



El control de la Atención en el Karate-Do juvenil de Cienfuegos.

TRABAJO DE DIPLOMA PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIADO EN
CULTURA FÍSICA.



Autor: Serguei Castillo Castillo.

Tutora: Lic. Raisa Emilia Alpizar González

29 DE MAYO DE 2015
CIENFUEGOS

Dedicatoria.

*A todas aquellas personas que desean
mejorar.*

Agradecimientos.

*A todos mis mentores, amigos y mi
familia que me han ayudado y
apoyado.*

RESUME

Resumen

El presente trabajo aborda el proceso de preparación psicológica personalizada del deportista desde los problemas más actualizados de la psicología del deporte. Se tomó como muestra a doce atletas femeninos y masculinos del equipo de karate de categoría juvenil de la EIDE Provincial “Jorge Agostini”, de la provincia de Cienfuegos, durante el periodo de preparación 2014 2015. Se les aplicó el test de rendimiento psicológico y el análisis de documentos (Fichas de diagnóstico psicopedagógico). Los resultados obtenidos se procesaron en EXCEL, y se reflejaron en tablas se utilizó también el método matemático para el análisis de datos porcentuales. A partir de estos resultados se elaboró una propuesta de actividades validada por el criterio de un grupo de especialistas para su aplicación de manera inmediata.

Abstract

The present work tackles the process of personalized psychological preparation of the sportsman from the most updated problems of the psychology of the sport. One took as a sample twelve feminine and masculine athletes of the team of karate of juvenile category of the Provincial EIDE “Jorge Agostini”, of the province of Cienfuegos, during the period of preparation 2014 2015. There was applied to them the test of psychological yield and the analysis of documents (diagnosis Cards psycho pedagogic). The obtained results were processed in EXCEL, and were reflected in stage the mathematical method was used also for the analysis of percentage information. From these results there was prepared a proposal of activities validated by the criterion of a group of specialists for its application of an immediate way.

INDICE

INDICE

Introducción.....	1
<u>CAPÍTULO I MARCO TEÓRICO.....</u>	<u>6</u>
<u>1.1 CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL KARATE.....</u>	<u>6</u>
1.1.2 La Preparación Física en el Karate. Caracterización.....	9
1.1.3 Principales capacidades físicas.....	10
1.1.4 Preparación técnica.....	10
1.1.5 Características Técnicas del Estilo Shotokan.....	11
1.1.6 Preparación táctica.....	12
1.1.7 Preparación teórica.....	12
1.1.8 Preparación psicológica.....	13
1.1.9 Preparación psicológica especial.....	13
1.1.10 Requerimiento del entrenamiento psicológico.....	14
<u>1.2 CARACTERÍSTICAS DE LA ATENCIÓN.....</u>	<u>15</u>
1.2.1 La Concentración.....	15
1.2.2 La Distribución de la atención.....	15
1.2.3 La Estabilidad de la atención.....	16
1.2.4 Oscilación de la atención.....	16
1.2.5 Clasificación de la atención.....	17
1.2.6 Mecanismos Implicados.....	17
1.2.7 Grado de control.....	18
<u>1.3 LA ATENCIÓN Y SU RELACIÓN CON OTROS PROCESOS.....</u>	<u>18</u>
1.3.1 Atención, motivación y emoción.....	19
1.3.2 Atención y percepción.....	19
1.3.3 Atención e inteligencia.....	20
<u>CAPITULO II DISEÑO METODOLÓGICO.....</u>	<u>21</u>
2.1 Tipo de diseño.....	21
2.2 Métodos y procedimientos.....	21
2.3 Población y muestra.....	23
2.4 Justificación de la investigación.....	23

INDICE

<u>CAPITULO III ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....</u>	<u>24</u>
<u>CONCLUSIONES.....</u>	<u>35</u>
<u>RECOMENDACIONES.....</u>	<u>36</u>
<u>BIBLIOGRAFÍA.....</u>	<u>37</u>

Introducción.

La preparación psicológica en los deportes de combate se encamina a desarrollar en el atleta la habilidad de alcanzar un estado mental, la realización de una conducta relevante para su rendimiento y enfrentar la competencia con una adecuada disposición psíquica para la victoria. Esta forma parte del sistema de preparación del deportista que demanda la manipulación de algunas variables psicológicas como son la motivación, la atención, la autoconfianza, etc., diseñado para contribuir al perfeccionamiento de las habilidades necesarias para lograr el éxito en el ámbito deportivo y personal. Para lo cual se hallan delimitadas tres grandes áreas de trabajo psicológico en el deporte de competición:

El área del entrenamiento deportivo, que tiene como objetivo fundamental contribuir a aumentar las posibilidades de rendimiento de los deportistas, ayudando a incrementar y “poner a punto” sus recursos de todo tipo, el área de la competencia deportiva, en la que se trabaja para que los deportistas pongan en práctica las habilidades que dominan en las condiciones estresantes de la competición, y el área de apoyo a las anteriores, que incluye apartados que contribuyen a optimizar el rendimiento tanto en el entrenamiento como en la competición; principalmente: la comunicación interpersonal, el funcionamiento del grupo, la prevención y rehabilitación de lesiones, y el ajuste o equilibrio psicológico.

El trabajo psicológico constituye una rama más en la preparación global del deportista, de igual manera que la preparación física, el entrenamiento técnico o el entrenamiento táctico, también atiende la prevención de alteraciones mentales y el control o alivio de éstas cuando estén presentes y fundamentalmente la preparación de los deportistas que sin ningún problema psicológico pueden optimizar su rendimiento, aumentar su grado de satisfacción y disfrutar más la práctica de su deporte.

Algunos investigadores se han planteado si la intervención psicológica debe centrar sus prioridades en el rendimiento deportivo del atleta o en cuestiones más relacionadas con el deportista como persona, tales como su desarrollo integral, su funcionamiento general o su ajuste emocional.

INTRODUCCIÓN

Resulta evidente, que el rendimiento del deportista debe ser, en general, el principal objetivo del trabajo psicológico en el contexto del deporte de competición, pero no por ello se puede obviar al deportista como persona, ayudando a que aproveche la experiencia deportiva en un sentido más amplio que el del rendimiento, se enfrente saludablemente a los riesgos y problemas psicológicos que pueden derivarse de las exigencias permanentes del deporte de competición y, en definitiva, sea una persona equilibrada, sin que por ello desvíe su atención del objetivo principal de su cometido como deportista de competición: el alto rendimiento.

Además, si se tiene en cuenta que el deportista psíquicamente equilibrado y satisfecho también tenderá a mantener mejor rendimiento en un período más largo de tiempo, esta línea del trabajo psicológico no sólo es compatible con la preparación psicológica dirigida específicamente a la optimización del rendimiento deportivo, sino que constituye una alternativa complementaria que indirectamente beneficia también al rendimiento, razón por la que debe incluirse dentro del área que hemos denominado de apoyo.

El deporte de alto rendimiento ha estado siempre directamente relacionado con los aspectos psicológicos, de lo que ha derivado que los especialistas de esta rama que trabajan en el perfeccionamiento del rendimiento deportivo, han investigado la influencia de las características psicológicas de los deportistas en sus resultados. Diversos autores han estudiado el manejo de la atención en los deportistas y cómo esto influye sobre el rendimiento deportivo. A lo largo de esta revisión se definen conceptos generales y otros más específicos como resultado de numerosas investigaciones y publicaciones durante los últimos años.

Es conocido que el rendimiento de los atletas a lo largo del camino hacia la preparación para la competencia no es constante. Las variaciones en el rendimiento pueden ser debidas a múltiples factores, siendo muy importante la Preparación Psicológica. Dentro de esta, la atención tiene un marcado protagonismo ya que puede afectar al estado de ánimo y la actitud ante la competencia, por tanto, a su rendimiento. Un ejemplo clásico resulta el de deportistas que en la fase general del entrenamiento realizan unos resultados por debajo de sus posibilidades reales y al realizar intervenciones psicológicas orientadas a la atención mejoran sus resultados.

INTRODUCCIÓN

Varias aproximaciones teóricas se han propuesto conceptualizar la importancia de la atención en el rendimiento de los atletas de alto rendimiento.

Siendo así que desde la fundación del primer laboratorio de psicología del deporte en el mundo, por Carl Diem en Berlín en el año 1920, y con posterioridad en las investigaciones realizadas en 1925 por C. Griffith en Estados Unidos, ya se vislumbraba la importancia de los procesos atencionales en su vínculo con los altos resultados en el deporte. Sin embargo fue la antigua Unión Soviética quien perfeccionó la Psicología del Deporte como disciplina de estudio y aplicación entre los años 1947-1957 y gracias a precursores de esta ciencia como Rudik, Puni y Hann que mediante una metodología experimental, centraron sus investigaciones en la realización de evaluaciones psicológicas a los deportistas, en variables como la motivación, la atención, el tiempo de reacción, inteligencia, personalidad, la ansiedad de competencia y otras variables de relevancia en este sentido.

