



Universidad de Sancti Spiritus “José Martí Pérez”

Facultad de Humanidades.

Departamento de Psicología

Filial Universitaria de Taguasco.

**PROPUESTA DE EJERCICIOS PARA POTENCIALIZAR LA
CONCENTRACIÓN DE LA ATENCIÓN Y LOGRAR MAYOR
EFECTIVIDAD EN EL TIRO PENAL DE JUGADORES DE FÚTBOL
DEL MUNICIPIO TAGUASCO.**

**Trabajo de Diploma para optar por el Título de Licenciada
en Psicología**

Autora: Yaima Gutiérrez Martínez

Tutor: Lic. Psicología Yuniesky Vergara Rodríguez.

Asesora: Lic. Psicología Bárbara Rivero Núñez

Curso 2011-2012

Pensamiento

“No hay metas imposibles de alcanzar, sino hombres incapaces de llegar”.

Che

Dedicatoria

Todo camino fructuoso es difícil de recorrer pero recompensante al llegar a la meta.

Dedico este trabajo a la mayor fuente de inspiración que me ha podido dar la vida a mi hija.

Agradecimientos.

 *A mi familia por simplemente todo.*

 *A mi tutor por ser más que un ejemplo, un buen amigo.*

 *A mi asesora Bárbara Rivero Núñez por sus eficaces orientaciones en el transcurso de toda la investigación.*

 *A mis compañeros de estudios por estar siempre unidos.*

A TODOS MUCHAS GRACIAS

Resumen

En la siguiente investigación realizamos un estudio sobre el diagnóstico de la concentración de la atención y la determinación del tiempo óptimo de la misma para mejorar la efectividad en el tiro penal de los atletas del equipo de fútbol de la categoría 11- 12 años de la escuela Félix Varela del municipio de Taguasco. Como objetivo general se propone un conjunto de ejercicios para potencializar la concentración de la atención en la efectividad del tiro penal. En el desarrollo de la investigación se utilizaron métodos y técnicas como: la observación, la entrevista, el Test de Gril y la Medición del tiempo de concentración. Se seleccionaron como muestra 10 atletas de dicha categoría que tienen como rol ejecutar el tiro penal. Se pudo constatar la poca efectividad de los tiros efectuados debido a la falta de concentración, evaluada esta de regular para mal. Se determinó el tiempo óptimo de concentración de la atención a partir de los 2,62 segundos. Estos conocimientos se consolidaron a partir de la bibliografía consultada que permitieron la elaboración de una estrategia metodológica con el objetivo de lograr una mayor concentración y mejorar la efectividad en el tiro penal respondiendo así a las necesidades de obtener buenos resultados en el fútbol.

ÍNDICE

	Pág.
I. INTRODUCCIÓN	1
Problema Científico	5
Objetivo General	6
Objetivos Específicos	6
II. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	7
2.1 La Psicología del Deporte como rama especial de La Psicología Aplicada	7
2.2 El deporte como actividad física, iniciación y aspectos psicológicos.	7
2.3 El fútbol como deporte colectivo	10
2.4 Estudio de los procesos cognitivos en el deporte la etapa escolar y sus características psicológicas.	15
III. DISEÑO METODOLGICO	29
3.1 Metodología Aplicada	29
3.2 Población y Muestra	30
3.3 Métodos y Técnicas	30
IV. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	34
4.1 Análisis de los resultados obtenidos.	34
4.2 Propuesta de Ejercicios.	41
V. CONCLUSIONES.	43
VI. RECOMENDACIONES	44
VII. REFERENCIAS BIBLOGRÁFICAS	45
VIII. ANEXOS	47

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Introducción.

La Psicología del Deporte es una ciencia joven y una rama especial de La Psicología Aplicada, también una disciplina de las llamadas Ciencias del Deporte. Describe los fenómenos psicológicos que suceden en la actividad deportiva y aplica programas metodológicos y de intervención, científicamente fundamentados, teniendo en cuenta los adelantos actuales de la ciencia psicológica. Sánchez, (2003).

La iniciación deportiva en niños constituye un tema de necesario tratamiento científico y metodológico por especialistas, entrenadores e investigadores sin olvidar la necesaria continuidad de su análisis e investigación. Por esto se decide realizar un estudio al fútbol por ser un deporte de movimientos físicos y espectáculo, que ha alcanzado trascendencia mundial sobre la base de exigir máximos rendimientos, tanto en los indicadores de la condición física, técnica, táctica, teórica y psicológica, como en los resultados deportivos. En general el estudio de todos los componentes del fútbol ha evolucionado, no solo en el nivel cultural futbolístico sino en todo el entorno que envuelve a la sociedad deportiva.

Hay varios elementos a destacar acerca de la importancia de este deporte, primero: el fútbol además de su riqueza y creatividad exige firmeza, voluntad, espíritus de lucha y valentía, cualidades estas muy necesarias para la vida, segundo: el fútbol tiene un carácter educativo porque permite a los jugadores desarrollar su intuición y enriquecer la imaginación, utilizar ideas independientes y la fantasía momentánea que deja en vilo a las multitudes, amplía las ideas, la pronta orientación y la decisión, tercero: el fútbol ayuda al desarrollo de la fuerza, el deseo de vencer las dificultades sin amedrentarse, la capacidad de soportar las adversidades momentáneas con agregación y gran dominio de sí mismas. Como puede apreciarse el fútbol exige al deportista un grupo de cualidades políticas y morales, físicas y psicológicas que contribuyen a su gran popularidad y divulgación. Martinó, (2008).

El hombre necesita de varios elementos para realizar una tarea eficazmente, desde aprender una canción a dominar disciplinas teóricas y físicas. Entre estos elementos el más importante, después de tener la voluntad necesaria, está la concentración de la atención, ya que sin ella no se logra una utilización al máximo de nuestras capacidades mentales. La atención surge como resultado de los esfuerzos conscientes del hombre, dirigidos a un mejor desempeño de una u otra actividad, está determinada por las tareas que el hombre se plantea y no es provocada por todos los objetos sino por aquellos que están relacionados con las tareas ejecutadas en ese momento.

El hombre necesita de algo vital en todo momento y lugar, la concentración de propósito, de pensamiento, de sentimiento y acción. Mediante la concentración, la mente y el cuerpo aprenden actuar juntos a sincronizar el pensamiento con la acción evitando todo derroche de energías físicas o mentales.

Debemos practicar una extrema temperancia en todas las cosas cultivando un estado ecuánime y sereno de la mente, los pensamientos deben ser puros, manteniendo el cuerpo en estricta sujeción al alma, y la mente adiestrada para ocuparse en nobles y elevados propósitos. Con una práctica perseverante aprenderemos a dominar nuestra mente de modo de poder mantenerla fija algún tiempo, en una misma línea de pensamiento. Fijar la mente en un solo punto, sin vagar y sin entregarse a distracciones que causan los objetos externos, la actividad de los sentidos o la mente misma; esto es concentración. Concentrarse en una idea o cosa, es colocarla ante nuestra atención y contemplarla, en todo y en parte, sacando de ella hasta los menores detalles. Marta Cañizares.

Por esto es de gran importancia desarrollar el hábito de la concentración para así obtener un mejor resultado en nuestras acciones y en el menor tiempo posible. En este trabajo se investiga sobre la concentración de la atención, así como también se explica alguno de los ejercicios que se pueden realizar para lograr una mayor concentración y cumplir nuestras aspiraciones, para llegar al buen éxito en todo lo que persigue.

Entendido esto, usted también puede convertirse en una persona de vigorosa concentración. En la práctica diaria de los actos más simples reside el principio de su aprendizaje. Desde hoy comience a reparar en todas las pequeñas cosas sin malgastar sus poderes en ociosos pensamientos, emociones o acciones. No haga ninguna cosa mientras esté pensando en otra, recordando siempre que el pensamiento y la acción deben ir unidos, tan estrechamente que no dejen cabida a interferencia alguna.

Evite toda acción inútil o superflua así como también todo pensamiento ocioso. En lo corporal, los pequeños malos hábitos como entrecocar las rodillas, apretarse los dedos para hacerlos crujir, etc., deben ser desterrados por usted. Las grandes actividades perjudiciales también deben proscribirse, algunas de ellas son: el quedarse hasta tarde en la cama por la mañana, el malgastar tiempo en la noche, el comer más de lo necesario, el luchar por conseguir algo que no necesita. Igualmente debe evitar en lo posible toda excitación corporal y toda tensión nerviosa o muscular, poco a poco, y con el aumento progresivo del tiempo dedicado a ello, esto malos hábitos difíciles de extirpar de golpe, irán desapareciendo condenados a un saludable olvido. Blázquez, (1995).

La concentración es uno de los aspectos esenciales para alcanzar el máximo nivel para el que cada deportista jugador de fútbol está capacitado. El componente principal de la concentración es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando y no distraerse por estímulos internos o externos irrelevantes. Los estímulos externos pueden incluir el abucheo de los espectadores, ese error reciente, las conductas antideportivas por parte de los contrarios, etc. Casi todos los acontecimientos externos desencadenan un cambio cognitivo y emocional en el deportista. Ya que esta interacción se está dando durante todo el tiempo, los entrenadores y psicólogos del deporte deben entrenar a los deportistas en hacer frente a estos eventos bajo situaciones de presión, tal y como es la competición.

