

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA EL  
ENTRENAMIENTO DEL FOCO DE ATENCIÓN DE ATLETAS DE LA  
SELECCIÓN VENEZOLANA DE GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA.**

**Lic. Teomar Angélica Sarmiento Peña**  
**Instituto de Deportes de Carabobo - Venezuela**  
**Dra. C. Asunción Milagros Pérez Mariño**  
**Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte de Cuba**  
[teosico@hotmail.com](mailto:teosico@hotmail.com)

**RESUMEN**

El presente artículo tiene como finalidad presentar un programa de intervención psicológica para el entrenamiento del foco de atención de atletas de la selección venezolana de gimnasia artística femenina ya que la atención es importante en el alto rendimiento deportivo y diversos autores confirman esto, en especial en deportes de arte competitivo como es el caso de la gimnasia artística que demandan una elevada concentración e intensidad del foco de atención, y resulta fundamental para el máximo rendimiento minimizando la baja incidencia de errores en los procedimientos y en las acciones permite mantener al margen aquellos estímulos que no son relevantes para la ejecución de cualquiera tarea emprendida. Al considerar la realidad de atletas de gimnasia artística femenina, pertenecientes a la selección venezolana; se evidencian indicadores en la ocurrencia de errores de ejecución que promueven el siguiente problema: ¿Cómo favorecer el control del foco atencional en las atletas de la selección venezolana de gimnasia artística femenina? En el artículo se propone un programa de intervención psicológica dirigido al entrenamiento del foco de atención, para lo que se realizaron mediciones iniciales del control del foco de atención y mediciones después de la aplicada la intervención, se valoraron los resultados contrastando los indicadores obtenidos y dando así la valoración integral de la efectividad del programa diseñado.

Palabras Claves: Foco atencional, intervención psicológica, rendimiento deportivo, control atencional.

**ABSTRACT**

**PROGRAM OF PSYCHOLOGICAL INTERVENTION TO TRAIN ATTENTION  
IN ATHLETES FROM THE VENEZUELAN FEMALE ARTISTIC GYMNASTICS  
TEAM.**

Attention is very important in high performance Sports and several authors confirm it. However, each sport discipline, especially competitive sports like artistic gymnastics, demand a high level of concentration and intensity of attention. Controlling attention allows

keeping away those stimuli which are not relevant to fulfil any task, and that is fundamental for top performance and low incidence of errors in procedures and actions. When considering the reality of the female artistic gymnastics athletes from the Venezuelan team, some indicators of performance errors are evidenced. These errors lead to ask the following question: how to encourage attention control in the female artistic gymnastics athletes from the Venezuelan team? A psychological intervention program aimed to train attention is proposed in the article. Some initial measures to control attention were made after the intervention was applied. Results were assessed by contrasting the indicators obtained from the program, which gave full appraisal of the program's effectiveness.

Keywords: Attention; psychological intervention; sport performance; attention control.

## **Introducción**

En la práctica deportiva, en especial en el alto rendimiento, la potenciación de las capacidades físicas y el desarrollo de la maestría técnica del atleta demanda del aporte de la Psicología del Deporte, al facilitar la selección de estrategias de intervención acordes a situaciones diagnosticadas para un control consciente de variables psicológicas que intervienen en el proceso de la formación de un deportista y que pueden ser determinantes en el desempeño competitivo, como es la atención. Según Morilla y colaboradores (2002), señalan que la atención, es la capacidad de controlar aspectos del proceso cognitivo, como el mantenimiento del foco atencional en determinada tarea, es uno de los factores relevantes para alcanzar una actuación óptima en el deporte.

Dosil (2004) establece que la adecuada preparación física, técnica y táctica en un deportista encuentra su máximo potencial de rendimiento cuando se ha logrado desarrollar, además, la capacidad de controlar foco atencional. El control consciente de la atención conlleva a la discriminación adecuada de los estímulos, seleccionando aquellos relevantes a las demandas de la actividad que se realice; lo que hace posible, la dosificación de la intensidad del foco atencional; favoreciendo la flexibilidad en relación a la adopción del estilo atencional adaptándose a las particularidades de la situación en la que se esté inmerso.

En el intento de alcanzar el control del foco atencional el deportista podría toparse con diversas dificultades, las que según Weinberg, y Gould (1995), tendrían relevancia la

tendencia a centrarse en sucesos pasados o futuros, el excesivo análisis de la mecánica corporal, el agobio y la atención a demasiadas señales con deficiencia en la selección estimular apropiada. En deportes como la gimnasia artística, se establecen aspectos cognitivos determinantes como lo son 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; en especial del foco atencional y su intensidad (Sánchez, 2004).

A través del seguimiento y asistencia sistemática a la selección venezolana de gimnasia artística femenina, se han detectado indicadores que denotan dificultades en relación al control consciente de la atención durante entrenamientos y en competencias, constatándose la prevalencia de caídas ante la ejecución de elementos técnicos de dominio por parte de atletas, con una mayor ocurrencia durante las primeras sesiones de entrenamiento, además centran la atención en posibles errores, en situaciones pasadas, o en demasiadas señales sin restricción pertinente del foco atencional; en especial atendiendo aquellas de orden interno con predominio de los estados emocionales y sensaciones físicas de polaridad negativa, entre otras. Barrón (2011) asegura que la atención en el deporte y en la actividad física en general, está 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 y organiza la respuesta motriz adecuada, ejecutando finalmente la respuesta.