En investigaciones realizadas por, A. Rodionov (1979) y B. D. Gorbunov (1986). las concepciones de estos autores se mueven en torno a la formación del estado de "predisposición psicológica" para la competencia, teniendo como punto de partida el sistema que estructuraba la preparación psicológica en tres tipos básicos: General, Especial y Directa. Asimismo Germar D. Gorbunov, publica un libro sobre "Psicopedagogía del Deporte en. 1988. Ya en el 1994 Richard Gross D. Logra publicar el texto "Psicología: La ciencia de la mente y la conducta",

En Cuba se han realizaron investigaciones que marcaron pautas en el estudio de la atención en el deporte de alto rendimiento, tales como: "La Psicología en el Próximo Milenio", por Marta Cañizares Hernández "La Psicología en la actividad física", y ya más recientemente, María Elisa Sánchez Acosta en su libro "Psicología del Entrenamiento y la Competencia". En la provincia de Cienfuegos el DrC Osmani Mena Rodríguez ha publicado investigaciones sobre la atención en el tiro con pistola y el béisbol de categorías adulto. Sin embargo no se halló en la revisión realizada ningún estudio que abordara la temática en los atletas de categorías escolares y juvenil de alto rendimiento.

INTRODUCCIÓN

La mayoría de los atletas del equipo de karate categoría juvenil de Cienfuegos de Alto Rendimiento reconoce que alrededor del 60 por ciento del éxito en su deporte se debe a factores mentales y al dominio psicológico. Apoyándose en diversas investigaciones y en la experiencia personal de deportistas élites, se afirma, hoy que la planificación del entrenamiento psicológico con los componentes físicos, técnicos y tácticos supone el 50 por ciento de la efectividad en las potencialidades del atleta.

Sin embargo, reportes verbales de los entrenadores y el diagnóstico realizado para este trabajo, apuntan a dificultades en la atención como la variable de mayor influencia en una actuación deportiva no acorde con respecto a las expectativas basadas en el entrenamiento y en el rendimiento pre competencia lo que se corrobora por los lugares alcanzados en los juegos escolares de los tres años anteriores , que si bien muestran avances en la preparación y los resultados, justifican la necesidad de profundizar la preparación psicológica en este sentido desde la figura del entrenador y con el asesoramiento de psicólogos e investigadores auxiliares.

De todo lo cual se plantea la siguiente **situación problemática**: En la ejecución de las acciones técnicas de los karatekas categoría 16-18 años de la provincia de Cienfuegos se aprecian insuficiencias asociadas al deficiente control de la atención lo que influye en los resultados deportivos.

De ahí que se plantea como **Problema científico**.

¿Cómo mejorar el control de la atención de los karatekas categoría 16-18 años de la provincia de Cienfuegos?

Objetivo general.

Diseñar un plan de acciones psicopedagógicas para mejorar el control de la atención de los atletas de Karate Do categoría Juvenil de la provincia de Cienfuegos, para el macrociclo 2014-2015.

INTRODUCCIÓN

Objetivos específicos.

1. Sistematizar los fundamentos teóricos revisados para la justificación de la investigación.
2. Describir las características psicopedagógicas de la muestra.
3. Validar la propuesta de un plan de acciones psicopedagógicas para mejorar el control de la atención en el Karate do categoría 16-18 de la provincia de Cienfuegos.

Objeto de Estudio.

El proceso de Preparación del deportista.

Campo de Acción.

La preparación psicológica del Karate Do.

Idea a Defender.

La aplicación de un plan de acciones psicopedagógicas para mejorar el control de la atención durante el proceso de entrenamiento de los karatekas de la categoría juvenil de la provincia de Cienfuegos mejorara sus resultados deportivos.

Para ello se plantean las siguientes

Tareas Científicas.

1. Elaborar el marco teórico-conceptual de la investigación.
2. Diagnosticar el estado actual del problema.
3. Elaborar y validar el plan de acciones para mejorar el control de la atención tomando como punto de referencia el criterio de especialistas.

CAPÍTULO I MARCO TEÓRICO.

1.1 CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL KARATE.

El Karate es un arte marcial que difiere generalmente de las artes marciales chinas de las cuales deriva al hacer un mayor uso del principio físico del "torque" en la penetración y angulación de los golpes directos y defensas angulares, buscando la potencia; logrando un tipo de esgrima corporal, con gran uso del ki o intención emocional, además de una alineación corporal precisa. Los Katas y las formas de defensa son esquemas rítmicos y rígidos. Las técnicas utilizan diferentes partes del cuerpo para golpear, como las manos (canto, palma, dedos, nudillos), los pies (talón, borde externo, planta, base o punta de los dedos), los codos, los antebrazos, las rodillas o la cabeza, además del hueso tibial en algunos estilos como el kyokushinkai donde se entrena a contacto pleno buscando la pérdida de conciencia del oponente o el knock-out.

Deriva su metodología Kaisen, o de mejoramiento continuo por repetición - observación - análisis - retroalimentación - ejecución- repetición, (incluyendo sus aspectos físico-técnico-táctico-condicionamiento psicológico ritual), de las artes marciales tradicionales contemporáneas o gendai budo, y su sistema de grados (kyu-Dan) y uniforme del Judo.

Inicialmente en sus primeras etapas hasta el cinturón negro 1 dan, el karate enfatiza la correcta alineación corporal, los bloqueos/chequeos, las esquivas, los golpes a puntos vulnerables, los desplazamientos, los barridos, y los contraataques; posteriormente se ocupa de los lanzamientos, y de algunas luxaciones articulares; para llegar al tratamiento de lesiones, a los métodos de reanimación, y al estudio de los circuitos metabólicos y nerviosos de estimulación o depresión energética por puntos vitales como su predecesoras las artes marciales chinas, o kung fu/wu shu.

CAPITULO I

Sus técnicas, tácticas y métodos propios de preparación física están divididos de manera específica en:

- JUNTAI KAISO: Métodos de calentamiento y acondicionamiento físico que incluyen rotación articular, gimnasia militar o calistenia y estiramiento.
- HOJO UNDO: Métodos de fortalecimiento y desensibilización corporal (conocidos erróneamente como endurecimiento) por medio del entrenamiento con aparatos tradicionales como el poste de golpeo o makiwara, trabajo en parejas, y otros.
- UKE WAZA: Técnicas de bloqueo, desvío, chequeo, y/o agarre por interceptación de la extremidad que golpea.
- KAMAE/ DACHI / TACHI WAZA: Posiciones base, y uso de éstas para defensa, ataque o contraataque, en combinación con las técnicas de golpeo, o por sí solas.
- ASHI SABAKI: Tácticas o desplazamientos, buscando avanzar, retroceder, esquivar, amagues y fintas; en ataque o defensa.
- NAGE WAZA: Técnicas (algunas) de lanzamientos y derribos, tomadas inicialmente de la lucha de Okinawa o " Tegumi", y posteriormente del Judo japonés.
- ASHI WAZA: Técnicas de barridos, y desequilibrios tomados inicialmente del kung fu/ wu shu chino, y posteriormente adaptados del Judo
- KUZUSHI WAZA: Técnicas de desequilibrio físico y mental del oponente.
- MA-AI: Manejo técnico-táctico y psicológico de la distancia larga, media y corta, incluido en las opciones de ataque, defensa y contraataque.
- TAI SABAKI: Tácticas de movimiento corporal en esquivas corporales conjuntas.
- RITZU o HYOSHI: Tácticas basadas en el ritmo de los movimientos en ataque, defensa o contraataque.
- NAGARE KOMI: Tácticas de flujo y continuidad de las acciones técnicas en combinación.

CAPITULO I

- ATEMI WAZA: Técnicas de control del adversario por golpe a punto vulnerable, se dividen a su vez en golpes directos o 'tsuki', e indirectos o 'uchi'.
- FUMI WAZA: Técnicas de golpe para aplastamiento de articulaciones, o huesos.
- GERI WAZA: Técnicas de golpe con los pies / patadas
- IBUKI WAZA: Técnicas de respiración.
- RENZOKU WAZA: Técnicas continuas o en combinación a puntos vulnerables, ejecutadas según las diferentes reacciones del oponente a los impactos.
- KYUSHO WAZA: Técnicas de control del adversario por presión, fricción o golpeo angular a punto(s) vital(es), en solitario o en secuencia.
- TAMASHIWARI WAZA: Técnicas de rompimiento de materiales, son activas si se golpea el material (madera, cerámica, hielo) de forma penetrante, o percutante explosiva; y pasivas si es el practicante quien recibe el impacto del material elegido sobre su cuerpo o extremidades.
- TOBI WAZA: Técnicas de golpeo en salto.
- SHIME WAZA: Técnicas de estrangulación (solo algunas).
- KANSETSU WAZA: Técnicas de luxación articular (solo algunas).
- KATAME WAZA: Técnicas de inmovilización, difieren de las sumisiones encontradas en el judo, o el jujutsu al ser desarrolladas como maneras de arresto y conducción del oponente en pie.
- BUNKAI: Decodificación, análisis y clasificación de las diversas acciones encontradas en los katas. Según: 1. La significación simbólica de algunos de los gestos; 2. Aplicaciones para la defensa personal real por golpe, luxación, estrangulación, conservando la dinámica de los movimientos, teniendo en cuenta las distancias larga, media, y corta (omitiendo el combate en el suelo). Y 3. Como condicionamiento físico y/o mental.
- KAPPO WAZA: Técnicas de tratamiento de lesiones articulares, por medio de masaje, manipulación corporal / desbloqueo articular y uso de los puntos de presión.
- KUATSU WAZA: Técnicas de reanimación corporal, masaje, golpeo, por medio de manipulación corporal, y uso de los puntos de presión.

En su parte metodológica, el entrenamiento se divide tradicionalmente de manera global, es decir que las anteriores técnicas y tácticas descritas se perfeccionan, de manera conjunta y armónica junto a la preparación física y psicológica

1.1.2 La Preparación Física en el Karate. Caracterización.

La preparación física es para muchos entrenadores el núcleo básico inicial del proceso de entrenamiento, conceptualizada como el proceso dirigido al desarrollo y educación de las capacidades físicas como son las, condicionales, coordinativas y la movilidad.