En el juego de fútbol se necesita de una extrema concentración de la atención para la ejecución del tiro penal por ser este decisivo para finalizar un juego. Se considerará un tiro penal contra el equipo que comete una de las diez faltas que

entrañan un tiro libre directo dentro de su propia área penal mientras el balón este en juego. De esta manera se podrá marcar un gol directamente de un tiro penal. El balón se colocará en el punto y el ejecutor deberá ser debidamente identificado. El guardameta o portero defensor deberá permanecer sobre su propia línea de meta, frente al ejecutor del tiro y entre los postes de la meta, hasta que el balón esté en juego. Los demás jugadores estarán ubicados fuera del área penal y será el árbitro quien dará la orden de ejecutar el tiro penal a través del silbato.

También se consideran tiros desde el punto penal al método que se utiliza para determinar qué equipo será el ganador en caso de empate siempre que el reglamento de una competición así lo exija. En este caso el árbitro deberá elegir la meta en que se lanzarán los penales y lanzando una moneda al aire se decidirá quién ejecutará el primer tiro, lanzando cada equipo cinco tiros alternadamente y serán ejecutados por jugadores diferentes.

Conociendo la importancia que tiene la concentración de la atención en la efectividad del tiro penal. Nuestro municipio ha trabajado constantemente para que este deporte se desarrolle y adquiera un mejor lugar elevando su calidad y eficiencia, principalmente con los estudiantes de la escuela primaria Félix Varela correspondiente a la categoría 11-12 años. Pero a pesar de los esfuerzos realizados y las muchas prácticas efectuadas en los entrenamientos se destaca la existencia de marcadas dificultades en la concentración de la atención principalmente en la ejecución del tiro penal provocando así la falta de efectividad en el mismo.

Por lo antes planteado se decide dar respuesta al:

Problema Científico: ¿Cómo potencializar la concentración de la atención para lograr la efectividad en el entrenamiento del tiro penal en el equipo de fútbol de la categoría 11.12 años de La Escuela Félix Valera del municipio Taguasco?

De esta manera tratamos el siguiente:

Objetivo general:

- Proponer un conjunto de ejercicios para potencializar la concentración de la atención en la efectividad del tiro penal del equipo de fútbol de la categoría 11.12 años de La Escuela Félix Valera del municipio Taguasco.

Objetivos específicos:

- Fundamentar desde la bibliografía la utilización del conjunto de ejercicios para potencializar la concentración de la atención y su efectividad en el tiro penal.
- Diagnosticar la concentración de la atención en los jugadores del equipo de fútbol de la categoría 11-12 años de La Escuela Félix Valera del municipio Taguasco.
- Determinar el tiempo de concentración en el tiro penal del juego de fútbol de la categoría 11-12 años de La Escuela Félix Valera del municipio Taguasco.
- Diseñar un conjunto de ejercicios para potencializar la concentración de la atención en los jugadores del equipo de fútbol de la categoría 11-12 años de La Escuela Félix Valera del municipio Taguasco.

II. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1 La Psicología del Deporte como rama especial de la Psicología Aplicada.

La Psicología del Deporte como rama especial de la ciencia psicológica, se dirige en particular al estudio de las manifestaciones y el desarrollo de la psiquis del deportista en las condiciones específicas del deporte que se trate. El deportista es objeto de la actividad para entrenadores, adversarios, compañeros, jueces y árbitros, directivos y para sí mismo, pero simultáneamente se da el hecho de ser sujeto de su propia actividad, como personalidad activa, consciente, comunicativa, que vivencia sus transformaciones y que influye sobre los demás, provocando también transformaciones. Sánchez, (2003).

También centra su atención en los procesos psicológicos que influyen en la preparación y rendimiento deportivo, así como en los efectos derivados de dicha preparación, producto del proceso de formación y educación y en las cualidades psicológicas implicadas en los conocimientos, hábitos y habilidades de los distintos tipos de preparación: física, técnica, táctica y teórica, en el ajuste emocional-volitivo y en los indicadores de carácter social derivados de la actividad grupal.

Sus tareas más generales están relacionadas con la búsqueda y el perfeccionamiento de una metodología para el control y la dirección de los procesos de entrenamiento y de competencia desde la especialización temprana y continuando por las diferentes categorías deportivas, partiendo siempre del análisis psicológico de cada tipo de deporte, haciendo así estudios específicos de las particularidades psicológicas de los atletas y de los equipos deportivos para caracterizarlos de forma tal, que puedan situar el trabajo psicológico en posibilidades tales que los deportistas logren obtener elevados rendimientos a través del desarrollo gradual de una maestría deportiva consecuente.

Los psicólogos deben trabajar en la preparación psicológica del colectivo técnico y especialmente del director técnico o entrenador principal sobre el cual recaen las decisiones más importantes en momentos de extremas tensiones

psíquicas. También hacer entrenamientos psicológicos con los deportistas sobre la asimilación de habilidades o destrezas psicológicas como son: las autoórdenes, autoevaluaciones, competencias modeladas, práctica imaginada y el entrenamiento deportivo con vista a la competencia. Manejando la autorregulación de los estados psicológicos, los deportistas pueden hacer un buen uso de la energización y la relajación por medio de diferentes técnicas para el autocontrol y la regulación consciente.

Además deben materializar la labor terapéutica y psico-higiénica cuando es necesaria, sobre todo en situaciones tales como los traumas físicos y los psíquicos. Efectuar consejos, orientaciones, así como preparación psicológica a árbitros y jueces, para contribuir a la justeza en sus actuaciones. Realizar asesorías y dinámicas de grupos con las familias de los deportistas, especialmente con los padres.

2.2 El deporte como actividad física, iniciación y aspectos psicológicos.

Existen diferentes variantes del deporte: recreativo, educativo y de alto rendimiento este último objetivo de nuestra investigación. El deporte de altos rendimientos es la forma más divulgada a través de los medios, este es capaz de convertir en ídolos de las multitudes o en héroes nacionales a sus atletas más relevantes como son los casos de Pele, Maradona, Messi o Sotomayor.

El deporte de alta competencia como su nombre lo dice exige del atleta la explotación del máximo de sus capacidades y en su contemporaneidad ha cobrado mayor vitalidad las capacidades especiales, lograr una mejor ejecución en menor tiempo y con mayor efectividad ha sido y sigue siendo la meta de todos los técnicos del deporte.

El deporte competitivo a su vez se divide en varias categorías según sus características competitivas así como la cantidad de participantes. Si partimos de cantidad de participantes tenemos dos grandes grupos: los deportes individuales y los deportes colectivos, este último será abordado en nuestro trabajo.

Los aspectos psicológicos de la iniciación deportiva constituyen indicadores que deben tomarse en cuenta en la planificación y organización de este importante proceso. Por eso el niño o el adolescente que se inicia debe ser valorado como sujeto activo y como personalidad en desarrollo teniendo en cuenta sus potencialidades físicas y psicológicas junto con las manifestaciones inherentes a la etapa evolutiva en que se encuentra, el desarrollo de su situación social y su zona de desarrollo potencial.

La práctica sistemática de un deporte influye de forma distinta en cada uno de los practicantes, este conocimiento permite enfocar adecuadamente la iniciación deportiva. En nuestro país el deporte escolar es la base del alto rendimiento, que se materializa en la llamada pirámide que va desde la iniciación deportiva basada en la Educación Física hasta el rendimiento en las selecciones nacionales.

Este proceso debe realizarse de forma paulatina y en concordancia con las necesidades y posibilidades de los niños. Regularmente se comienza con prácticas simples y diversas; es decir, juegos y situaciones que conduzcan de manera progresiva al aumento de una complejidad que condicione la práctica deportiva definitiva. Hay que procurar que los niños no se especialicen con premura. Es recomendable que en sus inicios puedan hacer contactos e incluirse en diferentes tipos de deportes, facilitando la máxima participación posible.

La iniciación deportiva promueve el desarrollo de capacidades, habilidades, destrezas básicas, conocimientos, motivaciones y actitudes, las que contribuyen a que los niños se desenvuelvan en uno y más deportes, facilitando un proceso de socialización donde ellos incorporan al deporte una dinámica relacional de deberes y obligaciones con los demás.

El deportista es miembro de un colectivo de juegos, de trabajo y de estudio del cual adquieren formas colectivas más rigurosas relacionadas con determinados fines y reglas de la cultura física, con los conceptos del interés del grupo y de la disciplina colectiva. A través de ellos se educa la imaginación creadora y el alcance del pensamiento, la superación valiente de las dificultades, la aspiración a lograr

satisfacciones más valiosas que el simple gozo, para que, paralelamente, se desarrollen también los hábitos de trabajo y la estimulación de poner al pensamiento en acción.

2.3 El fútbol como deporte colectivo.

Los antecedentes más remotos acerca del fútbol se sitúan alrededor de 200 años a.C durante la dinastía Han en China, pero no es sino hasta el siglo XII que se encuentran evidencias de algún tipo de fútbol practicado en Inglaterra. En la edad media se conocieron varios tipos de fútbol que tenía lugar entre grupos rivales en villas y ciudades y también entre pueblos y parroquias. Tomaban parte una gran cantidad de jugadores y las porterías podían estar separadas más de un kilómetro.