Es por esto que los fallos atencionales son una fuente de problemas en el rendimiento deportivo, pues una breve distracción podría conducir a un revés ocasionando graves consecuencias como lesiones entre otras, que conducen al fracaso en las competiciones. Los resultados obtenidos en la etapa exploratoria se aprecian a través de una medición inicial a través de la aplicación del inventario de perfil de rendimiento psicológico de Loerh (1982), tal como se expresa sus resultados en la Tabla 1

Puntaje por escalas del perfil de rendimiento psicológico: desde 1 punto como valor mínimo a 30 puntos como valor máximo.							
	Autoconfianza (Ac)	Energía Negativa (EN)	Energía Positiva (EP)	Control de la atención (Cat)	Control Visual y de la imagen (Cvi)	Nivel motivacional (NM)	Control de la actitud (Cact)
<b>Atleta 1</b>	23	17	24	16	8	27	21
<b>Atleta 2</b>	22	18	17	20	9	26	22
<b>Atleta 3</b>	28	18	25	20	17	25	26
<b>Atleta 4</b>	20	13	19	16	18	25	23
<b>Atleta 5</b>	27	17	26	20	20	24	29

Al valorar estos resultados la atleta 1 es considerada como “deficiente”, sus dificultades en cuanto al autocontrol emocional provoca distracciones durante la competición y unido a esto, no utiliza con regularidad imágenes relacionadas con su ejecución deportiva por lo que carece de estrategias de afrontamiento para el control del foco atencional.

La atleta 2, presenta dificultades en cuanto al control de la atención durante los momentos críticos de la competencia, aspectos como dificultades en el control de pensamientos distractores y ajenos a su ejecución deportiva, así como, en la estabilidad de la atención voluntaria, es valorada como regular.

La atleta 3, experimenta poco control sobre sus pensamientos durante los momentos determinantes de la competencia, también percibe dificultades de autocontrol ante emociones que desestabilizan el proceso de atención y que los errores de ejecución suelen ocupar su foco de atención. También se halló la existencia de dificultades para reproducir imágenes relacionadas con el logro del óptimo rendimiento deportivo, el dominio de sus ejecuciones como apoyo para el control atencional, siendo su puntaje pertinente como “deficiente”.

La atleta 4, le es difícil el control voluntario del foco de atención con distracciones persistentes durante momentos de competencia, además, se le dificulta el uso de imágenes de apoyo que favorezcan su estado de ánimo y problemas en la reproducción de las mismas en cuanto a su intensidad y claridad, lo que se determina como control “deficiente” asimismo, la atleta 5, el control del foco de atención se dificulta ante emociones adversas y situaciones críticas, aunado a lo anterior, se halló escaso uso de imágenes relacionadas con la práctica de su deporte, lo que se considera como un “regular” control.

Al determinar el control sobre el foco atencional, la medición inicial del índice de concentración, intensidad y estabilidad del foco de la atención, a través de la aplicación y evaluación del test de anillos de Landolt, minimizando al máximo la presencia de estímulos distractores, por lo que el resultado obtenido mostró la tendencia de cada atleta en relación al control del foco de atención, lo cual permite delimitar las prioridades en relación a la intervención psicológica.

En el atleta 1, se encontró que el factor de mayor incidencia es el relacionado con la *estabilidad social-personal*, cuyas situaciones asociadas fueron reflejadas por los ítems de mayor peso en la valoración de esta deportista al momento de realizar el test. Por consiguiente se halló que el papel de favorita interfiere considerablemente en el control de su atención (9 puntos siendo la máxima puntuación, además, refiere la tendencia a centrarse en eventos indeseados como las ejecuciones fallidas y resultados adversos. En tal sentido, los ítems “pensar continuamente en el cumplimiento de las metas fijadas” y “metas de rendimiento excesivamente altas” (8 y 7 puntos respectivamente) también figuraron como distractores durante la realización de sus rutinas mientras competía o era evaluada .

La atleta 2 permitió establecer, como factor incidente en el control del foco de atención a la *estabilidad social-personal*, siendo su mayor fuente distractora aquellas situaciones en las que “pensar continuamente en el cumplimiento de las metas fijadas” (9 puntos) es fuerte distractor de su foco atencional.

En la atleta 3, la *estabilidad psíquica ante las condiciones objetivas del medio* en el que compite o entrena, se afectaba interfiriendo en el control del foco atencional. De modo que al estar expuesta a estímulos de tipo óptico, acústico o táctil siendo relevantes o no,

tenían un efecto distractor. Los datos obtenidos por la atleta 4, determinan que aspectos relacionados con la estabilidad vegetativa y de éxito-derrota, interfieren en el control de su foco de atención, las situaciones que mayormente le afectan son el “flojo rendimiento en los entrenamientos y competencias previas” (9 puntos). Los errores, elementos fallidos y resultados adversos, aparentemente, suelen ocupar el foco de atención de esta atleta durante la ejecución de sus rutinas.

En relación a la atleta 5, se halló una mayor incidencia del factor estabilidad social-personal, a partir de situaciones relacionadas con el rendimiento deportivo como “pensar continuamente en el cumplimiento de las metas fijadas” (9 puntos) y que se establezcan para ellas “metas de rendimiento excesivamente altas” (8 puntos), así como, el “ser perjudicado por los jueces” (8 puntos). La deportista tiende a centrar su foco de atención en aspectos no deseados, en lugar de llevar su foco atencional a la ejecución correcta de elementos, manteniendo contacto con el momento presente y dejando de lado resultados negativos obtenidos en el pasado.