En el karate la preparación física está orientada al desarrollo de capacidades, fortalecimiento de los órganos y sistemas y al incremento de las posibilidades funcionales orgánicas. Y está vinculada indisolublemente a la manifestación y educación de diferentes procesos, estados y cualidades psicológicas que le permiten al deportista el cumplimiento de las tareas y elevando la efectividad del entrenamiento, a través del proceso de concientización y regulación voluntaria su conducta. El contenido fundamental de la preparación física radica en el desarrollo de las capacidades físicas, especialmente, de fuerza, resistencia, rapidez y movilidad. Estas capacidades, que se designan también en su totalidad con el concepto de condición, son un requisito fundamental para una elevada facultad de rendimiento deportivo, y es igualmente válido para aquellos deportes en los cuales, la técnica deportiva, es objetivo de la puntuación. Como resultado deriva en rapidez y resistencia. Sánchez Acosta M.E (2005)

Esta preparación crea las premisas para que en las competencias los atletas puedan seguir las normas establecidas por el Reglamento Competitivo Internacional (W.K.F. 1999) que establece el tiempo de duración de los kumite (combates) entre 2 y 3 minutos, con el predominio de ejecuciones vigorosas. Criterio que coincide, tanto en volumen, como de intensidad, en gran medida con la ejecución de las kata (formas). Fernández, L. (1994), Roy, M. (1994) y Valdés, E. (1998).

1.1.3 Principales capacidades físicas.

Dentro de las diversas clasificaciones de las capacidades físicas existentes, para este trabajo se tomó partido por el criterio de Ruiz, A. (1989), puesto que dicho autor las organiza según su predominio energético o neuromuscular según sea el caso. De este modo, las principales capacidades a desarrollar en el karate-do son:

- Condicionales:

Simples: Rapidez de traslación. Complejas: Fuerza rápida y Resistencia a la rapidez.

- Coordinativas:

Simples: Adaptación a los cambios motores.

Complejas: Agilidad

Especiales: Rapidez de reacción, anticipación y diferenciación.

- Movilidad articular

1.1.4 Preparación técnica.

El éxito en las competencias deportivas se hace imposible sin una preparación técnica, entendida esta como aquel proceso de dominio y perfeccionamiento de los componentes o procedimientos técnicos básicos del karate. Lleva en sí misma la unidad de la enseñanza y el entrenamiento, la primera se dirige hacia la asimilación de los procedimientos correctos de ejecución de los ejercicios físicos o acciones motrices, y el entrenamiento al aseguramiento de los más altos logros, es ir en pos del perfeccionamiento. El dominio de la técnica a través de la enseñanza y el entrenamiento se produce con el desarrollo de habilidades, hábitos y destrezas que se logran con la participación efectiva de los procesos de atención, sensopercepción, memoria, imaginación, pensamiento y lenguaje, motivaciones, vivencias afectivas, voluntad y reacción.

Al respecto Mabuni, K. (1987) planteó que:

- Los movimientos comienzan generalmente con bloqueos, enfatizando el enfoque defensivo.
- Se trabaja en posturas naturales y cómodas.
- Siempre se usa la cadera de manera simultánea con las técnicas, como apoyo a estas.
- Generalmente existe la complementación con el trabajo con armas.

1.1.5 Características Técnicas del Estilo Shotokan.

- Posiciones con centro de gravedad bajo.
- Gran utilización del Hara para la liberación y transmisión de la energía.
- Gran uso de la cadera como generadora de potencia
- Uso de la cadera en Jun Kaiten y Gyako Kaiten
- Gran velocidad en la ejecución de las técnicas.
- Desarrollo del Kime, con gran penetración de las técnicas.
- Uso del Fudo Dachi en las paradas como forma de aprovechar la liberación de caderas para luego convertir ese movimiento en energía.
- Uso de posiciones tales como Zenkutsu, Kokutsu, Kiba
- Desarrollo por igual de las dos partes del cuerpo; Lateralizad.
- Desarrollo por igual de las defensas y los ataques.
- Mantenimiento de la verticalidad del cuerpo.
- Mantenimiento del equilibrio del cuerpo.
- Desarrollo del Uchi Komi (elevación completa de la Rodilla para el pateo)
- Gran importancia a la respiración (Kokyu)
- Desarrollo de los conceptos de O maai Wasa, Chu maai Wasa, Ko maai Wasa
- Gran utilización de las variedades de los Kaisho Wasa (técnicas de manos Abiertas)
- Gran utilización de los Hente Wasa y los Seite Wasa.
- Desarrollo de las Tsukamis, utilizando los Kansetsu Wasa.
- Desarrollo de diversos kamae.
- Gran trabajo con los Unsoku Wasa (Desplazamientos).
- Utilización de los Nage Wasa.
- Utilización del Timing en la defensa, buscando el momento de iniciado el ataque por el contrario y no en su fase final donde lleva toda la potencia y energía.
- Uso del Hikite.
- Efectividad de los Keri Wasa, con la introducción del kaiten geri.
- Gran utilización de los Fumi Wasa (técnicas de pisotón).
- Realización de las katas de diversas formas tales como: Omotte, Ura,
- Omotte Go, Ura Go, Kata Kumite.
- Uso de las Fukio Katas del estilo: tres Taikioku, las Tenno Kata y la Oyo Heian

- Desarrollo del Oyo Bunkai (aplicación a todas las posibilidades de un bunkai.
- Búsqueda de la efectividad en el combate.

1.1.6 Preparación táctica.

La preparación táctica constituye otro componente en la formación de la maestría deportiva, esta como proceso se dirige al perfeccionamiento de los procedimientos racionales que dan respuesta a los problemas que surgen en el proceso competitivo y descansa en un conjunto de procesos psicológicos entre los cuales lleva un papel central el pensamiento, el cual vincula las tareas, las condiciones y los modos de solución, implica planificar acciones, fundamentadas en la anticipación mediata e inmediata que pueden tener carácter individual o colectivo, el desarrollo del pensamiento táctico en los deportistas promueve la toma de decisiones, e independencia resolutiva con gran nivel de rapidez, a fin de resolver una gran diversidad de situaciones durante el combate A este respecto, Mabuni, K. (1987) planteó que:

- Los ataques se realizan en posturas más bajas que los bloqueos, para propiciar una mayor comodidad y soltura en los primeros; y una mayor profundidad de alcance en los segundos.
- Los bloqueos se realizan fundamentalmente en dirección diagonal (para facilitar la evasión de la agresión), y los ataques de manera lineal (para aprovechar mejor el momento oportuno).
- Los ataques con mano son fundamentalmente a nivel jodan y chudan (alto y medio) y los de piernas a nivel chudan y gedan (medio y bajo), esto propicia una mayor facilidad y rapidez en dichas acciones.
- Se trabaja en parejas para aprender la aplicación real de cada técnica.

1.1.7 Preparación teórica.

Al respecto, todos los autores coinciden en reconocer la importancia del conocimiento de los aspectos históricos, éticos y filosóficos, del karate-do, tener conocimientos básicos sobre los diferentes estilos, los principales exponentes de este deporte tanto en el campo nacional como internacional, la terminología especializada y el reglamento competitivo entre otros aspectos que formarán parte no solo del conocimiento necesario para la práctica del deporte sino de la cultura general del practicante.

1.1.8 Preparación psicológica.

Sobre el tema, Fernández, L (1994) y Valdés, E. (1998), coinciden en definir que las cualidades psicológicas más necesarias a desarrollar en este deporte de combate son aquellas relacionadas con los rasgos volitivos (decisión, valor, seguridad, perseverancia, etc.), así como aquellas vinculadas al prearranque competitivo (ansiedad reactiva y concentración de la atención situacional fundamentalmente).

Encaminados a este objetivo el diseño de la Preparación Psicológica General se orientará hacia la creación, desarrollo y perfeccionamiento de los procesos y cualidades psíquicas del deportista que son necesarias para el éxito, le enseña también métodos y técnicas que aseguran la disposición psicológica para actuar en las condiciones de competencia.

1.1.9 Preparación psicológica especial.

La Preparación Psicológica Especial está dirigida a asegurar y mantener la disposición psíquica del deportista para la competencia específica, la cual se expresa en la firmeza de las fuerzas, la decisión de luchar hasta el final con el óptimo nivel de excitación emocional y de sus aspiraciones, la alta resistencia a los obstáculos, y siendo capaz de dirigir voluntariamente sus deseos, sentimientos y conductas. Ella tiene dos tipos de manifestación, la preparación psicológica especial temprana y la preparación psicológica especial directa, las cuales transcurren consecutivamente a partir del momento en que los deportistas reciben la información sobre su participación en la próxima competencia hasta el final de la misma.

1.1.10 Requerimiento del entrenamiento psicológico.

El entrenamiento psicológico es un sistema de influencias, dirigido a la adquisición de habilidades o destrezas mentales que son indispensables para aumentar el rendimiento en el enfrentamiento de las diferentes situaciones deportivas del entrenamiento y la competencia, así como para el crecimiento como ser humano. En la investigación realizada se centró fundamentalmente en el diseño de acciones de corte psicopedagógico encaminadas a mejorar el control de la atención en los atletas, ya que resulta uno de los procesos psicológicos básicos en el ser humano.

La atención desempeña un importante papel en diferentes aspectos de la vida del hombre, tal es así que han sido múltiples los esfuerzos realizados por muchos autores para definirla, estudiarla y delimitar su estatus entre los procesos psicológicos, así diversos autores la definen como un proceso que presenta diferentes fases, la orientación, selección y sostenimiento de la misma, (Ardila, 1979, Cerdá, 1982, Luria, 1986 y Taylor, 1991).