En 1846 se realizó el primer reglamento para jugar este deporte. Fue promovido en la 16 Universidad de Cambridge, que prepararon un encuentro entre representantes de las escuelas públicas más importantes para intentar crear un juego de reglas estandarizado, llegaron a un acuerdo y formularon diez, conocidas como las reglas de Cambridge. A principios del siglo XX, el juego estaba extendido por toda Europa y la mayoría de los países habían formado su asociación de fútbol. En 1904 se fundó en París el órgano rector mundial, La Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA).

Entre las dos guerras mundiales comenzó a practicarse en otros muchos países y después de La II Guerra Mundial se extendió a los del Tercer Mundo.

Desde ese entonces muchos países comenzaron a participar en los mundiales, Cuba participa en el mundial de 1974 y desde ese tiempo no ha clasificado para más ninguno, este deporte en diferencia de otros no ha tenido grandes éxitos para nuestro país aunque en estos tiempos ya se ha visto una gran mejoría en cuanto a los resultados. La provincia de Sancti Spíritus nunca se ha caracterizado por obtener logros en esta disciplina en ninguna de las categorías que la llevan.

El fútbol se introdujo en nuestra provincia a través de los emigrantes españoles peninsulares y en nuestro municipio las primeras manifestaciones de este deporte comenzaron en el asentamiento de Zaza del Medio y posteriormente en Taguasco.

En aquel entonces no existía una organización rectora que lo dirigiera, fue a través de La Sociedad de Instrucción y Recreo Delegación Canaria fundada a finales de mayo de 1911 que se comenzó a jugar. Estos juegos eran recreativos e improvisados apadrinados por los grandes comercios de la zona. En un principio lo jugaban solamente los españoles y fue continuado por sus descendientes hasta que llegó a todos.

Después del Triunfo de La Revolución es que organiza como juego a través de la creación del INDE, y es en los años 1980 que se establece oficialmente los primeros juegos en el municipio de Taguasco efectuados estos en el patio de la escuela hoy Félix Valera sitio que sirvió para el entrenamiento, asistiendo una gran cantidad de aficionados donde se seleccionaron por categorías y se realizaron captaciones para la Escuela de Iniciación Deportiva correspondiente.

El 18 de octubre de 1993 motivado por el hermanamiento entre los municipios de Breñas Altas y Breñas Bajas perteneciente a las Islas Canarias y el municipio de Taguasco surgió la idea de dividir el pueblo en dos barrios tomando como frontera la calle Pedro María Rodríguez y surge así el campeonato llamado Las Breñas efectuándose todos los años en el mes de octubre. En este evento participaban todos los aficionados y se incluyeron jugadores de Siguaney, Zaza del Medio y Tuinicú.

Tenía como prioridad que participaran jugadores de primera categoría que después conformarían el equipo del territorio para representarnos en las competencias provinciales de Fútbol. De esta forma se siguió celebrando los actos de hermanamiento, tradición que se continúa hasta nuestros días efectuándose ahora en los meses de verano. La realización de estos juegos logró un despertar y una consolidación del fútbol como deporte en nuestro municipio.

Actualmente contamos con el jugador de fútbol Yulier Olivera quien integró el equipo Cuba y participó en los Panamericanos de Río como fútbol 11, además ha representado nuestro país en diferentes competencias internacionales destacando su participación en dos mundiales, actualmente jugador de fútbol sala. También ha sido

relevante la participación en los muchos juegos efectuados en el municipio, la del jugador y hoy entrenador de fútbol Alexis Franco.

Para jugar el fútbol se necesita muchos requisitos como son el terreno, que puede ser en una superficie natural o artificial, será rectangular y estará marcado con líneas. El balón será esférico y tendrá un peso no superior a los 450 g. El partido será jugado por dos equipos formados por un máximo de once jugadores cada uno, de los cuales uno jugará como guardameta. El partido será controlado por un árbitro, quien tendrá la autoridad total para hacer cumplir las Reglas de Juego en dicho encuentro.

Para el inicio del juego se lanzará una moneda al aire y el equipo favorecido decidirá la dirección en la que atacará en el primer tiempo del partido. El otro equipo efectuará el saque de salida para iniciar el partido. El equipo favorecido tras lanzar la moneda al aire ejecutará el saque de salida para iniciar el segundo tiempo. En el segundo tiempo del partido, los equipos cambiarán de mitad de campo y atacarán en la dirección opuesta. El partido durará dos tiempos iguales de 45 minutos cada uno. En caso de que se tenga que lanzar un tiro penal se prolongará el período de tiempo.

El tiro penal es una de las forma de definir o finalizar el juego de fútbol es aquí donde radica su gran importancia ya que el jugador deberá analizar la distancia del punto penal hasta la portería estimada en 11 metros.

De acuerdo con este deporte, el atleta debe ser capaz de valorar como transcurren cada uno de los elementos y acciones que se dan en la ejecución de la actividad, por tanto, analizar el tiempo y el espacio en que se manifiestan de una manera precisa. Asimismo ocurre con la distancia en que se dan las acciones y es necesario que esta valoración se realice en relación con la velocidad con que se traslada el objeto que se mueve en unas y otras direcciones acercándose o alejándose al deportista que debe ser el balón, el contrario, así como también sus propios compañeros de equipo.

En tal sentido, el deportista evaluará el esfuerzo que empleará en cada acción para que esta realmente sea efectiva y precisa a la hora de su ejecución. De hecho, entonces estamos frente a la capacidad para regular el esfuerzo que utilizará en cada momento pero no sólo eso, sino que el atleta debe ser capaz además de valorar en una dimensión amplia donde se dan las diferentes situaciones de juego los componentes que intervienen en la realización de cualesquiera de las acciones tácticas, ofensivas o defensivas, es decir de su campo de acción por ello es imprescindible que en este tipo de deporte el atleta alcance un desarrollo elevado del campo visual, es decir del campo en el que se presentan las diferentes variaciones de las acciones de sus compañeros y de los contrarios.

De ahí que muchas de estas percepciones en su alto nivel de desarrollo y por supuesto en su íntima vinculación, alcancen un gradiente elevado de agudeza y es lo que llamamos percepciones especializadas, como son la del sentido del tiempo y el ritmo, el sentido del balón y la orientación espacial.

Por el grado de dificultad con que se realizan las acciones en el fútbol, es necesario entonces que el deportista alcance un alto perfeccionamiento en el sistema de reacciones complejas que tipifican su actuación, reacciones que están asociadas al objeto en movimiento, reacciones anticipatorias que se relacionan con las fintas y los engaños, como son las reacciones inhibitorias, y la necesidad de una alta coordinación de los movimientos que debe desarrollar durante el juego.

Dado que en este deporte aparecen contrarios que siempre están elaborando nuevas respuestas a las situaciones cambiantes del juego, se hace imprescindible que el deportista desarrolle una gran imaginación creadora sobre las situaciones que presenta el contrario, es por esto que el pensamiento táctico juega un destacado papel en la solución de los problemas que se presentan de manera inmediata ante el deportista.

Por el hecho de que aquí se desarrolla la interrelación e interdependencia entre los deportistas de un mismo equipo y con otros deportistas, es necesario que se alcance entre los miembros de un equipo, un alto grado de compatibilidad

psicológica, asociado a un nivel elevado de cohesión grupal y de equipo que pueda lograrse sobre la base de una armonía en la dinámica relacional, que involucre tanto el papel o trabajo que debe desarrollar el entrenador de forma integral, como también las funciones que ejercerá el líder general del equipo, en cada uno de los eslabones del juego, en las acciones ofensivas y defensivas del equipo.

En el fútbol el tiro penal es una forma de definir el juego o anotar un punto es por esto que se le concede tanta importancia y se investiga al respecto. Los atletas deben tener una buena preparación técnica-táctica y física –psicológica para no fallar en el tiro penal.

Aspectos que debemos tener en cuenta respecto al tiro penal

- Un buen aprovechamiento del tiro penal nos acerca a la victoria.
- No hay necesidad de apresurarse, el tiempo concedido para la ejecución del tiro penal es suficiente para realizarlo con calma.
- Colocarse adecuadamente, utilizar la técnica de respiración y luego realizar correctamente el gesto técnico.
- Hay que concentrarse únicamente en el tiro, descontextualizarse.
- Debe mirarse a la portería y fijar un punto determinado como objetivo.

De esta manera se lograra mayor efectividad en el tiro.

2.4 Estudio de los procesos cognitivos en el deporte la etapa escolar y sus características psicológicas.

El doctor Puní, A. considerado el padre de la psicología deportiva, refiere que las cargas de entrenamientos y competencias ejercen una influencia en los diferentes fenómenos de la vida psíquica del deportista. También demostró que el deportista posee un grado de desarrollo significativo de la concentración de la atención con relación a un sujeto normal.

Las cargas físicas y psíquicas soportadas en los entrenamientos y competencias de alto nivel elevan el intelecto, la moral volitiva y la atención en deportistas universitarios. Sánchez (2003). Es por eso que se dice que el deporte es para personas inteligentes, capaces de sacar de abajo. En la formación del deportista, uno de los aspectos más importantes es la preparación psicológica, aún cuando un atleta esté en óptimas condiciones físicas y tenga un excelente dominio de la técnica y la táctica del deporte, no es posible alcanzar buenos resultados si su estado psicológico no es el más adecuado, pues esto influye negativamente en su actuación competitiva.

En la etapa escolar el niño posee una elevada capacidad de aprendizaje y rendimiento en el aspecto motor, su capacidad de diferenciación motriz mejora y la percepción y la respuesta a los estímulos sensoriales se ejerce con mayor precisión. Su coordinación motriz fina se encuentra en alto desarrollo.