Al realizar la integración de los resultados hasta aquí expuestos, se estableció la caracterización del estado del control del foco de atención de cada una de las atletas, determinándose lo siguiente:

- **Atleta 1:** deficiente control atencional, aun cuando posee un buen índice de concentración del foco de atención, su control del foco de atención es deficiente ante las demandas de su actividad deportiva, con inestabilidad en el mantenimiento del foco atencional viéndose éste afectado por la estabilidad social-personal, principalmente por altas expectativas de rendimiento deportivo
- **Atleta 2:** regular control del foco de atención, además, un deficiente índice de concentración del foco de atención, siendo inestable, en especial ante factores que alteran su estabilidad social – personal, en especial asociados al nivel de exigencia de las metas de rendimiento fijadas.
- **Atleta 3:** regular control del foco de atención con buen índice de concentración del foco de atención. Sin embargo, el control de su foco atencional es deficiente

principalmente frente a los estímulos externos, en especial aquellos de naturaleza óptica, acústica o táctil, incidiendo en la estabilidad del mismo.

- **Atleta 4:** deficiente control de foco de atención, así como, regular índice de concentración del foco de atención. Este control atencional es inestable sobre todo al afrontar situaciones que alteran su estabilidad vegetativa frente a situaciones de éxito-derrota, en especial, ante resultados adversos de rendimiento deportivo previos a una competición.
- **Atleta 5:** regular control del foco de atención e índice de concentración del foco de atención. Además, el comportamiento del foco atencional es inestable perturbado por factores correspondientes a la estabilidad social-personal, mayormente por aspectos relacionados a las metas de rendimiento deportivo y con su nivel de exigencia.

Según, Morilla, Pérez, Gamito; Gómez; Sánchez; Valiente (2002) controlar de manera el foco de atención es la clave para lograr una actuación eficaz en el cualquier disciplina deportiva, siendo decisivo en la competición, bien sea que se trate de deportistas de base o de élite.

Presentamos a continuación el **Diseño del programa de intervención de enfoque cognitivo, para el entrenamiento del foco atencional en atletas de la selección venezolana de gimnasia artística femenina.**

Según lo establecido en las fases metodológicas se eligieron, de forma correspondiente al diagnóstico hallado y a las consideraciones específicas del deporte, las técnicas pertinentes; conformando un programa de aplicación ajustado al tiempo disponible y a la actividad en cuestión.

Técnicas de Intervención y ejercicios, elegidos para el diseño del programa de entrenamiento del foco de atención de atletas de la selección venezolana de gimnasia artística femenina;**Error! Marcador no definido.**

Tomando en cuenta los resultados antes analizados, las exigencias propias de la actividad, y las características individuales de las atletas, se eligieron las siguientes técnicas de intervención para la confección del programa:

- **Técnica de reestructuración cognitiva** Goldfried (1971). Se eligió su utilización a fin de sustituir interpretaciones inadecuadas, a través del control de los pensamientos automáticos, identificando distorsiones cognitivas, abordando las mismas a través de nuevas alternativas y de pruebas de realidad. Se aplicó la adaptación propuesta por Imbernón y Ruíz (1996), de acuerdo al protocolo de aplicación según de la Psicoterapia Cognitiva de Urgencia (Cano, Imbernón y Ruíz, 1999).
- **Establecimiento de auto-mandatos** (Saínz, 2008) a fin de favorecer el control de foco de atención ante estímulos perturbadores, movilizándolo al deportista hacia la acción deseada: tomando en cuenta las características del atleta y de la disciplina deportiva a intervenir.
- **Técnica de Respiración Amarillo-Azul**. Esta técnica propuesta por Hernández (2001), consiste en inspirar visualizando el aire que entra por las fosas nasales de color amarillo e imaginando que éste cambia al color azul al ser expirado.
- **Aprendizaje del mantenimiento del foco de atención: ejercicios de focalizada y señales pertinentes**. Weinberg y Gould (2005). Consiste en la realización de ejercicios de focalización de la atención durante un período controlado y con la inclusión progresiva de estímulos distractores. Para este estudio se utilizaron

CONTENIDO	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RESULTADOS
Presentación del programa.	Establecer el encuadre adecuado para la aplicación del programa.	-Introducción al programa: sus objetivos y utilidad -Exploración de expectativas generadas en torno al programa. -Establecimiento del encuadre: lugar, días y horario de las sesiones.	Compromiso en la participación y establecimiento de acuerdos para la aplicación del programa.

ejercicios de atención focalizada y ejercicios de rejilla o cuadrícula numérica de Harris y Harris (1984).