Reategui (1999) señala que la atención es un proceso discriminativo y complejo que acompaña todo el procesamiento cognitivo, además es el responsable de filtrar información e ir asignando los recursos para permitir la adaptación interna del organismo en relación a las demandas externas.

Otros autores consideran que la atención es un mecanismo, va a poner en marcha a los procesos que intervienen en el procesamiento de la información, participa y facilita el trabajo de todos los procesos cognitivos, regulando y ejerciendo un control sobre ellos (García, 1997; Rosselló, 1998; Ruiz-Vargas, 1987).

Para Rubenstein (1982) la atención modifica la estructura de los procesos psicológicos, haciendo que estos aparezcan como actividades orientadas a ciertos objetos, lo que se produce de acuerdo al contenido de las actividades planteadas que guían el desarrollo de los procesos psíquicos, siendo la atención una faceta de los procesos psicológicos

1.2 CARACTERÍSTICAS DE LA ATENCIÓN.

A pesar de que aún en la actualidad, no existe un concepto que a defina convenientemente la atención dada la diversidad de criterios, la mayoría de los autores en sus intentos por lograrlo ofrecen una descripción o hablan de sus características. Si bien fenomenológicamente la orientación seleccionadora es considerada como la característica principal de la atención (Kahneman, 1973; Rubenstein, 1982; Rosselló, 1998), presenta además otras características válidas para una clasificación entre las que destacan:

1.2.8 La Concentración.

Se denomina concentración a la inhibición de la información irrelevante y la focalización de la información relevante, con mantenimiento de ésta por periodos prolongados (Ardila, Rosselli, Pineda y Lopera, 1997). La Concentración de la atención se manifiesta por su intensidad y por la resistencia a desviar la atención a otros objetos o estímulos secundarios, la cual se identifica con el esfuerzo que deba poner la persona más que por el estado de vigilia. (Kahneman, 1973).

La concentración de la atención está vinculada con el volumen y la distribución de la misma, las cuales son inversamente proporcionales entre sí, de esta manera mientras menos objetos haya que atender, mayor será la posibilidad de concentrar la atención y distribuirla entre cada uno de los objetos (Celada y Cairo, 1990; Rubinstein, 1982).

1.2.9 La Distribución de la atención

A pesar que la atención tiene una capacidad limitada que está en función del volumen de la información a procesar y del esfuerzo que ponga la persona, es posible que podamos atender al mismo tiempo a más de un evento.

La Distribución de la atención se manifiesta durante cualquier actividad y consiste en conservar al mismo tiempo en el centro de atención varios objetos o situaciones diferentes. De esta manera, cuanto más vinculados estén los objetos entre sí, y cuanto mayor sea la automatización o la práctica, se efectuará con mayor facilidad la distribución de la atención Celada, 1990; Rubinstein, 1982.

García 1997 señala esta característica como la amplitud de la atención, que hace referencia al número de tareas que podemos realizar en simultáneo.

1.2.10 La Estabilidad de la atención.

Esta dada por la capacidad de mantener la presencia de la misma durante un largo periodo de tiempo sobre un objeto o actividades dadas Celada y Cairo, 1990.

Es necesario recalcar que para obtener estabilidad en la atención se debe descubrir en el objeto sobre el cual se está orientado nuevas facetas, aspectos y relaciones, la estabilidad dependerá también de condiciones como el grado de dificultad de la materia, la peculiaridad y familiaridad con ella, el grado de comprensión, la actitud y la fuerza de interés de la persona con respecto a la materia Rubinstein, 1982.

1.2.11 Oscilación de la atención.

Son periodos involuntarios de segundos a los que está supeditada la atención y que pueden ser causadas por el cansancio Rubenstein, 1982.

Para Celada 1990 El cambio de la atención es intencional, lo cual se diferencia de la simple desconexión o distracción, dicho cambio proviene del carácter de los objetos que intervienen, de esta forma siempre es más difícil cambiar la atención de un objeto a otro cuando la actividad precedente es más interesante que la actividad posterior.

Esta capacidad para oscilar o desplazar la atención puede ser considerado como un tipo de flexibilidad que se manifiesta en situaciones diversas, especialmente en las que tenemos que reorientar nuestra atención de forma apropiada porque nos hemos distraído o porque tenemos que atender a varios estímulos a la vez, García, 1997; Rubinstein, 1982; Orjales, 1999.

De otro lado, otros autores resaltan como característica del mecanismo atencional al control que se ejerce sobre los procesos de selección, distribución y sostenimiento de la atención García, 1997, y como un mecanismo de control responsable de la organización jerárquica de los procesos que elaboran la información Rosselló, 1998.

1.2.12 Clasificación de la atención.

Existen diversos criterios para clasificar la atención. No obstante podemos mencionar los siguientes:

CRITERIOS DE CLASIFICACIÓN	CLASIFICACIÓN
Mecanismos implicados	Selectiva, Dividida, Sostenida
Grado de control voluntario	Involuntaria, Voluntaria
Objeto al que va dirigido la atención	Externa, Interna
Modalidad sensorial implicada	Visual, Auditiva
Amplitud e intensidad.	Global, Selectiva
Amplitud y control que se ejerce	Concentrada, Dispersa

Se desarrollarán las dos primeras clasificaciones que se corresponden con las tendencias más actuales en lo que al estudio de la atención se refiere.

1.2.13 Mecanismos Implicados.

a- Atención Selectiva.- Es la habilidad de una persona para responder a los aspectos esenciales de una tarea o situación y pasar por alto o abstenerse de hacer caso a aquellas que son irrelevantes .Kirby y Grimley, 1992

b- Atención Dividida.- Este tipo de atención se da cuando ante una sobrecarga estimular, se distribuye los recursos atencionales con los que cuenta el sujeto hacia una actividad compleja García, 1997., es, de gran importancia para el aprendizaje escolar.

c- Atención Sostenida.- Viene a ser la atención que tiene lugar cuando un individuo debe mantenerse consciente de los requerimientos de una tarea y poder ocuparse de ella por un periodo de tiempo prolongado Kirby y Grimley, 1992.

De acuerdo al grado de control voluntario tenemos dos tipos de atención: Atención Involuntaria y Atención Voluntaria.

1.2.14 Grado de control

a- Atención involuntaria.- La atención involuntaria está relacionada con la aparición de un estímulo nuevo, fuerte y significativo, y desaparece casi inmediatamente con el surgimiento de la repetición o monotonía.

La atención involuntaria tiende a ser pasiva y emocional, pues la persona no se esfuerza ni orienta su actividad hacia el objeto o situación, ni tampoco está relacionada con sus necesidades, intereses y motivos inmediatos

b- Atención Voluntaria.- La atención voluntaria se desarrolla en la niñez con la adquisición del lenguaje y las exigencias escolares y resulta de gran importancia para el desarrollo del deporte especializado.

En una primera instancia será el lenguaje de los padres que controlen la atención del niño aún involuntaria. Una vez que el niño adquiera la capacidad de señalar objetos, nombrarlos y pueda interiorizar su lenguaje, será capaz de trasladar su atención de manera voluntaria e independiente de los adultos, lo cual confirma que la atención voluntaria se desarrolla a partir de la atención involuntaria, y con la actividad propia del hombre se pasa de una a otra constantemente Celada y Cairo, 1990; Rubinstein, 1982.

1.4 LA ATENCIÓN Y SU RELACIÓN CON OTROS PROCESOS.

La actividad psicológica del hombre se caracteriza por el funcionamiento conjunto e interactivo de procesos y mecanismos, las cuales tienen funciones concretas, de esta manera la atención no es una actividad aislada, sino que se relaciona directamente con los procesos psicológicos a través de los cuales se hace notar.

Para García, 1997 la relación entre la atención y los procesos psicológicos radica en que la atención actúa como mecanismo vertical, que controla y facilita la activación y el funcionamiento de dichos procesos. Las relaciones que se pueden establecer son las siguientes.

1.4.1 Atención, motivación y emoción.

Por motivación se entiende al proceso que de algún modo inicia, dirige y finalmente detiene una secuencia de conductas dirigidas a una meta, es uno de los factores determinantes del comportamiento, y que tiene que ver con variables hipotéticas que son los motivos Puente, 1998.

Ahora bien, motivación y emoción han sido considerados como factores determinantes de la atención, de este modo un estado de alta motivación e interés estrecha nuestro foco atencional, disminuyendo la capacidad de atención dividida, así como el tono afectivo de los estímulos que nos llegan y nuestros sentimientos hacia ellos contribuyen a determinar cuál va a ser nuestro foco de atención prioritario García,1997.

1.4.2 Atención y percepción.

La atención ha sido concebida en muchas ocasiones como una propiedad o atributo de la percepción, gracias a la cual seleccionamos más eficazmente la información que nos es relevante.

García 1997 indica que la atención considerada como propiedad de la percepción produce dos efectos principales:

- Que se perciban los objetos con mayor claridad.
- Que la experiencia perceptiva no se presente de forma desorganizada, sino que al excluir y seleccionar datos, estos se organicen en términos de figura y fondo.

La existencia de la atención en el proceso de percepción significa que el hombre no solamente oye, sino que también escucha, incluso a niveles intensos, y que el hombre no solo ve, sino que observa y contempla Rubinstein, 1982.