Características del desarrollo de la etapa estudiada 11-12 años.

Características del desarrollo.	Contenido de la formación.
1. Cambios importantes en su cuerpo.	1. Velocidad, viveza y reacción.
2. Mejor equilibrio y coordinación.	2. Coordinación
3. Mejor memoria visual y auditiva.	3. Fútbol básico.
4. Pensamiento crítico, habilidad para discutir.	4. Organización básica de equipo.
5. Mas atención	5. Principios generales y organización de los juegos.
6. Deseo de aprender.	6. Control del espacio.
7. Afirmación de si mismo.	7. Juego de equipo pequeño.
8. Desarrollo de la labor competitiva.	8. Alentar a la creatividad.
9. Espíritu de equipo.	9. Iniciativa individual.

Durante esta etapa el niño desea obtener el reconocimiento del adulto, es una característica de su situación social de desarrollo, que se convierte en necesidad. Por eso el escolar pone especial interés en las indicaciones del adulto con lo que facilita el aprendizaje además, al integrarse a las actividades colectivas va logrando la aceptación de sus padres, de sus compañeros lo que favorece la práctica de deportes de conjunto. En esta edad las adquisiciones motrices se dan con mucha facilidad, pero lleva cierto tiempo consolidarlas, por lo que su automatización requerirá de muchas repeticiones. El profesor tiene gran responsabilidad pedagógica, pues es cuando el niño consolidará ciertos movimientos básicos y, a la vez, afirmará y desarrollará la confianza en sí mismo.

A lo largo de este período los cambios más importantes son los Anatomofisiológicos que se presentan con un aumento de la talla y se modifica la longitud de algunos segmentos corporales, hay crecimiento de la masa muscular y disminución del tejido adiposo, los cambios físicos tienen como componentes la

fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad, donde se debe empezar a trabajarse respetando el desarrollo del niño y manejando adecuadamente las cargas. Los cambios psicológicos desarrollan la reflexión y el control voluntario que aparecen al final de la etapa, incluyendo la concentración voluntaria de la atención y la capacidad de observación las que posibilitan el aprendizaje del movimiento por imitación. En este lapso se desarrollan los sentimientos y valores morales, por lo que el amor al deporte, la ética deportiva, la responsabilidad son valores que pueden ser estimulados en el escolar bajo la guía y dirección del entrenador.

Vigotsky considera "...que el papel rector en el desarrollo psíquico del niño, corresponde a la enseñanza, que esta es su fuente, que lo precede y conduce, y que la enseñanza es desarrolladora sólo cuando tiene en cuenta dicho desarrollo". Por tanto la enseñanza no necesita esperar que el estudiante haya alcanzado determinado nivel de desarrollo para que aprenda algo, lo importante es precisar si en el sujeto existen las posibilidades para este aprendizaje.

El análisis hasta el momento permite destacar la comprensión del papel del medio en el desarrollo psíquico infantil, que lo constituye la situación social del desarrollo y que según Bozhovich, I. "Con este término se designa la combinación especial de los procesos internos del desarrollo y de las condiciones externas que es típico de cada etapa y que condiciona también la dinámica del desarrollo psíquico durante el correspondiente período evolutivo y las nuevas formaciones psicológicas cualitativamente peculiares que surgen hacia el final del período".

De esta manera Vigotsky destaca como el medio influye en el niño en dependencia de la etapa de desarrollo en que este se encuentre y de las propiedades psicológicas ya formadas en él.

A partir de los 7 años se produce un cambio cualitativo a veces muy marcado que va desde un pensamiento prelógico a uno lógico, donde el niño es capaz de razonar frente a diversas situaciones. Los estudios del desarrollo cognitivo de Piaget, describen que este es un período en que se desarrolla la capacidad del niño de pensar en forma concreta, el desarrollo alcanzado también le permite una

flexibilidad del pensamiento manifestada por la posibilidad de que las operaciones mentales sean reversibles, lo que facilita el aprendizaje de las matemáticas. En este período el pensamiento es lógico y la percepción de la realidad es objetiva por ello es concreto. Puede fijar su atención en aspectos de la realidad que son predecibles, lo que le ofrece estabilidad, aumentando su capacidad de aprender. Podrá fijar su atención para obtener información, descubrir y conocer el mundo que le rodea.

La relación que establece con su entorno y el grado de madurez alcanzado le permiten la ampliación del sentido de sí mismo como entidad separada, como ser activo y pensante con relación a otro y dejan atrás el egocentrismo de la etapa anterior. Estos procesos se van afianzando durante los años escolares, permitiendo que el niño logre comprender los principios de conservación, es decir comprende que un elemento no pierde su esencia aunque cambie su condición física, de reversibilidad cuando es capaz de comprender que en cada uno de los elementos de un grupo hay un elemento y solo uno llamado inverso, que cuando es cambiado por el primero da como resultado el elemento de identidad, de clasificación que puede agrupar los objetos según sus diferentes características, color, forma y tamaño.

Con el desarrollo afectivo los niños van logrando independencia de sus padres o familia, pero siguen siendo dependientes en algunos aspectos cotidianos. Este desarrollo se produce según orden de importancia: en el hogar, el colegio y el grupo de pares. Dos hechos importantes que caracterizan el desarrollo afectivo del escolar son, la desaparición del egocentrismo propio del preescolar, ahora ya, el escolar es capaz de pertenecer a grupos de diferentes características, de compartir y lo más importante saber colocarse en el lugar de las otras personas, trabaja cooperativamente junto a los demás y puede entender las cosas que les suceden a los otros y otro de los hechos importantes es la aparición de los sentimientos superiores.

Dentro de los sentimientos aparecen la solidaridad, la bondad, el cooperativismo, la lealtad, la religiosidad, entre muchos otros que le dan al escolar su

característica propia. A pesar de esto, los niños pueden llegar a ser poco sensibles con los defectos de los demás y poder herir al otro sin una mayor intencionalidad.

Los escolares en general, suelen ser personas extrovertidas, positivas, y adaptadas a diversas situaciones. El escolar desarrolla algunas capacidades como: confianza en sí mismo, independencia, habilidades sociales, aceptación y autoestima.

Para muchos niños de todo el mundo el fútbol es la principal forma de entretenimiento, integración social y libre expresión. El juego es el mejor profesor y la alegría de los jugadores siempre debería estar en el primer plano del desarrollo de esta investigación.

La obra del investigador debe ser dinámica, simple, emocionante, satisfactoria respetando siempre las características físicas, fisiológicas y psicológicas de los niños.

En la esfera cognoscitiva encontramos varios procesos que trabajan en el procesamiento de la información como son las sensaciones, la percepción, la memoria, la imaginación, el pensamiento, el lenguaje y la atención. Mediante la atención reflejamos la capacidad para centrarse de manera persistente en un estímulo o actividad concretos. Donde la actividad psíquica se orienta y se concentra en dichos estímulos concretos.

La sensación es el proceso cognoscitivo más simple, que permite reflejar las cualidades externas aisladas de los objetos y fenómenos, tanto del mundo externo como del estado interno del organismo. Hay diferentes tipos de sensaciones, según el receptor que recibe la estimulación y su lugar de ubicación. Así las sensaciones pueden ser visuales, táctiles, auditivas, olfativas o gustativas.

La percepción es un proceso psíquico cognoscitivo que permite reflejar integralmente como un todo a objetos y fenómenos por tanto, es un eslabón superior en el conocimiento, en relación con la sensación. La percepción humana, presenta una serie de características generales las cuales han sido constatadas en diferentes

estudios realizados y que son: su carácter activo, su naturaleza histórico-social, su carácter objetual, su integridad, su constancia y racionalidad.

La memoria es un proceso psíquico cognoscitivo que asume cada vez más importancia en los estudios de la esfera cognitiva humana por su enorme significación dentro del proceso del conocimiento. La memoria permite la fijación, conservación y ulterior reproducción de la experiencia. Prácticamente todos los procesos mentales de cualquier tipo utilizan la información de la experiencia pasada. La memoria no es privativa del ser humano, pero alcanza en el hombre las formas superiores de desarrollo. El hombre es capaz no sólo de conservar su experiencia sino también de crear mecanismos psicológicos más efectivos para que dicha experiencia resulte más útil. La memoria funciona a través de diferentes procesos denominados procesos básicos que son: Fijación o grabación, Conservación o retención y la Reproducción.

La imaginación es el proceso psíquico cognoscitivo exclusivo del hombre, mediante el cual se elaboran imágenes que transforman anticipadamente la realidad en el plano mental. El rasgo fundamental de la imaginación, como proceso, es el logro de la transformación de la realidad, primero mentalmente y luego en la práctica. De ahí su potencialidad creadora que se manifiesta en el proceso de trabajo, en la solución de los problemas que el hombre enfrenta durante su vida, por eso la imaginación tiene su origen en la actividad práctica, donde se perfecciona y se expresa.

La imaginación, al igual que el resto de los procesos psíquicos responde a las necesidades del hombre y está estrechamente vinculada con su experiencia anterior, en ella se expresa la personalidad del sujeto. La imaginación y la creatividad son procesos muy importantes en la labor profesional y en especial del educador que constantemente enfrenta nuevas situaciones que exigen soluciones nuevas.

