejercicios de preparación física especial para el perfeccionamiento del trabajo de piernas en l'air de la técnica clásica*. (Tesis inédita de grado) Universidad de las Artes Licenciatura en Artes Danzarías. Perfil Danza Contemporánea.
  6. Estrategia Nacional de Gimnasia Rítmica. Ciclos: (2012-2016). Comisión Nacional de Gimnasia. La Habana. Cuba.
  7. Estrategia Nacional de Gimnasia Rítmica. Ciclos: (2017-2020). Comisión Nacional de Gimnasia. La Habana. Cuba.
  8. Estrategia Provincial de Gimnasia Rítmica. Ciclos: (2012-2016). Comisión Provincial de Gimnasia. La Habana. Cuba.
  9. Estrategia Provincial de Gimnasia Rítmica. Ciclos: (2017-2020). Comisión Provincial de Gimnasia. La Habana. Cuba.
  10. González, A.M. (2003). Atención y rendimiento deportivo. *EduPsykhé. Revista de Psicología y Psicopedagogía*, Vol. 2, No. 2, 165-182. balears y Universidad Autónoma de Barcelona. *Revista de Psicología del Deporte*. Recuperado de <http://www.dialnet.unirioja.es>
  11. Gutiérrez, R.F. (2010). Psicología en la Gimnasia. Recuperado de <http://visióndelapsicologíacongresovirtual.blogspot.com/2010/2012/psicología-en-la-gimnasia.html>
  12. Kraftchencko, O. y Segarte, A. L. (2000). La redimensión del rol del educador y el desarrollo de la responsabilidad profesor-alumno ante la tarea educativa. Informe final de investigación. Universidad de la Habana: CEPES.
  13. Nideffer, R. (1976). *Test of attentional and interpersonal style*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, pág. 394-404.

14. Ojalvo, V. (1992). *La Comunicación*. Ciudad Habana: Impresiones Ligeras.
15. Piñeiro, N. (2005). Estudio comparativo entre la Teoría Crítica de la Enseñanza y el Enfoque Histórico Cultural. Recuperado de [http://: www.monografias.com](http://www.monografias.com) (19-32010).
16. Rico, P. (2002). *Zona de Desarrollo Próximo (ZDP). Procedimientos y Tareas de Aprendizaje*. Ciudad Habana.
17. Sainz de la Torre, N. (2003). *La llave del éxito. Preparación Psicológica para el Triunfo Deportivo*. BUAP – UJED. México: Puebla. Editorial Siena. BUAP.
18. Sanz, T y Rodríguez, M.E. (2000). El Enfoque Histórico Cultural: su contribución a una concepción pedagógica contemporánea. En *Tendencias Pedagógicas en la realidad educativa actual*. Universidad “Juan Misael Saracho”: Universitaria.
19. Vygotsky, L. S. (1987). *Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores*. La Habana: Científico Técnica.