1.4.3 Atención e inteligencia.

La inteligencia ha sido entendida de manera general como la capacidad de dar soluciones rápidas y eficaces a determinados problemas. Sin embargo para realizar las acciones motrices propias del deporte de manera eficiente se requiere de habilidad, en este sentido la atención sería una de las herramientas que posibilita y optimiza dicha habilidad.

García, 1997 consideró que la capacidad de un individuo de reorientar su atención con cierta rapidez (oscilación de la atención) y de atender a más de un estímulo a la vez (distribución de la atención) pueden ser considerados como componentes importantes de la inteligencia. De esta forma atención e inteligencia se definen en términos de habilidad para manejar gran cantidad de información.

CAPITULO II: DISEÑO METODOLÓGICO

2.5 Tipo de diseño.

El estudio realizado se acoge a los fundamentos metodológicos del paradigma positivista.

Utiliza un diseño no experimental, transeccional descriptivo que no manipula deliberadamente las variables pero si analiza la relación que existe entre ellas aunque sin provocar cambios, los métodos utilizados se aplican en una sola ocasión.

Esta investigación constituye una referencia para posteriores estudios además de descubrir las características de los sujetos que integran la muestra.

2.6 Métodos y procedimientos.

A.-Los métodos teóricos:

Posibilitan, a partir de los resultados obtenidos, sistematizarlos, analizarlos, explicarlos, revelar qué les es común, para llegar a conclusiones confiables que permitan resolver el problema. Se utilizan para la construcción de las teorías científicas, para la elaboración de las premisas metodológicas de la investigación y también en la construcción de las hipótesis científicas.

.Entre los métodos aplicados del nivel teórico se encuentran:

Analítico Sintético: Nos Posibilita desglosar cada variable, para conocer con mayor profundidad sus características generales y descubrir su relación con el deporte.

Inductivo Deductivo: Permite reflexionar desde conceptos más generales hasta formular conceptos específicos los cuales se manipulan en el trabajo.

Histórico Lógico: Permite conocer los antecedentes relacionados con el tema de investigación además del funcionamiento y desarrollo de este fenómeno.

B.- Métodos del nivel empírico

El método empírico, permite recoger la información directa y explicar las características vinculadas en la práctica, para obtener el logro del objetivo, como la comprobación de dicha hipótesis.

En este caso se utilizaron.

CAPITULO II

El análisis de documentos:

Se procedió a consultar las caracterizaciones psicopedagógicas de cada uno de los atletas, lo que facilitó el conocimiento de algunos componentes externos e internos de la personalidad de los participantes en el estudio, los elementos que ofrece aportaron información para confeccionar la introducción y el análisis de los resultados.

Método de la medición: Se les aplicó el test Inventario de Rendimiento Psicológico en la actividad deportiva, el que permite el diagnóstico de los siete aspectos del subsistema psicorregulador inductor

Nombre del área.	Ítems incluidos en el área.
Autoconfianza.	1 8 15 22 29 36
Energía negativa.	2 9 16 23 30 37
Control de la atención.	3 10 17 24 31 38
Control visual de la imagen.	4 11 18 25 32 39
Nivel motivacional.	5 12 19 26 33 40
Energía positiva.	6 13 20 27 34 41
Control de la actitud.	7 14 21 28 35 42

Se emplea una escala de puntos en los ítems que son ascendentes, es decir (1, 2, 3, 4, 5).

En los demás ítems sería descendente y por tanto los puntos se otorgan (5, 4, 3, 2, 1).

Ascendente: 1,2 , 3,9,,10,11,14,15,16,19,20,23,24,30,31,33 y 38.

Descendente:4,5,6,7,8,12,13,17,18,21,22,25,26,27,28,29,32,34,35,36,37,39,40 y 42.

Evaluación diagnóstico.

Intervalos de puntos.

Necesita de atención especial (NA). 6-19

Necesita tiempo para mejorar (TM). 20-25 Posee habilidades excelentes (E). 26-30

Criterio de especialistas:

Se utilizó para validar el plan de medidas propuestas para mejorar el control de la atención.

Métodos estadísticos y matemáticos: Se utilizaron para la realización de los calculos y porcentos que se expresan en las tablas del análisis de los resultados

2.7 Población y muestra.

Para realizar el estudio se tomó una muestra no probabilística compuesta por 6 atletas del sexo femenino y 6 del sexo masculino de la categoría 16-18 años de la EIDE “Jorge Agostini” representando el 100% de la población, la que se corresponde con el equipo que representará a la provincia de Cienfuegos en los Juegos Escolares Nacionales del 2015 el estudio se realiza durante el período preparatorio 2014-2015.

También colaboraron con la investigación 9 especialistas que ofrecieron sus criterios y colaboraron en el perfeccionamiento de la propuesta.

2.8 Justificación de la investigación.

La necesidad de este estudio se ubica en el plan de demandas y necesidades del Inder a partir de los requerimientos de los entrenadores y atletas de disponer de un conjunto de herramientas en el campo de la preparación psicológica general y personalizada que contribuya a mejorar los resultados personales y de equipo.

CAPITULO III ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.**Tabla No 1 Resumen de la revisión de las fichas psicopedagógicas.**

Cantidad de Atletas	Sexo	Edad biológica promedio	Resumen del resultado de los test pedagógicos	Tiempo promedio practicando el deporte
12	6 M 6 F	17	Altos- medios	7.4 años

La tabla # 1 describe aspectos de interés obtenidos a partir de la revisión de las fichas psicopedagógicas, el grupo estudiado, formado por 6 atletas del sexo masculino, y 6 del sexo femenino, muestran un promedio de edad biológica de 17 años, sobresalen los atletas 1, 3, 4 y 5 que durante el análisis más pormenorizado de los test pedagógicos muestran resultados estables y en ascenso tanto en el aspecto cualitativo medido como en los elementos cualitativos del proceso (ejercicios realizados con movimientos limpios y completos y cantidades demandadas por la categoría) con un tiempo promedio en el grupo de 3 años y 7,4 de práctica del deporte estos muestran un estadio avanzado de especialización deportiva y maestría, lo que coincide con los resultados tomados como referencia Garfield, Ch. 1997, Mena 2010 quienes corroboran la correspondencia entre el tiempo practicando deportes, los resultados que se alcanzan en los test pedagógicos cada año, la especialización deportiva, el aumento de las capacidades del atleta y un mayor rendimiento deportivo, criterio al que se adscribe el autor de este estudio. En este sentido también existe coincidencia con Sánchez Acosta (2005), autora que establece una línea de avance en la especialización deportiva que tiene en cuenta el desarrollo bio-psico social y la longevidad deportiva intencionada con el fin de buscar un alto y posible.

Esta revisión también permitió descubrir como resultan de un efecto negativo para los rendimientos deportivos y escolares la ocurrencia de eventos paranormativos en el seno de la familia, (divorcios, la muerte de algunos de los padres, abuelos, viajes al extranjero o misiones prolongadas) aunque revela también como el entrenador y el grupo de práctica deportiva se constituyen en agentes protectores del sujeto afectado (Fuente Fichas psicopedagógicas escolares.)

CAPITULO III

Tabla No 2 Resultados del test de Rendimiento Psicológico.

#	Nombre y Apellidos	Autoc onfianza	Energía Negativa	Control de la Atención	Control Visual y de Imagen	Nivel Motivacional	Energía Positiva	Control de Actitud
1	Jessica Guerra	30-E	25-E	26-TM	25-TM	25-TM	24-E	28-E
2	Ángel L. Delgado	29-E	26-E	26-E	25-TM	24-TM	30-E	27-E
3	Darían A Díaz	29-E	26-E	22-TM	29-E	24-TM	28-E	24-TM
4	Berto R Falcón	30-E	28-E	26-E	30-E	26-E	29-E	28-E
5	Marcelys Castillo	30-E	29-E	26-E	27-E	24-TM	30-E	31-E
6	Juan Luis Torrente	28-E	30-E	24-TM	23-TM	23-TM	30-E	24-TM
7	Adrián Herrera	28-E	23-TM	16-NA	24-TM	23-TM	25-TM	28-E
8	Gustavo D. Boute	24-TM	30-E	18-NA	28-E	22-TM	28-E	26-E
9	Roselia Rodríguez	26-E	26-E	24-TM	24-TM	26-E	30-E	27-E
10	Grenia Sereno	25-TM	26-E	22-TM	28-E	25-TM	30-E	31-E
11	Yenostely Montero	30-E	26-E	17-NA	24-TM	24-TM	28-E	31-E
12	Juan Abreu	28-E	23-TM	19-NA	17-NA	25-TM	25-TM	24-TM
	Promedio	28.08	26.5	22.16	25.33	24.25	28.08	27.41
	Leyenda							
	Excelente desempeño-E							
	Necesita Tiempo para mejorar-TM							
	Necesidad de ayuda-NA							

En la tabla 2 se muestran los resultados obtenidos a partir de la calificación del test aplicado y se realizarán comentarios sobre cada uno de los ítems que se analizan, es significativo que la autoconfianza ofrece calificaciones muy altas en el grupo participante del estudio, la que resulta un aspecto de importancia en los deportes de combate en que la confianza en sí mismo y la seguridad que se muestren durante las ejecuciones técnicas y los combates pueden marcar la diferencia entre el triunfo o el fracaso, coincidiendo con Sánchez Acosta 2005.