<p>-Técnica de reestructuración cognitiva de Goldfried, M. (1971) y Aprendizaje y uso de auto-mandatos (Sainz, N.; 2008).</p> <p>-Sesiones: 8</p>	<p>Introducción a la técnica y exploraciones iniciales</p>	<p>-Resumen de la sesión anterior.</p> <p>-Psicoeducación: principios, procedimientos y utilidad de la técnica</p> <p>-Exploración de distorsiones cognitivas más frecuentes en competencia, u otras actividades similares (cómo chequeos internos y eventos de supervisión del rendimiento deportivo de alta significación para la atleta).</p> <p>-Presentación de medios de autorregistro de pensamientos y emociones, delimitando su empleo a la ejecución deportiva. Explicaciones en cuanto a la forma de realizar el registro.</p> <p>-Asignación de tareas: registro de pensamientos y emociones, relacionadas a la ejecución deportiva.</p>	<p><u>Distorsiones cognitivas identificadas:</u></p> <p><b>Atleta 1:</b> “deberías”, “etiquetas globales”, ”falacia de cambio”, “filtraje”.</p> <p>Atleta 2: “visión catastrófica”, “polarización”, “deberías”.</p> <p>Atleta 3: “deberías”, “visión catastrófica”, “falacia de control”, “sobregeneralización”.</p> <p>Atleta 4: “negación”, “polarización”, “sobregeneralización”.</p> <p>Atleta 5: “visión catastrófica”, “sobregeneralización”</p>
	<p>Identificación de distorsiones cognitivas</p>	<p>-Resumen breve de sesión anterior y exploración de efectos de la misma.</p> <p>-Evaluación de la actividad propuesta en la sesión anterior.</p> <p>-Psicoeducación: tipos de distorsiones cognitivas y palabras claves.</p> <p>-Identificación de las distorsiones, modificación con alternativas, pruebas de realidad que invalidaran dichos pensamientos errados y establecimiento de auto-mandao.</p> <p>-Tarea: Realización de autorregistro de pensamientos y emociones con preguntas que validen la realidad de dichos pensamientos.</p> <p>-Retroalimentación de la sesión.</p> <p>-Asignaciones a seguir durante el entrenamiento, incorporación de reforzamiento por parte de entrenadores.</p>	<p><b>-Confirmación de prevalencia de distorsiones cognitivas:</b> Presupuestos determinantes en la tendencia a las dificultades en el control de la atención. Reforzamiento de errores y de resultados adversos.</p> <p><b>-Resultados de la intervención con incorporación de auto-mandato:</b> Identificación y sustitución de distorsiones cognitivas por constructos referenciales de acciones deseadas.</p>
	<p>Afianzamiento de auto-mandatos.</p>	<p>-Resumen de sesión anterior, exploración de efectos de la misma.</p> <p>-Revisión de actividad pautada en sesión anterior</p> <p>-Análisis y exploración de los cambios significativos observados.</p> <p>-Intervención en caso de no encontrar avances significativos.</p> <p>-Retroalimentación en relación a la sesión.</p> <p>-Asignación: incorporar el AM a las ejecuciones con reforzamiento grupal.</p>	<p>-Identificación de constructos acordes a sus intereses y particularidades.</p> <p>-Afianzamiento de auto-mandatos durante las sesiones de entrenamiento.</p>
	<p>Valoración de las estrategias utilizadas</p>	<p>-Resumen de sesión anterior, exploración de efectos de la misma.</p> <p>-Análisis de situación actual frente a las estructuras cognitivas predominantes antes de la aplicación del programa, valoración de cambios significativos.</p> <p>-Retroalimentación en relación a la experiencia y logros, aspectos que aun consideran debe trabajar.</p>	<p>Modificación en relación a la corrección de errores, todo el colectivo deportivo. Enfoque consciente hacia la realización de acciones pertinentes, en sustitución de los antiguos esquemas</p>

<p>-Técnica de Respiración Amarillo-Azul propuesta de González M., A. (2002).</p> <p>-Sesiones: 7</p>	<p>Introducción a la técnica, aprendizaje práctico.</p> <p>Adquisición de técnica.</p> <p>Ejecución de ejercicios</p> <p>Realización de ejercicio</p>	<p>-Reforzamiento de la efectividad de los constructos de AM.</p> <p>-Psicoeducación: forma de realización del ejercicio y su utilidad. -Práctica de la técnica de relajación. -Visualización: al inspirar imaginar el aire de color amarillo, al expirar imaginarlo de color azul, durante diez (10) a quince (15) minutos. -Análisis sobre calidad del ejercicio y posibles dificultades durante la práctica, por parte de las atletas. -Tarea: realización de la visualización, una (1) vez más durante el día. -Valoración de la calidad y dificultades durante la realización de la tarea asignada, por parte de las atletas. -Práctica de la técnica de relajación y visualización (inspirar e imaginar el aire de color amarillo, al expirar imaginarlo de color azul, durante 10 a 15 minutos). -Análisis sobre calidad del ejercicio y posibles dificultades durante la práctica, por parte de las atletas. -Asignación: realización de la visualización, una vez más en el día. Igual a la sesión anterior. Igual a la sesión anterior. Igual a la sesión anterior. Igual a la sesión anterior y análisis de cierre.</p>	<p>cognitivos centrados en la ejecución del error.</p> <p><b>Atleta 1:</b> Su control de la imagen no fue estable, visualizando claramente cada una de las sesiones, aunque el contenido de las imágenes en algunas sesiones fueron ajenas a lo indicado. <b>Atleta 2:</b> Logró visualizar claramente las imágenes propuestas con control estable. <b>Atleta 3:</b> Alcanzó el control y claridad de las imágenes. Mantiene estable su ejecución según registro realizado <b>Atleta 4:</b> Consigue el control de las imágenes, con estabilización del mismo a lo largo de las sesiones. <b>Atleta 5:</b> Adquiere el control de las imágenes con estabilidad progresiva a través de las sesiones realizadas.</p> <p>El objetivo perseguido fue el de alcanzar el dominio de imágenes, cambiando su contenido al inspirar según lo indicado</p>
<p>- Ejercicios de mantenimiento del foco de atención. (Weinberg R. y Gould, D., 1995).</p> <p>Aprendizaje del mantenimiento del foco de atención</p> <p>-Sesiones: 10</p>	<p>Introducción a la técnica para el aprendizaje del mantenimiento del foco de atención.</p> <p>Aprendizaje práctico.</p>	<p>-Psicoeducación: forma de realización del ejercicio y su utilidad. -Selección del estímulo. -Realización de ejercicio de atención focalizada. -Análisis sobre calidad del ejercicio, tiempo de focalización y cantidad de distracciones. -Tarea: realización del ejercicio durante los días previos a la próxima sesión. -Valoración de la</p>	<p><b>Atleta 1:</b> Alcanzó su mejor resultado en las últimas sesiones de realización de este ejercicio, con aumento del control del foco atencional. <b>Atleta 2:</b> Aumento progresivo y sostenido del control del foco de atención. <b>Atleta 3:</b> Dominio del foco atencional sostenido desde la segunda sesión. <b>Atleta 4:</b> Variabilidad del foco atencional con predominio de</p>