El Pensamiento es el proceso psíquico cognoscitivo dirigido a la búsqueda de lo esencial de los objetos y fenómenos de la realidad que contribuye al reflejo mediato y generalizado de la realidad. La actividad humana enfrenta al hombre con

problemas que exigen una solución compleja y trascender al conocimiento superficial. El contenido del conocimiento racional, obtenido a través del pensamiento, está formado por significados, conceptos e ideas que se plasman en palabras a través del lenguaje y que tienen un carácter abstracto y generalizador, de ahí la enorme importancia que asume el lenguaje como medio indispensable para la actividad racional.

La relación entre pensamiento y lenguaje fue destacada por la psicología materialista–dialéctica, refiriéndose al lenguaje como la envoltura material del pensamiento, sin el cual no hubiera sido posible el desarrollo de este importante proceso cognoscitivo. A partir de su relación con el lenguaje, el pensamiento alcanza niveles más complejos en el desarrollo que posibilitan al hombre la solución de problemas, lo cual constituye la tarea más importante de este proceso cognoscitivo. Partiendo de la información obtenida a través del resto de los procesos psíquicos cognoscitivos, el pensamiento permite aprehender los vínculos esenciales, generales y permanentes entre los objetos y fenómenos. Así, el hombre ha podido estudiar fenómenos que sólo gracias al razonamiento ha logrado explicar científicamente.

Atención. Capacidad para centrarse de manera persistente en un estímulo o actividad concretos. Donde la actividad psíquica se orienta y se concentra en dichos estímulos concretos. Piaget, (2003).

De Vega, (2005) define la atención como un proceso selectivo: la percepción e imaginación interna son dirigidas, focalizadas, fijadas y concentradas simultáneamente a un estímulo específico, o sea, a contenidos del pensamiento y de la imaginación

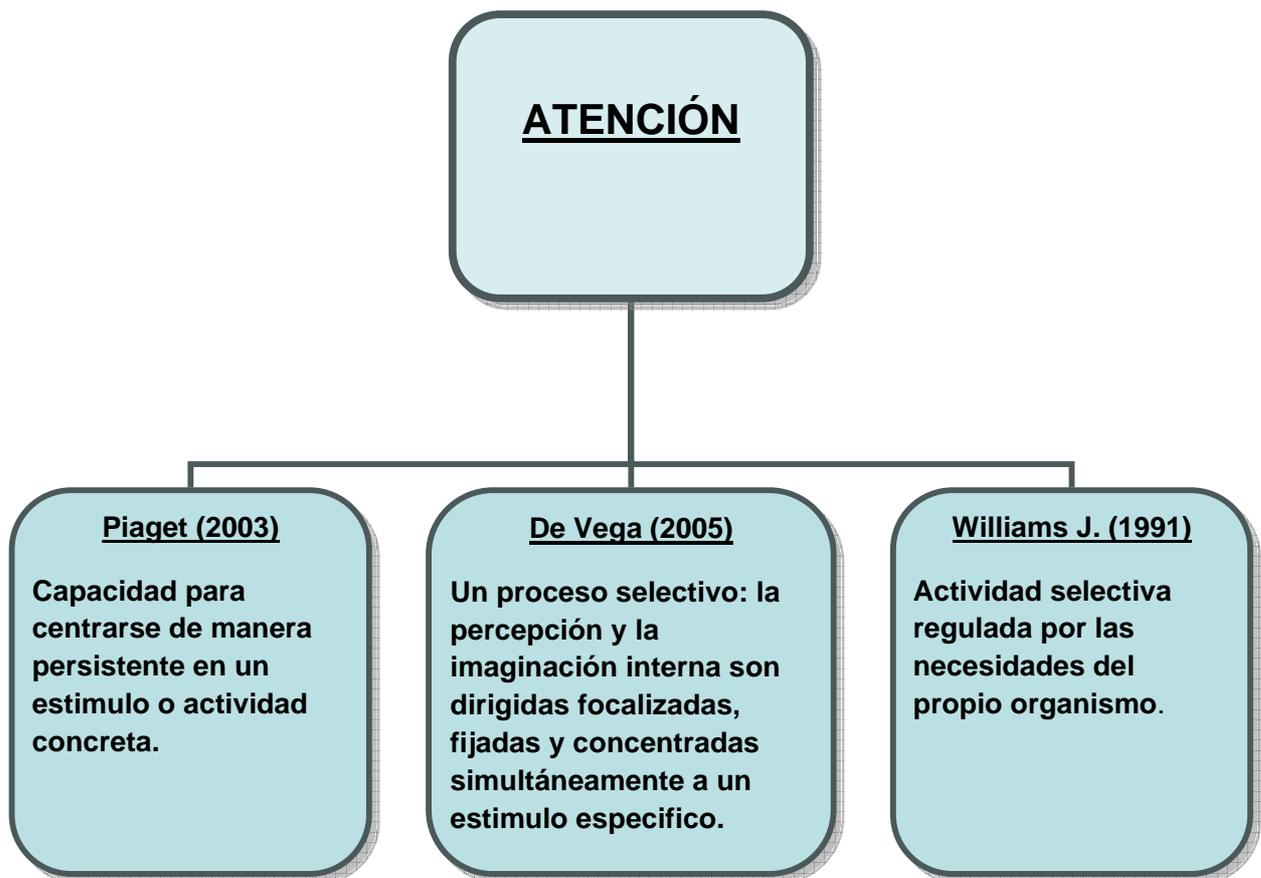
Williams James, sin embargo, enfatizó el carácter funcionalista de la atención al considerarla como una actividad selectiva regulada por las necesidades del propio organismo.

La atención no es un proceso de reflejo de la realidad como lo son la imaginación, la percepción, las sensaciones o el pensamiento, sino que representa

uno de los elementos de la actividad psíquica: su dinámica, siendo así que en dependencia de la intensidad de la atención estará dada la actividad psíquica de un sujeto determinado. Atención es un proceso mental por el que se selecciona estímulos determinados percibidos por los sentidos. La atención es selectiva, limitada y fluctuante, donde las características atencionales de la actividad deportiva se definen por las dimensiones de dirección y amplitud atencional, la fluidez de los cambios atencionales y su relación con el rendimiento.

La atención supone la orientación selectiva de la conciencia hacia el objeto. El campo de acción de la conciencia es muy amplio, pero no puede abarcarlo todo. De esta manera nos concentramos selectivamente en objetos y fenómenos prescindiendo simultáneamente de otros que nos rodean. La atención puede manifestarse en los procesos de percepción como en el pensamiento o la memoria, pues la necesitamos para percibir observar, analizar, comparar, recordar etc. De ahí su relevancia en la actividad física durante el proceso de enseñanza y perfeccionamiento de las acciones. El desarrollo de la atención y la adecuada concentración de la misma en la actividad, garantizan la correcta asimilación, ejecución y control de las acciones motrices. Por eso es importante el desarrollo de las habilidades atencionales.

La atención, más que un proceso, es una condición de la actividad psíquica. En los procesos psíquicos, como plantea S. L. Rubinstein se halla siempre una relación de la personalidad con respecto al mundo, del sujeto con respecto al objeto, de la conciencia con respecto a la cosa. Para los estructuralistas, como Wundt y Kitchener, la atención era definida en términos de "claridad de la conciencia". Era considerada como un foco o punto central del mirar psíquico donde la percepción era clara y distinta, rodeada de un entorno o campo periférico donde las impresiones se hacían progresivamente más oscuras y difusas.



Después que un objeto penetra en nuestra atención, está dentro del campo de nuestra conciencia. Por la naturaleza que presenta la atención en uno u otro momento se pueden señalar dos tipos de atención donde ambas son conscientes y se diferencian por las causas que lo originan.

Atención Involuntaria: Es aquella selección u orientación espontánea hacia un estímulo entre todos los que actúan constantemente sobre el hombre, quien no establece un plan previo de atender. Se produce y mantiene independientemente de la intención de la persona, posee un carácter externo según la fuerza e intensidad del estímulo y un carácter interno relacionado con nuestras necesidades, motivaciones, objetivos, actividades, hábitos, sentimientos y estado de ánimo de la persona.

Atención Voluntaria: Es una atención conscientemente dirigida y orientada, en la cual la persona escoge de manera consciente un objeto, sobre el cual centra su atención. Surge a través de una actividad o tarea.

En la vida cotidiana, en las diversas actividades que realizamos transitamos de un tipo de atención a la otra, es decir de lo involuntario a lo voluntario, y viceversa. Cuando algún objeto, persona, libro, deporte etc. atrae la atención repentinamente, debido a ciertas características atrayentes está ocurriendo la atención involuntaria; pero si después nos mantenemos orientados con disposición y detenimiento estamos en presencia de la atención voluntaria. Así mismo, si estamos leyendo un libro que hemos escogido voluntariamente y de pronto se hace referencia en el texto a un hecho que llama nuestra atención y atrapa nuestra orientación, en ese momento está transcurriendo la atención involuntaria.

Este tipo de atención es fundamental en nuestro deporte porque cada vez más es necesario que los atletas estén bien inmersos en la competencia y el entrenamiento para rendir e ambos de forma óptima, de no ser así la actividad deportiva pierden calidad y colorido.

Características de la atención:

Estabilidad: La atención se mantiene orientada y concentrada hacia una actividad por un espacio de tiempo prolongado. Ejemplo: La constancia de la atención que se manifiesta durante un partido de Fútbol cuando la atención de los deportistas se manifiesta estable sin perder concentración.