CAPITULO III

En un deporte como el Karate Do resulta significativo el manejo que el atleta posea de las manifestaciones de su energía negativa, saber controlar el miedo, el resentimiento, la frustración ante una injusta decisión arbitral, un combate perdido o la percepción de una amenaza y poder plantearse esto como un reto a vencer se convierte en una herramienta de autoconocimiento y garantía de una adecuada actuación en el contexto de las competencias. En el caso de estos deportistas los resultados muestran el resultado del trabajo realizado en este sentido por el cuerpo de entrenadores y la asistencia del psicólogo en intervenciones particularizadas cuando se han requerido. Esto coincide con los criterios de Quintas 2010 abordados en estudio realizado sobre este tema.

El control de la Atención, en el resultado del test resultó el ítem con mayor afectación, de los 12 atletas estudiados solo 3 puntúan con estados excelentes de control de su atención durante el entrenamiento y las competencias, 5 demandan de tiempo para mejorar y 4 requieren ayuda profesional para lograr el control de la atención que se demanda en la práctica del deporte de alto rendimiento, así algunos muestran dificultad en la focalización, en tanto otros en la distribución o en la concentración. Es decir las cualidades esenciales de la atención se encuentran deterioradas de una u otra forma, lo observado coincide con resultados publicados por otros autores, tomada como referencia principal en tal sentido la de Díaz Ocejó 2010.

En el caso del ítem control visual y de imagen 6 de los atletas necesitan tiempo para mejorar, 5 tienen un desempeño excelente, coincidiendo con los que mejores resultados deportivos ostentan y 1 necesita ayuda para superar este estado, en el Karate - Do se demanda de los practicantes un elevado dominio del control visual y de imagen, mientras más fuerte, profunda y detallado sea el proceso de visualización más poderoso será el resultado, coincidiendo con González M 2013.

La motivación junto al desarrollo de las capacidades se encuentran dentro de los aspectos de mayor importancia para obtener un rendimiento deportivo y alta eficacia en el comportamiento de los atletas en los entrenamientos y competencias, resultan factores negativos para esto los prolongados períodos preparatorios para las competencias, el alejamiento de la familia, la fuerza de voluntad de que hay que hacer gala para entrenar bajo cualquier circunstancia, todo lo cual resulta imposible asumirlo sin una alta motivación y compromiso personal con el deporte que se practique (Sánchez Acosta 2006) de ahí la necesidad de estimular sistemáticamente a los deportistas y alentar sus éxitos, ajustar sus objetivos personales a los del

CAPITULO III

entrenador, y el equipo así como trazar las metas para alcanzar estos objetivo, en el caso de la muestra seleccionada se demanda de tiempo para mejorar en 10 de los casos y solo 2 atletas mantienen con mucha estabilidad su motivación hacia el deporte (4 y 9,)

En este caso se necesita orientar los ejercicios de entrenamiento, generalmente juzgados como aburridos hacia una perspectiva que tome en cuenta las características del grupo y las individuales, introduciendo variantes atractivas para cumplir el plan de entrenamiento Thomas y col (2004).

La energía positiva hace posible el rendimiento óptimo, la formación y orientación de una energía positiva orientada hacia el logro del éxito se obtiene partiendo de un ideal deportivo diseñado, realizando competencias de control divulgando los resultados que se obtengan con la intención de que el atleta siempre pretenda mejorar su actuación, aprovechando las experiencias competitivas en la preparación psicológica Sánchez Acosta (2005) en el caso de la muestra estudiada se aprecia que ha tenido un buen tratamiento , solo 2 atletas de la muestra necesitan tiempo para mejorar y los 10 restantes puntúan hacia la excelencia en el dominio de su energía positiva, y como proyectarlo en la competencia.

El control de la actitud de un deportista de karate do se resume como su auto disciplina mental. Un karateka que regule sus actitudes tendrá equilibrado su sistema nervioso central y lo convertirá en un atleta más estable en sus resultados deportivos. Por lo que las consecuencias (comportamientos) derivadas de la interpretación que el atleta hace de la situación (estímulos del entorno), conllevan un refuerzo (retroalimentación) que consolidará, para bien o para mal, un comportamiento determinado. De ahí la importancia de establecer los patrones adaptativos de pensamiento y, extinguir los no deseados o perjudiciales para el rendimiento. Lo que en este caso ofrece un resultado de excelencia en 10 de los participantes del estudio. (Fuente. Análisis cualitativo de la calificación del test aplicado)

A continuación aparecen de forma pormenorizada y expresados en gráficos de barras lo abordado en estos comentarios

CAPITULO III

Gráfico 1

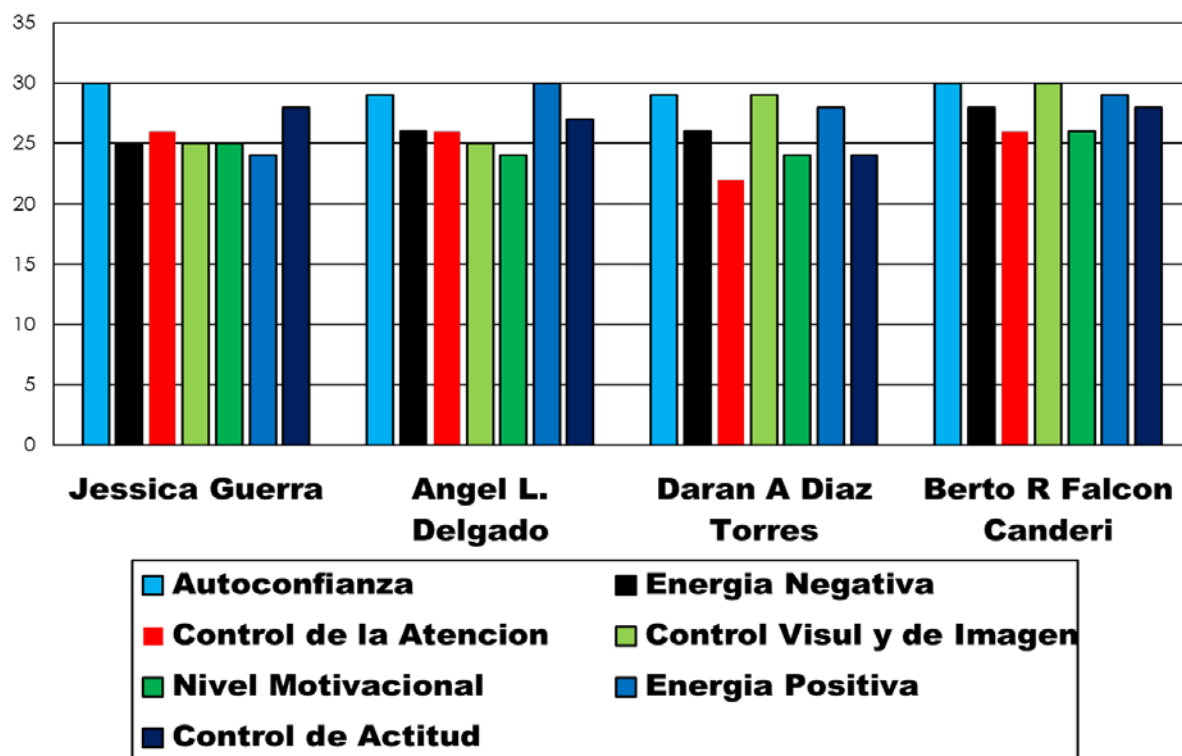
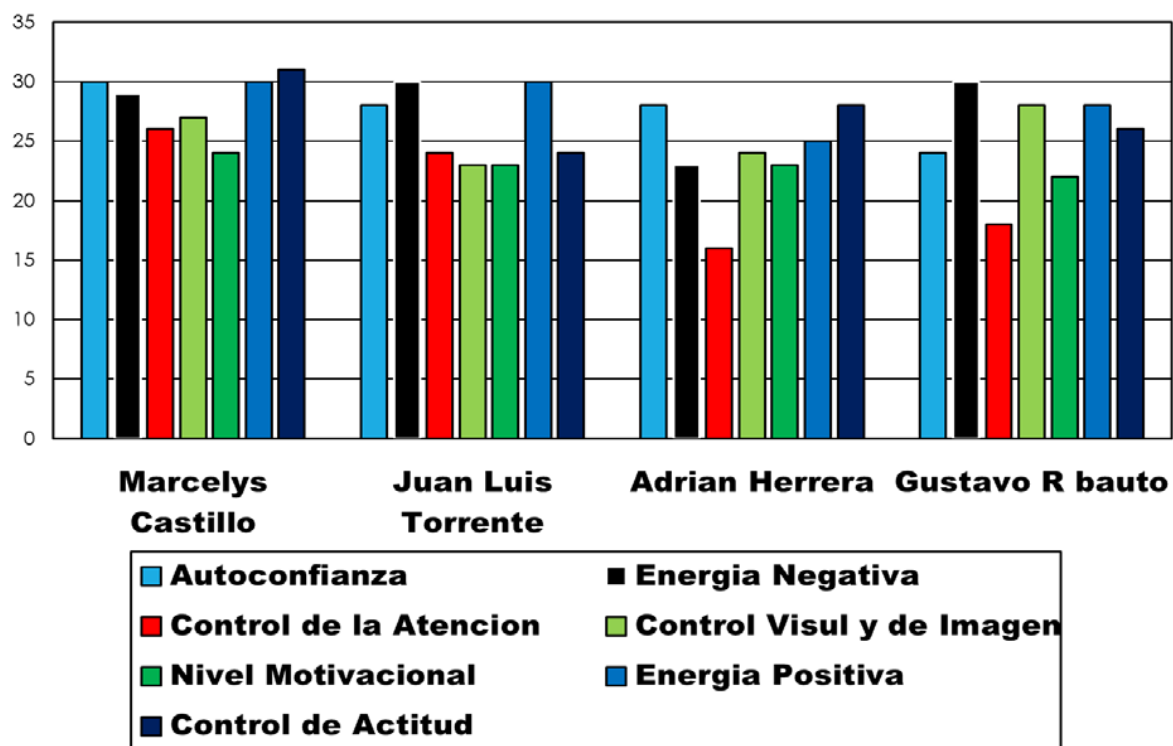