	<p>Ejecución de ejercicios</p> <p>Realización de ejercicio igual a la sesión anterior, valoración de resultados y análisis de cierre</p>	<p>calidad del ejercicio realizado como tarea.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de ejercicio de atención focalizada.</li> <li>-Análisis sobre calidad del ejercicio, tiempo de focalización y cantidad de distracciones.</li> <li>-Tarea: realización del ejercicio durante los días previos a la próxima sesión, con registro respectivo.</li> </ul> <p>Igual a la sesión anterior</p> <p>Introducción de estímulo distractor: presencia de sonidos propios del recinto deportivo</p> <p>Igual a sesión anterior</p> <p>Realización de ejercicio en medio visitantes (en las gradas) al recinto deportivo.</p> <p>Igual a sesión anterior.</p> <p>Realización de ejercicio en medio de la ejecución de otros deportistas, antes de comenzar su propia ejecución</p> <p>Igual a sesión anterior</p> <p>Realización de ejercicio entre ejecución de un aparato y otro</p>	<p>distracciones hasta la sesión nº 4.</p> <p><b>Atleta 5:</b> control de foco de atención estable desde la sesión 3 con bajo número de distractores.</p> <p>Aunque fue de gran dificultad lograr mantener su foco de atención en principio, en general, lograron el mantenimiento del foco de atención en el estímulo superando progresivamente las dificultades representadas en la inserción de estímulos distractores.</p>
<p>Ejercicio de Rejilla o cuadrícula numérica (Harris y Harris; 1984).</p> <p>-Sesiones: 7</p>	<p>Introducción y aprendizaje de ejecución</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Psicoeducación: forma de realización y utilidad para el control del foco de atención.</li> <li>-Presentación de la hoja de ejercicio de rejilla.</li> <li>-Práctica de ejercicio controlando el lugar de aplicación (cubículo cerrado), la presencia de estímulos distractores (ninguno en absoluto), tiempo y secuencia de ejecución.</li> <li>-Conteo y registro de</li> </ul>	<p><b>Atleta 1:</b> Los porcentajes de acierto conseguidos en la última sesión, con presencia de distractores, superan los obtenidos en la primera ejecución en ausencia de éstos.</p> <p><b>Atleta 2:</b> En la última sesión, supera los porcentajes obtenidos en la primera, aun encontrándose en presencia de distractores importantes.</p> <p><b>Atleta 3:</b> Los porcentajes obtenidos en la última sesión superan los obtenidos en la primera</p>

	<p>Ejecución de ejercicios</p> <p>Valoración de ejercicios realizados</p>	<p>la cantidad de números tachados.</p> <p>-Valoración de la experiencia por parte de las atletas.</p> <p>-Práctica de ejercicio de rejilla controlando el lugar de aplicación (lugar de entrenamiento), tiempo y secuencia de ejecución.</p> <p>-Conteo y registro la cantidad de números tachados.</p> <p>-Valoración de la experiencia.</p> <p>Igual a la anterior.</p> <p>Introducción de estímulo distractor: presencia de sonidos propios del recinto deportivo</p> <p>Realización de ejercicio antes de comenzar su propia ejecución</p> <p>Realización de ejercicio entre ejecución de un aparato y otro</p> <p>Valoración de resultados.</p>	<p>sesión, estando en presencia de distractores.</p> <p><b>Atleta 4:</b> Aumenta el porcentaje de acierto progresivamente, superando los resultados iniciales.</p> <p><b>Atleta 5:</b> Los resultados finales supera a los iniciales, aun cuando han sido obtenidos en presencia de distractores.</p>
<p>Cierre de actividades.</p>	<p>Valoración de cambios significativas</p>	<p>-Resumen de las actividades realizadas y de los resultados de las mismas, analizando progresos y dificultades superadas a lo largo de la aplicación del programa.</p> <p>-Valoración de la experiencia, por parte de las atletas.</p>	<p>Además de los resultados referidos, se ha determinado que como valor agregado, el espíritu de cooperación y la identificación del colectivo en los objetivos de rendimiento se vio fortalecida.</p>

### **Desarrollo del programa de intervención psicológica para el entrenamiento del foco de atención de atletas de la selección venezolana de gimnasia artística femenina.**

A lo largo de la aplicación de éste programa de intervención psicológica se obtuvo valiosa retroalimentación por parte de las atletas quienes sesión a sesión ofrecieron información que reforzó la forma de aplicación de las diversas estrategias y ejercicios. Uno

de esto aportes fue la valoración dada a las sesiones de atención grupal, estableciéndolas como de gran provecho, en especial al momento de afianzar los auto-mandatos y al identificar el reforzamiento inadecuado de estímulos distractores. Durante las intervenciones grupales se consiguió, además, a través la perspectiva del colectivo fortalecer *pruebas de realidad*, es decir, dar elevada credibilidad a las situaciones objetivas que en cada atleta permitió desacreditar y anular determinados pensamientos automáticos.

**Medición final, de atletas de la selección venezolana de gimnasta artística femenina, después de la aplicación del programa de intervención psicológica para el entrenamiento del foco de atención.**

**• Resultados de la aplicación del inventario del perfil de rendimiento psicológico de Loerh en atletas de la selección venezolana de gimnasia artística femenina:**

A través de la medición final se determinó que la atleta 1, obtuvo veintisiete (27) puntos como resultado en la escala de control del foco de atención (Cat), lo que se interpreta como un “excelente” control del foco atencional.