Volumen: Cantidad de objetos que podemos abarcar simultáneamente con suficiente claridad y precisión. El volumen es una magnitud variable y depende de hasta qué punto los contenidos en los cuales se concentra la atención estén o no vinculados entre sí, o la posibilidad de ser integrados lógicamente.

Distribución: Muy vinculada al volumen. Es poder atender a dos o más acciones simultáneamente, debido a que las mismas presentan un nivel determinado de automatización o nexo lógico. Ejemplo: Se observa cuando un atleta para poder

avanzar conduciendo el balón debe controlar al mismo tiempo las posiciones y movimientos de adversarios y compañeros de equipo.

Traslación: Es la capacidad de cambiar conscientemente la atención de un tipo de actividad a otra. Depende de la relación existente entre la actividad precedente y la siguiente, y de la relación del sujeto con respecto a ambas, cuanto más interesante fue la actividad anterior y menos la que le sigue, más difícil será efectuar el cambio. También intervienen en la rapidez o no del traslado de la atención las particularidades individuales del sujeto, especialmente las de su temperamento.

Dispersión: La persona no puede mantener la atención intensa y prolongada sobre algo, todo el tiempo se distrae con algo accesorio, en nada fija su atención por largo tiempo, y constantemente pasa de un objeto o fenómeno a otro. Hay una desorganización completa en su orientación.

Distracción: Insuficiente estabilidad. Abandono momentáneo del objeto o actividad que atendemos, para orientar la conciencia a estímulos accesorios.

Concentración: De Vega (2005). "la concentración es la capacidad de mantener el foco de atención sobre los estímulos relevantes del medio ambiente. Cuando el ambiente cambia rápidamente, consecuentemente el foco de atención precisa ser cambiado, también. Pensamientos sobre aspectos irrelevantes pueden aumentar la frecuencia de errores durante la competencia".

Concentración: Se define en función de la estabilidad de su orientación hacia un objeto o estímulo determinado. Se distingue también por la intensidad de la atención que indica la fuerza con que un individuo concentra su atención en una actividad, objeto o tarea determinada, haciendo abstracción de todo lo demás. La intensidad y su calidad dependen de las condiciones en que se produce la atención, la motivación, la comprensión de la importancia de los fines propuestos. Ejemplo: La concentración de la atención que necesita un futbolista para realizar un tiro penal con calidad.

La importancia de la Atención y Concentración en el fútbol radica en el estudio de los factores psicológicos o mentales de los deportistas. El componente principal de la concentración es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando y no distraerse por estímulos internos o externos irrelevantes. La concentración es una destreza aprendida, de reaccionar pasivamente o de no distraerse ante estímulos irrelevantes. La concentración también significa el estar totalmente aquí, en el ahora y en el presente.

En este trabajo seguiremos, básicamente, dicho modelo sobre los estilos atencionales, para añadiéndole a su conocida clasificación de los focos atencionales el factor temporal de la concentración. En la competición futbolística se dan unas situaciones muy ricas en estímulos el futbolista intentará en todo caso prestar una atención selectiva a lo importante para él. E igualmente debe discriminar de entre todos los sonidos, la voz de su entrenador, que en momentos determinados puede lanzar instrucciones técnicas para él. Y por supuesto nunca debe olvidar el estar centrado en quizás el estímulo más importante, el balón.

Por los antes planteado debemos practicar la concentración a fin de establecer una disposición o tendencia preponderante, de modo que todas nuestras ideas se polaricen por ella.

Una vez logrado esto, hasta el suceso más adverso como el más trivial, serán asimilados en favor de la conquista de nuestros fines. La voluntad dirige el pensamiento y crea la disposición necesaria. En la medida que el deportista adecue la amplitud y dirección de su atención de acuerdo con los requerimientos del juego, más efectivo será su rendimiento. Es entonces cuando decimos que el jugador está concentrado. Las dos dimensiones de la atención, amplitud (amplio estrecho) y dirección (interno - externo) definen cuatro estilos básicos, a saber: AMPLIO EXTERNO (panorama del campo de juego, movimiento del propio equipo y del rival, etc.) AMPLIO INTERNO (capacidad analítica y estratégica) ESTRECHO EXTERNO (precisión, intercesión de pelotas, marca sobre un rival) ESTRECHO INTERNO (capacidad para relajación - activación). La teoría sobre la atención más utilizada en Psicología del Deporte es la propuesta por Nideffer en (1976).

La ejecución exitosa depende de la capacidad del jugador de adecuar su atención a las demandas que el juego y sus propias funciones plantean. Hay entonces, otro factor a considerar que es la flexibilidad. A modo de ejemplo propongo que pensemos en un arquero cuando le van a ejecutar un penal. Conociendo al ejecutante, puede evocar situaciones pasadas, forma de patear, etc., aquí el foco adecuado es amplio-interno. Puede además evaluar, si es que ha entrenado para ello, su estado de tensión - relajación y alcanzar el más apropiado (estrecho - interno). Por último puede focalizar su atención en la pelota (estrecho - externo). Creo que es un buen ejemplo para apreciar que quien tenga o logre la habilidad para pasar de un estilo a otro cuenta con una ventaja adicional.

Existen otros términos que influyen en la concentración de la atención como son: La activación que refleja el aumento o disminución de la excitabilidad, reactividad o tendencia a responder del Sistema Nervioso Central y del Sistema Nervioso Vegetativo y cuyos mecanismos neurofisiológicos están bien especificados. La ansiedad estado es una combinación única de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, asociado todo ello con una elevada activación del organismo. El estrés proceso social psicológico en el que pueden considerarse cuatro factores: el ambiente físico o social, que realiza demandas al individuo, la percepción del individuo sobre la demanda y la decisión sobre cómo va a responder a ella, la respuesta actual del organismo a la demanda percibida y las consecuencias de la respuesta.

La automatización de movimientos automáticos que en su principio y final son voluntarios. Los movimientos voluntarios son regulados, en gran parte, por el sistema extra piramidal. La motivación es el proceso o condición que puede ser fisiológico o psicológico, innato o adquirido, interno o externo al organismo el cual determina o describe por qué, o respecto a qué, se inicia la conducta, se mantiene, se guía, se selecciona o finaliza; este fenómeno también se refiere al estado por el cual determinada conducta frecuentemente se logra o se desea; también se refiere al hecho de que un individuo aprenderá, recordará u olvidará cierto material de acuerdo con la importancia y el significado que el sujeto le dé a la situación.

La fatiga es el agotamiento corporal o mental que se produce como consecuencia de un trabajo o de un esfuerzo, y que se caracteriza por la incapacidad para realizar tareas físicas con el ritmo o con la fuerza habitual, y por una mayor lentitud de los procesos racionales que pueden ocasionar un fallo de memoria.

La causa por la que hemos querido llevar a cabo esta investigación es principalmente la de intentar mejorar la atención y la capacidad de concentración en un deporte como es el fútbol y más concretamente en el momento específico del tiro penal porque debido a mi experiencia de los entrenadores este es un momento crítico en los partidos más importantes.

En ellos el nivel de tensión y nerviosismo aumenta notablemente junto con la inseguridad, al saber que si fallan pierden el partido, los eliminan del campeonato, en fin se reúnen un cúmulo de emociones que dan al traste con el resultado esperado.

III. DISEÑO METODOLÓGICO.

3.1. Metodología Aplicada.

La investigación se llevó a cabo en el municipio de Taguasco durante el período del mes de octubre del 2011 a abril del 2012, donde se tomó como referencia el terreno de fútbol del municipio. Se contó con dos etapas una de diagnóstico donde se aplicó el Test de Gril para evaluar la concentración de la atención y también se midió tiempo de concentración de los jugadores de fútbol que tienen como principal tarea el lanzamiento del tiro penal.

Una segunda etapa fue la de diseño donde la información fue recogida de forma sistemática y organizada a través del producto de la actividad. Partiéndose de los presupuestos del paradigma cualitativo y adoptando una posición dialéctico materialista. En este sentido se pone de manifiesto en nuestro trabajo, la cuantificación de algunos resultados, pero el enfoque cualitativo salva la pretensión de cuantificar toda la realidad humana.

Se realizó un estudio descriptivo con el propósito de diagnosticar, medir con la mayor precisión posible e investigar las propiedades más importantes sobre el comportamiento de la concentración de la atención determinando el tiempo óptimo de la misma y la efectividad de los tiros penales.

Podemos mencionar que se desarrollo en un momento fundamental donde las capacidades físicas y psicológicas estaban en buen estado.

Materiales utilizados

- ❖ Hoja con la Tabla de Gril
- ❖ Lápiz
- ❖ Cronometro (Marca Seiko)
- ❖ Computadora
- ❖ Calculadora

Después de obtener los datos mediante la aplicación de las técnicas anteriormente planteadas se emite un criterio evaluativo donde la concentración de la atención se comporta excelente, muy buena, buena, regular y mal.

3.2. Población y Muestra.

La población esta conformada por 20 atletas de fútbol de la categoría 11-12 años correspondientes a la escuela Félix Valera del municipio Taguasco. A partir de un muestreo de forma intencional tomamos 10 atletas que son los que tienen como rol dentro del equipo el tiro de penal, quedando conformada de esta manera la muestra con las siguientes características, son jugadores entusiastas, dedicados, tienen vocación por el deporte, actitudes y conductas que requieren investigación. Su promedio de edad oscila entre los 11 y 12 años, son masculinos y estudian en la misma escuela.