Grafico 2



CAPITULO III

Grafico 3

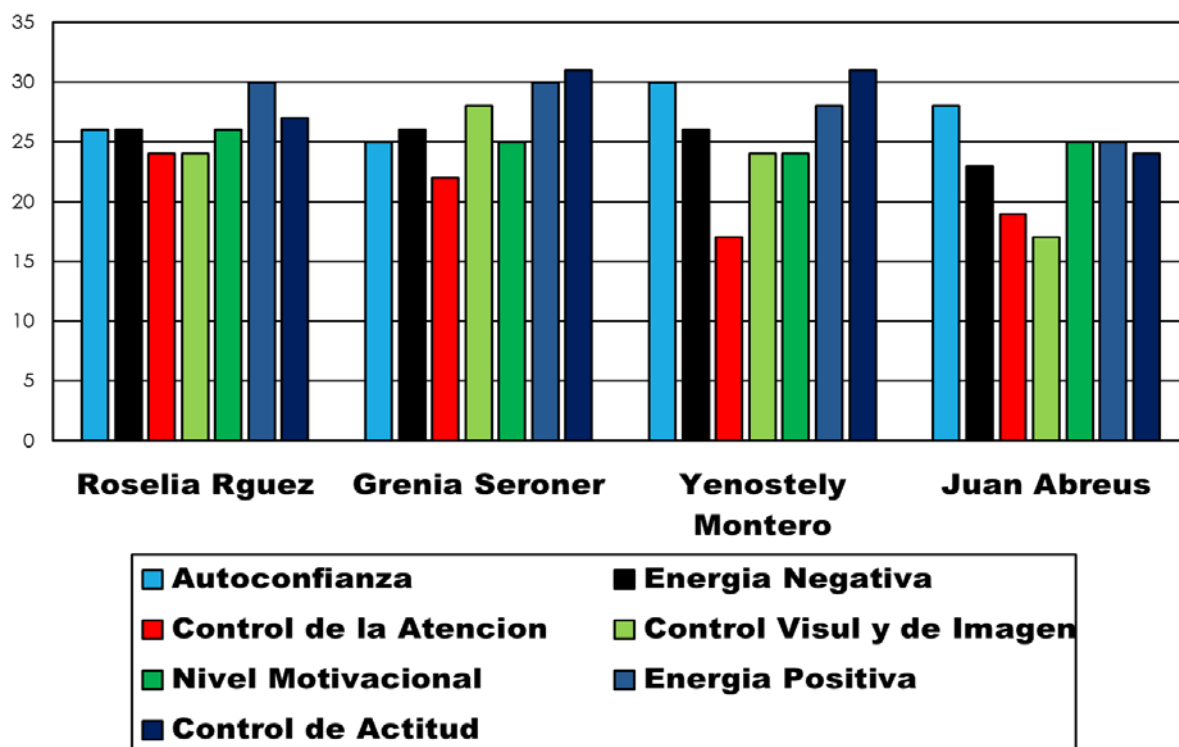
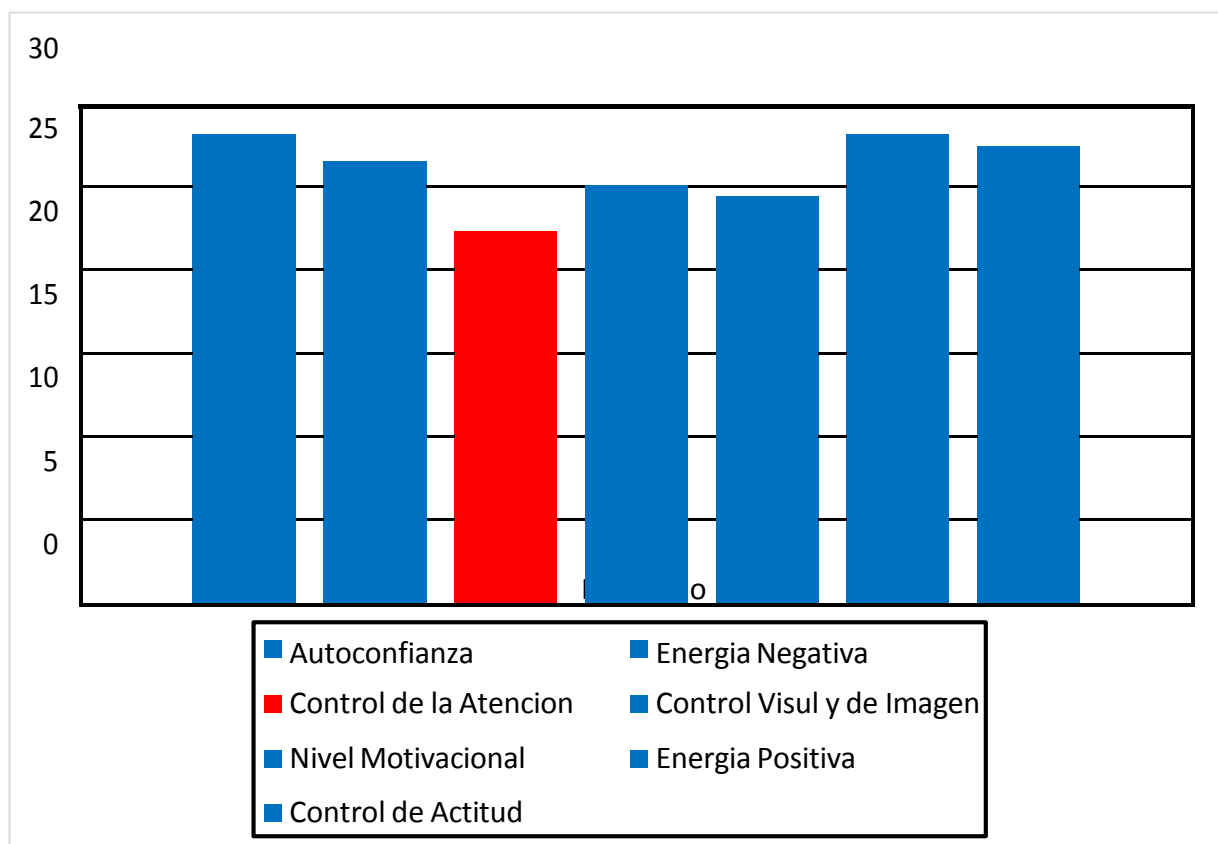


Grafico 4



CAPITULO III

Tabla no 3 Caracterización de los especialistas.

No	Cargo	Cantidad.	Años de experiencia
1	Entrenadores	3	12
2	Psicopedagogos	1	7
3	Psicólogos	3	5
4	Comisionado	1	9

Estos especialistas se caracterizan por tener conocimientos relevantes del tema tratado y amplia experiencia de trabajo en el deporte. De los especialistas consultados 4 son licenciados en Cultura Física, y de estos 2 con maestría en ciencias, 2 Licenciados en educación mencion Psicopedagogía y 3 Licenciados en Psicología.

Tabla No. 4 Resultados de la consulta a especialistas.

Opinión	Sí	No
La propuesta es aplicable	8	1
Los resultados deportivos de la provincia reclaman mejorar el control de la atención	9	
Satisfacción por la propuesta de solución	8	1

La consulta efectuada para la validación arrojó los siguientes resultados. Existió un reconocimiento general sobre la necesidad de aumentar la preparación psicológica y específicamente en el área de la atención vinculada con el resto de los elementos de la preparación del deportista (físico, técnico-táctico, teórico).

Ellos opinaron que la propuesta es factible de ser aplicable al equipo estudiado, teniendo en cuenta el nivel de preparación en este campo de la entrenadora para asumir la conducción y calificación de las actividades a realizar, aunque reconocen que como ésta se diseña, puede ser aplicable a otras categorías o deportes de combate desde los primeros años de entrenamientos, los especialistas coincidieron en su mayoría en un grado de satisfacción con la propuesta realizada.

Plan de acciones para mejorar el control de la atención.

1. Control de la respiración.

El control del flujo respiratorio ayuda al control de la atención, a la vez que consigue relajar, para realizar esta tarea, sentados en posición loto concentrarse en inhalar y exhalar suavemente el aire manteniendo pasivamente la atención, sin forzar el ritmo respiratorio por un espacio de 5 minutos. (Otra persona llevará el control del tiempo), se puede incrementar el tiempo de realización del ejercicio.

2. Test numérico para la atención.

En una plantilla impresa previamente tachar los números en orden lo más rápido posible durante un minuto, se puntúan positivos los aciertos y se restan a esto fallos. Considerando un nivel importante de concentración alrededor de los 20 o 30 aciertos. Se pueden utilizar variantes como los números en diferentes dimensiones, o en diversos colores, introducción de elementos distractores (música, ruidos ambientales) se recomienda utilizar antes y después de concluido el entrenamiento.

3. Ejercicio para el desarrollo de la atención y la percepción.

Activación de ambos hemisferios cerebrales y mejora la memoria auditiva y visual. El entrenador trabajará en pequeños subgrupos y traerá listas impresas de palabras que leerá en voz alta y formulará las órdenes de trabajo que se relacionan a continuación

- a) Debes buscar las diferencias y las semejanzas de las palabras que a continuación se mencionan.
- b) Buscar estas palabras dentro de tu memoria y asociar todo lo que venga a tu mente en relación con las diferencias y semejanzas que encuentres, describir esto en voz alta, se realizará aleatoriamente a uno u otro atleta dentro de los subgrupos creados, con un tiempo de duración de 10 minutos aproximadamente.