Por su parte la atleta 2, con veinticinco (25) puntos en la escala de control del foco de atención (Cat), lo que se traduce como “regular” control del foco de atención. De igual modo se observa a través de las respuestas dadas al test un mayor uso de las imágenes con control voluntario de contenido y para un fin determinado lo que favorece el control del foco atencional, aun ante situaciones de posible incidencia negativa para esta atleta.

En relación a la atleta 3, la escala control del foco de atención (Cat) alcanzó los veintiséis (26) puntos que establecen un “excelente” control del foco atencional y según puntúa en el inventario incrementó el uso consciente y controlado de imágenes como recurso de apoyo para el dominio, voluntario, del foco atencional.

Los resultados de la atleta 4, evidenciaron un control del foco de atención (Cat) “regular” con 23 puntos como resultado. En la prueba puntúa una mayor capacidad de usar imágenes con reproducción sensorial vívida, lo que contribuye con el fortalecimiento del control del foco atencional.

Para la atleta 5, el control del foco de atención (Cat) obtuvo 24 como puntaje, lo que determina “regular” control.

- **Medición del índice, intensidad y estabilidad del foco de la atención de atletas de la selección venezolana de gimnasia artística femenina.**

Se realizó el análisis de los resultados obtenidos a través de la evaluación de cada una de las atletas, encontrándose lo que se aprecia a continuación.

- **Índice de concentración del foco de atención de atletas de la selección venezolana de gimnasia artística femenina, después de aplicación del programa de intervención psicológica.**

La atleta 1 posee un índice de concentración del foco de atención (*Ia*) de 84, lo que se define como “muy buen” índice de concentración del foco de atención. Además, se determinó que los índices de concentración del foco atencional aunque fueron porcentajes descendentes, a través de los 4 primeros minutos, manteniendo un buen rango de porcentaje de aciertos con una intensidad del foco atencional que alcanza su mayor expresión en el segundo minuto.

Con respecto a los datos obtenidos en la medición realizada a la atleta 2, se encontró que posee un *Ia* igual a 74,1%, lo que refiere un “buen” índice de concentración del foco de la atención (ver tabla 11). Mientras que, a través de la curva de estabilidad del foco de atención, se observó que el mayor rendimiento de su foco atencional ocurre durante el primer minuto de ejecución de la prueba, con mayor intensidad del foco de atención también en el primer minuto.

Los resultados de la atleta 3, muestran que con un 81,3% de índice de concentración del foco atencional, este se ubica en la categoría de “muy buen” índice de concentración de foco atencional (ver tabla 11). En relación a la curva de estabilidad del foco atencional se aprecia a través del gráfico 14, un comportamiento levemente fluctuante, con los mayores índices de concentración de atención en los minutos uno, tres y cuatro; de igual modo ocurre con la curva de intensidad del foco de atención.

Para la atleta 4, el índice de concentración del foco de atención fue de 94,7% considerado como un “excelente”. Sus porcentajes a lo largo de los cinco (5) minutos de ejecución son levemente fluctuantes, con el mayor porcentaje en el primer minuto de la prueba aplicada, la intensidad de la atención se alcanza su mayor expresión en el primer minuto.

En relación al índice de concentración del foco de atención de la atleta 5, resultó poseer un 90,9% que determina un índice “excelente”. Con una curva de control de foco atencional tendiente a la estabilidad, observándose que los tres primeros minutos el porcentaje de aciertos está ubicado sobre el 90% y apenas desciende hasta su puntuación más baja 81,5% de índice de concentración del foco atención.

A fin de conocer comportamiento del foco atencional del grupo y de realizar su análisis general, se obtuvo el valor promedio de los índices de concentración del foco atencional de las atletas evaluadas, así como de los índices de la intensidad del mismo.

Al analizar la curva de estabilidad de la atención, del grupo de atletas evaluadas, se evidencia que el minuto de mayor rendimiento o control de foco atencional es el primero y de igual modo se observa con la intensidad. El menor índice de control atencional se encuentra en el último minuto de prueba. Del mismo modo los minutos uno (1) y dos (2) son los de mayor índice de intensidad.

- **Resultados de la medición de los factores incidentes en el control atencional de atletas de la selección venezolana de gimnasia artística femenina.**

A través de la medición final se realizó el análisis de los factores cuya influencia fue minimizada. Para esto se consideraron los valores de aquellos cuya medición inicial, previa aplicación del programa de intervención, indicaron el mayor grado de incidencia.

De este modo se encontró en la atleta 1, cuyo inestabilidad o dificultad del foco de atención se encontraba asociada al factor estabilidad social-personal, obtuvo dos (2) ítems al valorar situaciones incidentes se en el control de su foco atencional en esta misma escala o factor.

Los resultados hallados en la atleta 2 muestran tres (3) ítems incidentes relacionados con el factor estabilidad social-personal, habiendo sido éste el de mayor incidencia en la primera medición.

Mientras que, por su parte para la atleta 3 los resultados fueron dos (2) ítems correspondientes al factor relacionado con la estabilidad psíquica ante las condiciones objetivas del medio, factor que inicialmente resulto predominante en relación a su influencia en el control del foco atencional de ésta atleta.

La atleta 4 cuyo factor de influencia en la primera medición había resultado la estabilidad vegetativa y de éxito-derrota, en la aplicación final del test refirió la incidencia de dos (2) ítems de este mismo factor.

La atleta 5 refirió dos (2) ítems incidentes correspondientes al factor estabilidad social-personal en la medición final, habiendo resultado éste factor el de mayor incidencia para ésta gimnasta en relación al control del foco de atención.