3.3 Métodos y Técnicas.

Para la obtención de los resultados de nuestra investigación utilizamos los siguientes métodos.

- **Del nivel teórico:**

Analítico-Sintético: Permitió conocer el efecto provocado por la concentración de la atención en la efectividad del tiro penal y así proponer el conjunto de ejercicios que conllevaran a una mejor concentración.

Inductivo-Deductivo: Permitió recopilar la información necesaria para poder fundamentar la relación que se establece entre la efectividad del tiro penal y la concentración de atención, aportando posibles soluciones.

Histórico-Lógico: Permitió conocer como se ha manifestado en otros tiempos el problema investigado.

- **Del nivel empírico:**

La observación participante: Supone la interacción social entre el investigador y el grupo investigado además posee un carácter selectivo. Es una combinación de percepciones e interpretaciones de lo ya observado. Su objetivo es recoger datos de modo sistemático, a través de un contacto directo en contextos y situaciones específicas. Se utilizó para obtener información, verificar la aplicación y el conocimiento de ejercicios para el entrenamiento del tiro penal con sus principales características en implicación por parte de las atletas. Ver Anexo 1.

La entrevista semiestructurada: Su objetivo es descubrir las perspectivas y las posiciones que tiene el informante en relación al tema. Además solicitar datos y obtener la mayor información posible y profundizar hasta hallar explicaciones convincentes a través de la interacción verbal. En ella se combinan las preguntas y se integran a otras nuevas. Ver Anexo 2.

- **Del nivel estadístico**

Calculo porcentual: Para el procesamiento de los datos se emplearon técnicas estadísticas descriptivas, las variables cualitativas se resumirán a través de los porcentajes y las medias aritméticas, calculándose a través del paquete estadístico SPSS versión 9.0

Técnicas empleadas en la investigación.

Con estas técnicas psicométricas específicas de la psicología del deporte vamos medir los procesos cognitivos especialmente la atención y así complementar los métodos anteriores.

Test de Griil: Se utilizó la tabla de números con el objetivo de medir y estudiar la concentración y distribución de la atención de forma cualitativa y cuantitativamente donde los atletas debieron buscar los números en forma ascendente, desde el 1 hasta donde sea capaz de llegar durante 30 segundos, 60 segundos y un minuto de trabajo. Se realizó de forma organizada y en voz alta para de esta forma recibir una puntuación de Excelente, Muy Bien, Bien, Regular o Mal. Ver Anexo 3. Es una

prueba de terreno útil y sencilla, de fácil y rápida aplicación, que además los atletas no la rechazan, porque se convierte en un pequeño reto de habilidad para ellos. Por otra parte su objetividad radica en que la atención es uno de los indicadores que más rápido se alteran ante la aparición de la fatiga. Así entonces podemos tener una información sistemática y rápida de los efectos producidos sobre los jugadores estudiados.

A continuación la parrilla por la que evaluó la concentración de la atención en el sexo masculino.

Clasificación	30 segundos	60 segundos	90 segundos
E	17	28	38
MB	16-14	27-24	37-33
B	13-11	23-18	32-26
R	10-8	17-14	21-25
M	-7	-13	-20

Medición del tiempo de concentración de la atención: Se realizó la medición con el objetivo de conocer y evaluar las posibilidades del jugador de estimar el tiempo necesario para mejorar la calidad y efectividad en el tiro penal a partir de los entrenamientos, teniendo en cuenta la cantidad de intentos y tiros anotados por cada jugador llevando su por ciento de efectividad en el tiro y el tiempo en que pudo ser más efectivo para determinar el tiempo óptimo de concentración de la atención. Esta es una prueba sencilla y rápida que ha permitido evaluar el estado del sujeto a partir de la percepción del tiempo. Como se conoce el tiempo es uno de los indicadores que más rápidamente se afectan, tanto como producto del estado emocional del sujeto, como con la aparición de fatiga. Así entonces se ha utilizado

para evaluar el estado de los jugadores en los entrenamientos y como un indicador más para el diagnóstico del estado emocional.

IV. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.

4.1 Análisis e interpretación de los resultados obtenidos.

En las observaciones que se realizaron se contó con la presencia de los entrenadores y deportistas del equipo de fútbol los cuales tenía previo conocimiento del trabajo a desempeñar. Se efectuaron 6 observaciones todas en la hora comprendida entre las 4.30 y las 5.30 PM, localizadas en el terreno de fútbol del municipio Taguasco lugar donde se practica este deporte. Primeramente se observó el grupo de atletas los cuales manifestaban conductas que traducen a una mala concentración de la atención como: intranquilidad, poco interés hacia las actividades que hacíamos y desorientación en cuanto a la tarea a realizar. Se realizó modelajes del tiro penal observándose la poca efectividad de los mismos. Durante esta tarea el entrenador percibió que los atletas se concentraban más en las expresiones de los observadores y del público presente que en la propia actividad, lo cual conllevaba a ejecuciones erróneas con dificultades técnicas.

Durante los entrenamientos se comprobó que los escolares estaban muy inquietos y a la vez ansiosos por jugar lo que dificultó la aplicación de las técnicas. Se pudo percibir en la práctica de tiro penal que existía poca efectividad y el tiempo de concentración de los jugadores variaba para oscilando entre los 2 y 4 segundos. En la medida que se repetía el ejercicio aumentaba relativamente la concentración y la efectividad.

Se conoció que los entrenadores desarrollaban correctamente las sesiones de entrenamientos debido a la buena preparación técnica que posee. Las normativas establecidas en cuanto a estatura y peso de los deportistas se corresponden. Los niños demostraron aprenden las tareas con facilidad frente al entrenamiento. Desde lo afectivo se aprecia un clima favorable en las relaciones interpersonales, atleta-atleta y atleta- entrenador: estando estas basadas en respecto y la confianza entre ambos.

Con la entrevista realizada se conoció que los entrenadores poseen cierta experiencia atendiendo el deporte estudiado, además de un conocimiento profundo de todas las características técnicas, físicas y psicológicas que se necesitan para practicar el mismo. Se constató que las relaciones entre entrenadores y atletas son de mutua aceptación y apoyo basadas en la amistad, la confianza, el respeto, la buena comunicación y la mucha paciencia. Se evidenció los sentimientos de apego que provoca la enseñanza en los entrenadores al sentirse estos satisfechos, realizados y aceptados. Por otra parte los jugadores conocen de la importancia que tiene el tiro penal siendo esta una forma de definir un partido o anotar un gol, practican técnicas para ejercitar los tiros penales, además ejercitan la concentración de la atención. Los atletas en los entrenamientos de tiro penal no se sienten motivados y lo encuentran monótono, prefieren las competencias por que llevan allí todo su empeño, su concentración y logran ser mas efectivos de esa manera valoran la importancia del mismo.

Los jugadores tienen conocimiento de las consecuencias que puede traer una mala concentración de la atención y que a la vez está relacionada con la efectividad del tiro penal unida esta al tiempo de concentración de la atención

Con la aplicación del test de Gril se evaluó la concentración de la atención de forma individual donde los 10 atletas obtuvieron una puntuación de: en 30 segundos, Bien (B) 1 atleta, Regular (R) 8 atletas y Mal (M) 1 atleta, en 60 segundos Muy Bien (MB) 2 atletas, Bien (B) 1 atleta, Regular (R) 4 atletas y Mal (M) 3 atletas y en 90 segundos Bien (B) 3 atletas, Regular (R) 4 atletas y Mal (M) 3 atletas.

Se demostró que la concentración de la atención de los 10 atletas que ejecutan el tiro penal de forma general que se mantuvo de regular para mal y solo en pocas ocasiones se evaluó de buena y muy buena. Estos resultados constatan los argumentos planteados por lo entrenadores quienes referían la existencia de problemas en la concentración de los deportistas lo cual afecta la efectividad del tiro penal. La generalidad de la muestra presenta una concentración regular la cual esta matizada con las características propias de la edad. Sin embargo es de vital importancia aportar a estos recursos que le permitan entrenar los procesos

atencionales fundamentalmente la concentración que es tan variable en los escolares. No podemos olvidar que estos niños realizan una actividad especial que es el deporte de alto rendimiento el cual exige de los mismos el máximo de sus potencialidades.