Lista de ejemplos de palabras:

- Perro-gato
- Revista-libro de texto
- Actor-Locutor
- Pintor-dibujante
- Músico-escritor
- Fábrica-escuela
- Deportista-árbitro de futbol
- Alumno-profesor

4. Rehilete combinado.

Este ejercicio facilita el entrenamiento de la focalización de la atención, la percepción y la motricidad.

Con la mano derecha abierta sobre la cabeza, hacer círculos hacia la derecha. Al mismo tiempo mover la mano izquierda, de arriba hacia abajo, entre el pecho y el estómago.

- a) Pasados 30 segundos, cambiar la mano izquierda a la cabeza y la mano derecha entre el estómago y el pecho.
- b) Se repite el ejercicio tres veces seguidas hasta dominarlo.

5. Realizar giros contrarios.

Este ejercicio sirve para entrenar la distribución de la atención,

- a) Se indica a los atletas mover el brazo y mano derecha haciendo círculos de adelante hacia atrás -contra las manecillas del reloj.
- b) Al mismo tiempo, mover en círculos el brazo y mano izquierda de atrás hacia adelante -igual que las manecillas del reloj.
- c) Se repite el ejercicio cambiando la dirección de cada brazo y mano cada 30 segundos.

6. Combate amistoso.

Realizar combates amistosos con baja intensidad, el atleta tiene que escuchar las voces de mando del entrenador ya que este le va a indicar las técnicas a realizar y el atleta tiene que insertarla en el combate al momento de recibir la orden. Entrena la focalización de la atención

7. Dibuja una cruz.

Dibujar una cruz en el piso, el atleta cerrará los ojos y realizará una Kata sencilla partiendo desde el medio de la cruz, orientándose por la voces de mando del entrenador que indicará izquierda, derecha, giro a lateral, El atleta tiene que imaginarse el lugar en el cual se encuentra y realizar la kata con precisión esta tarea desarrolla la concentración de la atención y la ubicación espacial del atleta. Cuando de alcanza una perfecta ejecución técnica y concentración se pueda intentar un ejercicio de mayor complejidad.

8. Kata en cámara lenta.

El entrenador elaborará una partitura verbal conteniendo la estructura de una kata sencilla, e irá vocalizando esta de manera fluida pero en un tiempo más lento que la ejecución real, el atleta realizará la Kata pasó por paso esperando la voz del mando, tiene que mantener la concentración para disminuir el tiempo de reacción.

9. Autoevaluación.

Utilización del sistema de autoevaluación, después de cada entrenamiento el entrenador orienta autoevaluarse, describiendo con el mayor número de detalles los elementos ejecutados incorrectamente y realizar autoanálisis de por qué ocurrió esto. El entrenador complementará la explicación y corregirá posibles juicios incorrectos y malas interpretaciones.

10. Utilizar estrategia de tiempo fraccionado.

El entrenador seccionará el tiempo del combate o la kata en intervalos temporales iguales, estableciendo en la explicación inicial los objetivos que deben cumplirse en cada uno de ellos. A partir de los cual mediante una señal sonora se marca el inicio de cada intervalo, el atleta debe focalizar su atención hacia cumplimentar la tarea técnica a ejecutar para cada intervalo dentro del tiempo asignado a este

11. Neutro.

Durante las sesiones de entrenamiento, el entrenador debe reproducir, en la medida de lo posible, los estímulos irrelevantes que se dan en la competición, de modo que estos se conviertan en neutros y no provoquen respuesta. En kata podríamos estar hablando de kiais que suenan de otros tatamis, los aplausos y gritos del público.

12. Ritual.

Sugerir a cada atleta la adopción de un ritual que le ofrezca confianza y promueva sus expectativas de éxito.

13. Visualiza.

Indicar al atleta visualizarse a sí mismo realizando el kata completo a la perfección, utilizando un estilo atencional reducido interno. Para realizar este ejercicio el atleta previamente deberá haber realizado ejecuciones ante un espejo o si no se posee haber entrenado la autoevaluación.

14. Rutina deportiva.

Ejecutar la rutina deportiva –el kata- sin pensar, sin focalizarse en pensamiento alguno, dejando que fluya de manera natural, evitando distractores externos (público y ambiente) e internos (auto habla negativa).

CONCLUSIONES

CONCLUSIONES.

- Los fundamentos teóricos metodológicos consultados permitieron construir el marco teórico que sustentó la investigación, y asumir posiciones como investigadores relacionados con la preparación psicológica del karate do categoría juvenil.
- El diagnóstico realizado, ratificó la necesidad de la propuesta que respalda el presente estudio.
- La propuesta de solución al problema recoge los aspectos esenciales a trabajar para mejorar el control de la atención en este deporte. Se validó por criterio de especialistas.

RECOMENDACIONES.

1. Profundizar el estudio de esta temática en otros deportes como vía para validar los criterios que se asumen en esta investigación.
2. Proponer la utilización del plan de acciones validado a otros entrenadores para su empleo encaminado a mejorar el control de la atención en otras categorías o en deportes afines.

BIBLIOGRAFÍA.

- Amador Piza, Alberto Eufemio. (2006). Guía práctica de gimnasia cerebral. Recuperado a partir de <http://www.randomhousemondadori.com.mx>
- Bakker, F. (1993). *Psicología del deporte: «Concepto y aplicaciones»*. Madrid: Morata.
- Buceta J.M. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes* (1ra ed.). Madrid: Dykinson.
- Caracuel, J, & Pérez, E. (1996). El papel profesional del psicólogo del deporte y su formación. In Actas del IV Congreso Nacional y IV Congreso Andaluz de Psicología del Deporte.
- Colectivo de Autores. (2001). *Psicología para educadores*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Collazo Macilas, Adalberto, & Betancourt Arbeláez, L. N. (2006). *Teoría y Metodología del entrenamiento Deportivo Tomo 1*. La Habana: Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo.
- Cruz, J. (1993). El asesoramiento psicológico y la intervención psicológica en deportistas olímpicos.
- Echavarría, L. (2012). Proceso atencional: Una mirada desde la Neuropsicología.
- Émile, Coué. (2006a). El dominio de sí mismo. Recuperado a partir de <http://www.clubpositivo.com/libros.htm>
- Émile, Coué. (2006b). My Method. Recuperado a partir de <http://www.Healthyvisions.net>
- Forteza, A. (1997). *Entrenamiento deportivo: alta metodología*. La Habana: INDER.
- García, J, & LLANES, R. (1999). Papel del psicólogo dentro de un equipo multidisciplinario de trabajo aplicado al deporte (IV Congreso Nacional de Psicología del Deporte,), 64. INDER.
- Gardner, F. L. (1987). Professionalization of sport psychology.
- Gimeno, F, & Guedea, J.A. (2007). *Evaluación e intervención psicológica en Judo* (1ra ed.). Madrid: Síntesis.
- Gorbun, G. D. (1998). *Psicología del deporte*. Moscú: VIPO.
- Hanin, Y. L, & Martens, R. (1978). Sport psychology in the USSR. Newsletter.
- Harre, D. (1983). *Teoría del Entrenamiento Deportivo*. La Habana: Científico Técnica.
- Linares, R. E. (2001). *Psicología del Deporte*. Argentina: Córdoba.
- Loehr, J. (1982). *Fortaleza mental en el deporte*. Moscú: Planeta.
- Loehr, J. (1987). *La excelencia en los deportes*. México: Planeta.
- Martens, R. (1987). Science, knowledge and sport psychology.

BIBLIOGRAFIA

- Matveiev, L. (1990). *El entrenamiento y su organización*. Italia: Deportes.
- Mora, J.A, García, J, & Zarco, J.A. (2000). *Psicología aplicada a la actividad físico-deportiva*. Madrid: Pirámide.
- Ozolin, N. (1983). *Sistema contemporáneo de Entrenamiento Deportivo*. La Habana: Científico Técnica.
- Ozolin, N. (1989). *Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo* (3ra ed.). La Habana: Científico Técnica.
- Ribeiro, A. (1981). *Psicología del deporte y preparación del deportista*. Buenos Aires: Kapeluz.
- Rodionov, A. V. (1981). *Psicología del Enfrentamiento Deportivo*. Orbe.
- Rudik, P. A. (1988). *Psicología*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Sánchez Acosta, M. E. (2005). *Psicología del Entrenamiento y la Competencia Deportiva*. Deportes.
- Tocquet, Robert. (2003). *Cómo desarrollar su atención y su memoria*.
- Tuffey, S. (1994). *The Role of athletic trainers in facilitating Psychological recovery from athletic injury*. Greenville.
- Valdés Casal, H. (1996). *La Preparación psicológica del deportista. Mente y rendimiento humano*. España: INDE.
- Valdés, H. (1993). *Paradigmas de la Psicología del Deporte*. Presented at the Conferencia Científico-Metodológica.
- Valdés, H. (1996). *La preparación psicológica del deportista*. INDE.
- Walker Atkinson, William. (2003). *Suggestion and Auto-Suggestion*. YOGeBooks. Recuperado a partir de <http://www.yogebooks.com>
- Гейссельхарт, Роланд Р, & Burkart, Christiane. (2006). *TASCHEN GUIDE Просто! Практично! Москва*. Recuperado a partir de <http://www.omega-l.ru>