### **Valoración del programa de intervención psicológica para el entrenamiento del foco de atención de atletas de la selección venezolana de gimnasia artística femenina.**

- **Análisis comparativo de los datos obtenidos en el diagnóstico inicial y los hallados después de la aplicación del programa:**

En relación al control del foco de atención, evaluado a través de la aplicación del test de perfil de rendimiento psicológico de Loerh, se evidencia que las atletas consiguieron un mayor puntaje en este factor, lo que expresa mayor capacidad de mantener de manera voluntaria su atención focalizada en aspectos de relevancia durante la ejecución de su actividad deportiva. Los puntajes obtenidos antes y después de la aplicación del programa evidencian un aumento del control del foco atencional.

Así mismo, el índice de concentración del foco de atención hallado a través del test de anillos de Landolt, aplicado en dos momentos de medición, muestra también porcentajes mayores en cada una de las atletas como resultado de la medición final.

A través de éste instrumento también se analizaron los porcentajes de concentración del foco de atención durante cinco minutos, a fin de conocer la estabilidad del foco de atención (calidad asociada al control del foco atencional) en cada una de las atletas y la intensidad del mismo. A través del valor promedio de los porcentajes obtenidos minuto a minuto, se determinó la estabilidad del foco atencional del grupo.

Al contrastar las curvas de estabilidad del foco de atención, la resultante de los índices de concentración del foco atencional en la medición final muestran mayor control del mismo a lo largo de la realización del test, iniciando con el mayor porcentaje de índice de concentración del foco de atención y decayendo hasta culminar el periodo de ejecución .

El comportamiento que muestra la medición final, es el esperado; pues el rendimiento del foco atencional se supone debería ser mayor al inicio de una tarea, aunque lo ideal sería la ocurrencia de una mínima variabilidad, suele ocurrir que el foco atencional decae en los últimos momentos de una actividad de elevada demanda del control del foco atencional.

Otro aspecto valorado fue la intensidad del foco atencional, este indicador relaciona la ocurrencia de errores en relación a la cantidad de estímulos existentes en cada minuto de ejecución de la prueba. En esta curva se observa un comportamiento similar al índice de concentración del foco de atención, antes de la aplicación del programa es inestable, no obstante con tendencia a aumentar a través de los minutos hasta alcanzar su máxima intensidad en el último minuto, mientras que, después de la aplicación del programa se evidencia una curva cuya mayor intensidad ocurre en el primer minuto de ejecución y aunque descendente, para un deporte como la gimnasia se establece el mayor aprovechamiento del control atencional justo en este primer minuto de ejecución, lo que es considerado como un comportamiento positivo del foco atencional, en atletas de gimnasia

Además, al valorar los factores incidentes en el control del foco atencional durante la competencia, se encontró que cada factor disminuyó en cantidad de ítems incidente, como se aprecia en la tabla siguiente.

Estos resultados permiten expresar a través del siguiente gráfico el nivel de incidencia inicial de estos factores y el resultante después de la aplicación del programa de intervención psicológica para el entrenamiento del foco de atención.

- **Análisis de resultados obtenidos en la medición inicial y la medición final, a través del gráfico de control de variables.**

Según se analiza a través del *gráfico de control de variables*, el puntaje obtenido en medición posterior a la aplicación del programa de intervención psicológica, en relación al control del foco de atención, posee tendencia a poca variabilidad pues se encuentra dentro de los límites de control, con el menor grado de dispersión ya que se sitúan alrededor del valor promedio.

En relación al gráfico de control de variables para el índice del control del foco de atención de atletas de la selección venezolana de gimnasia artística, se observa a todos los

indicadores moverse dentro de los límites de variabilidad establecidos como límites superior e inferior, apreciándose una distribución de frecuencia alrededor de medida central.

Ambas gráficas permiten establecer que el proceso de aplicación del programa de atención psicológica para el entrenamiento del foco de atención en atletas venezolanas de gimnasia artística alcanzó resultados cuya consistencia es notoria con bajo rango de variabilidad y bajo grado de dispersión.

A través de la aplicación de un formulario ideado inicialmente por Partington y Orlick (1987) para la evaluación del asesor en psicología del deporte, adaptándolo previamente a fin de conocer la valoración de efectividad del programa de intervención por parte de los usuarios, se obtuvo en primer lugar el nivel de pertinencia y validez de las técnicas (o recursos) desplegadas a lo largo de su aplicación. Esta valoración inicial permitió determinar que según opinión de los sujetos de aplicación del programa los rangos de valoración de pertinencia se mueven entre ocho (8) y nueve (9) puntos, en una escala de valoración del cero (0) al nueve (9); donde cero (0) significa en absoluto y nueve (9) claramente sí, según se observa en el tabla 17 los usuarios estimaron que la pertinencia de estrategias y recursos desplegados fue claro para ellos según sus expectativas y su perspectiva.

Por otra parte, al evaluar sus criterios acerca de la efectividad del programa establecen que el efecto sobre las atletas y entrenador principal fue provechoso y mayor aun el aprovechamiento para el colectivo.

Aunado a esto, la presidenta de la comisión técnica de la federación venezolana de gimnasia artística femenina, Sonia Saquera, durante la evaluación del estado de la preparación deportiva realizada en el periodo competitivo del primer macrociclo, es decir en mayo de 2011, periodo de cierre de la aplicación del éste programa de intervención; manifestó su apreciación en relación a la preparación psicológica y los efectos del entrenamiento de destrezas en tal sentido, expresando literalmente los “evidentes cambios del equipo en cuanto su capacidad de mantenerse enfocadas en su actividad, sin distraerse, ni salirse del contexto en que se encuentran”, lo que se refiere al control atencional del equipo en general y a la contribución que ofrece a la disposición de cada atleta hacia el

desempeño de su ejecución deportiva. Estos resultados permiten sostener la tendencia de efectividad del programa de intervención psicológica desarrollado.

### **Conclusiones.**

Se determinó que la aplicación de un programa de intervención psicológica compuesto por estrategias de abordaje de tipo cognitivo, favorece el control del foco atencional, cumpliéndose la hipótesis planteada; encontrando a través del desarrollo de esta investigación indicadores que muestran la importancia y pertinencia de la intervención psicológica como parte de la preparación integral de los deportistas.

El entrenamiento del foco de atención permitió a las atletas controlar su capacidad discriminativa, seleccionando estímulos pertinentes aun cuando el grado de significación e intensidad de los estímulos circundantes fuese importante. Minimizar su efecto distractor fue posible debido al control consciente del foco de atención.

Sin embargo, para alcanzar el control del foco de atención fue necesario establecer una planificación que dio lugar al aprendizaje, adquisición y estabilización del aprendizaje de las técnicas y herramientas seleccionadas, de otro modo permanecerían las dificultades halladas en el diagnóstico inicial

### **Bibliografía**

- Alva, A. (1999). *El experimento pedagógico*. Colectivo de autores, Metodología de la Investigación. Cuba: UH.
- Camaran, J. (1993). *Test de anillos de Landolt*. Manuscrito no publicado. Valencia, Venezuela: Coordinación de Psicología de la Fundación Carabobeña para el Desarrollo del Deporte,.
- Cañizares, M. (2008). *La psicología en la actividad física*. Cuba: Editorial deportes,.
- Cano, J. Imbernón, J. Ruíz, J. (1999). *Psicoterapia cognitiva de urgencia*. [En línea] en:<http://www.psicologíaonline.com/ESMUbada/Libros/Urgencia/urgencia.htm>. [Consulta 2009, septiembre 09].

- Consejo Superior de Deportes de España (2006). *Inventario de rendimiento psicológico de Loerh. Protocolo de medición para deportes individuales*. [En línea] disponible en: <http://www.csd.mec.es/cds/compticion/03tecnificaciónDeportiva/2Tecnificnac/1docT>.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. McGrawHill. España..
- El proceso de investigación científica*. (2005). Disponible en: [http://ftp.ceces.upr.edu.cu/centro/repositorio/Textuales/Articulos/El Experimento Pedagogico.pdf](http://ftp.ceces.upr.edu.cu/centro/repositorio/Textuales/Articulos/El_Experimento_Pedagogico.pdf) . [Consulta: 2010, noviembre 03].
- Imbernón, J. y Ruíz, J. (1999). *Manual de psicoterapia cognitiva*. [En línea]. Disponible en: [http://www.psicologia-online.com/ESMUbeda/Libros/Sentirse\\_Mejor/sentirse.htm](http://www.psicologia-online.com/ESMUbeda/Libros/Sentirse_Mejor/sentirse.htm). [Consulta: 2010, Mayo 09].
- Iturbide, L. (2008). *Psicología del deporte: atención y concentración de la atención en el deporte*. [En línea]. Disponible en: <http://ocw.ehu.es/ciencias-sociales-y-juridicas/psicologia-del-deporte/contenidos/la-atencion-en-el-deporte/view>. [Consulta: 2009, agosto 27].
- Gamito, J. *et al.* (2002). *Entrenamiento de la atención y concentración*. Universidad de Sevilla. Revista digital Buenos Aires, Año8, N° 51 [En línea]. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>. [Consulta: 2006, febrero 06].
- García, F. (2001b). *Tenis y concentración de la atención (primera parte)*. Revista digital Buenos Aires, Año7, N° 40. [En línea]. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>. [Consulta: 2010, febrero 11].
- Hernández, A. (2002). *Técnicas Respiratorias*. [En línea]. Disponible en: <http://cdeporte.rediris.es/psicosocio/TECNICAS.htm>. [Consulta: 2009, Mayo 09].
- Hernández, A. (2006, Julio 18). *Un Cuestionario para la evaluación psicológica de la ejecución deportiva. Estudio complementario entre TCT y TRI*. [En línea]. Disponible en: [mendo@uma.es](mailto:mendo@uma.es). [Consulta: 2009, Agosto 01].
- Mesa, M (s.f.). *Para los que utilizan el diseño de experimento de control mínimo o también llamado pre - experimento en sus investigaciones. Algo de lo que usted debe saber*. Material sobre el tratamiento de la información. Maestría psicología del deporte. [Consulta: 2009, septiembre 28].

- Mesa, M (s.f.). *Tratamiento de la información psicológica en el deporte*. Material sobre el tratamiento de la información. Maestría psicología del deporte desarrollada en Venezuela. [Consulta: 2009, septiembre 28]
- Nideffer, R. (2008). *Attentional personal style*. [En línea]. Disponible en: <http://paei.wikidot.com/nideffer-robert-attentional-personal-style>. [Consulta: 2010, julio 22]
- Orlick, T. (1981). *El entrenamiento mental*. [En línea]. Disponible en: <http://www.climbermania.com/croquis/ettomental.pdf>. Busca información en pdf. [Consulta: 2010, Junio 05].
- Sánchez, M. (2004). *Psicología del entrenamiento deportivo y la competencia deportiva*. Cuba: Editorial deportes.
- Saíenz, N. (2008). *Psicología de la educación física y el deporte escolar*. Material docente básico de la maestría en ciencias de la educación física, el deporte y la recreación. Facultad de cultura física de Matanzas. [Consulta: 2010, julio 22].
- Saíenz, N. (2008). *Indicadores de influencia psicológica en el proceso del control deportivo*. Instituto superior de cultura física, facultad de Matanzas. . Material docente de la maestría de psicología del deporte en Venezuela. [Consulta: 2010, julio 22].