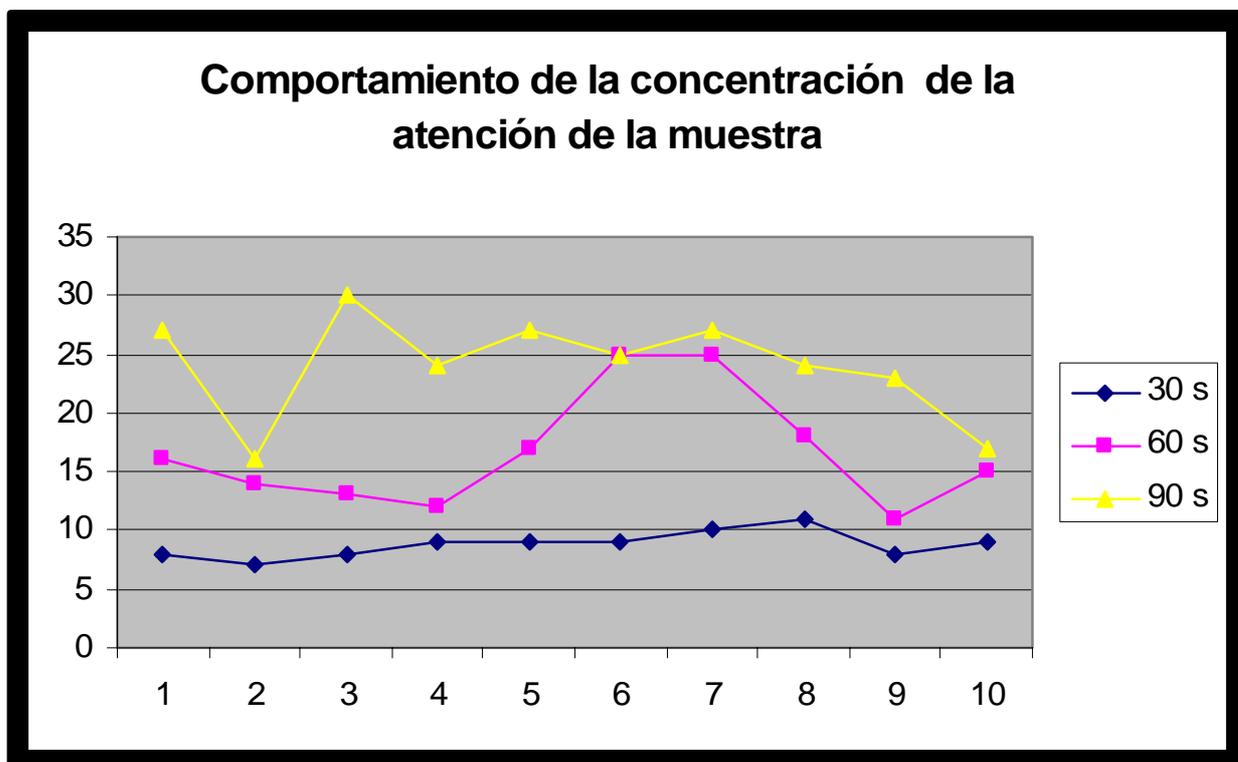
Desde lo individual la concentración se comporto de la siguiente manera: la mayoría de la muestra presentó problemas en los primeros 30 segundos, lo cual esta condicionado por la dificultad de estos de lograr la focalización inicial de la atención. En los segundos iniciales el atleta debe buscar un punto de concentración que le permita realizar la tarea propuesta. A pesar de lo sencillo del test puede conllevar a la incomprensión del ejercicio a realizar. En los 60 segundos se mide precisión del objeto de la focalización de la atención: en este periodo se presencié una discreta mejoría. Sin embargo en los últimos segundos se descendió en la concentración. Lo cual traduce que los niños que conforman nuestra investigación presentan problemas en la estabilidad de la concentración de la atención.

En la muestra estudiada solo un niño obtuvo una curva adecuada de la concentración pues a pesar que 3 obtuvieran en los últimos segundos la calificación de bien, 2 de ellos presentaron poca precisión en la focalización de la atención correspondiendo al rango de los 60 segundos. De los 10 niños estudiados uno presentó una adecuada focalización inicial y precisión de la concentración sin embargo la estabilidad fue mala.

Atletas	30 segundos		60 segundos		90 segundos	
	Números alcanzados	Evaluación	Números alcanzados	Evaluación	Números alcanzados	Evaluación
1	8	R	16	R	27	M
2	7	M	14	R	16	M
3	8	R	13	M	30	B
4	9	R	12	M	24	R
5	9	R	17	R	27	B
6	9	R	25	MB	25	R
7	10	R	25	MB	27	B
8	11	B	18	B	24	R
9	8	R	11	M	23	R
10	9	R	15	R	17	M

Tabla1: Evaluación de concentración de la atención.

Grafico 1. Comportamiento de la concentración de la atención de los atletas evaluados en los tres momentos.



Los deportistas examinados a través de la técnica para medir el tiempo de concentración fueron efectivos a partir de 2 segundos y hasta 4 segundos. Ello nos demuestra que en este espacio de tiempo hicieron mucho mejor su técnica y se concentraron completamente en el tiro realizado. Dado que este fue el tiempo idóneo que estimamos para efectuar los tiros penales es válido recomendar este ejercicio de forma sistemática en el entrenamiento para que este tiempo se convierta en el tiempo óptimo de la concentración de la atención de los deportistas de nuestro equipo de fútbol.

Se pudo establecer que el porcentaje de tiros penales que mantuvo el equipo fue del 62% por lo que es valorado por los entrenadores como un bajo porcentaje a partir

del entrenamiento que tuvieron los atletas. Es oportuno destacar que existieron deportistas que mantuvieron altos porcentajes en el tiro penal pero que son incluidos en este estudio.

Realizando un análisis general de los datos obtenidos mediante la medición realizada pudimos valorar que cada uno de los atletas posee un algoritmo individual para realizar su tiro penal: el cual se realiza en un tiempo determinado.

Se observaron los tiros fallidos porque simplemente quisimos especificar el tiempo estimado en que los atletas fueron más efectivos con vistas a entrenamientos futuros. De modo grupal los deportistas que fueron examinados con este método fueron efectivos a partir de 2 segundos y hasta 4 segundos. Ello nos demuestra que en este espacio de tiempo hicieron mucho mejor su técnica y se concentraron completamente en el tiro realizado, aunque algunos no obtuvieron el 100 % de la efectividad. Quedó demostrado como tiempo óptimo 2.80 segundos por que en este espacio de tiempo el atleta logró una mayor disposición psicológica y por tanto mejoró su ejecución técnica - táctica obteniendo una mejor efectividad del tiro realizado.

Estos resultados se corroboraron con el comportamiento de las variaciones individuales que evidencian la poca estabilidad en la concentración de la atención por lo que entre menor sea el tiempo de concentración mayor estabilidad en las ejecuciones tendrán los atletas y por tanto mejor efectividad en el tiro penal.

El tiempo de concentración de la atención de los atletas puede llegar a jugar un papel fundamental porque una vez que logren abstraerse de lo externo y focalizarse en su mente la técnica visualizándola y efectuándola en ese tiempo que se logrará con el entrenamiento diario llegarán a una maestría para realizar esta técnica tan importante en el fútbol.

Atletas	1ra Sesión		2da Sesión		3ra Sesión		4ta Sesión		5ta Sesión		Tiempo Promedio.	% de efect
	Tiempo	Efect										
1	2.85	X	2.60	X	2.65	-	2.70	-	2.70	X	2.70	60%
2	2.80	X	2.75	X	2.70	X	2.89	-	2.75	-	2.77	60%
3	2.64	-	2.80	X	2.85	X	2.90	X	2.95	X	2.74	80%
4	2.65	-	2.70	X	2.75	X	2.70	X	2.90	X	2.88	80%
5	2.70	X	2.90	X	2.78	-	2.75	-	2.60	X	2.74	60%
6	2.75	X	2.80	-	2.90	X	2.95	X	2.90	X	2.49	80%
7	2.96	X	2.70	X	2.85	-	2.80	X	2.85	X	2.64	80%
8	2.58	-	2.85	-	2.75	-	2.50	-	2.55	-	2.43	0%
9	2.00	-	2.50	-	2.60	X	2.65	X	2.70	X	2.86	60%
10	3.59	X	3.00	-	2.80	-	2.50	X	2.55	X	2.88	60%
Media	2.75	60%	2.5	60%	2.49	50%	2.45	50%	2.19	80%	2.75	62%

Tabla 2. Medición del tiempo de concentración en los tiros de penal.

Por la importancia de todo lo anterior se realiza una propuesta de ejercicios con el objetivo de ejercitar la concentración de la atención y de este modo mejorar la calidad y efectividad del tiro penal a la hora de entrenar y competir los deportistas de nuestro equipo de fútbol

4.2 PROPUESTA DE EJERCICIOS.

Objetivo: Ejercitar la concentración de la atención para mejorar la calidad y efectividad del tiro penal a la hora de entrenar y competir.

1. Visualización con postura ideal: Realizar visualizaciones de la técnica correcta del tiro penal con la postura ideal y anotando siempre.
2. Tiro a portería: Efectuar sistemáticamente un total de 30 tiros a la portería en la posición exacta y con los ojos vendados para lograr así la concentración únicamente en la acción.
3. Mantras: Crear un ritual propio con vista a mantener el autocontrol a pesar de la presión del juego.
4. Activación compleja: Crear tres tarjetas con tres colores diferentes el rojo, el amarillo y el azul donde cada uno tiene un momento fundamental del tiro penal. Cuando se muestra la tarjeta de color rojo los atletas deben visualizar la portería durante un minuto, al presentarse la tarjeta de color azul los atletas realizan veinte gestos correctos para efectuar la técnica y al tener delante la tarjeta de color amarillo deben ejecutar el tiro penal. Las tarjetas se intercambian y se debe estar atento al color para realizar la acción correspondiente.
5. Relajación progresiva: Utilización del método de relajación propuesto por Jacobson, después de entrenamiento para un mejor acondicionamiento físico de los atletas.
6. Juego de números: Partiendo del juego como actividad desarrolladora en esta etapa y asumiendo una metodología similar a la búsqueda de números técnica diagnóstica. Se le orienta al atleta según el número que se le presenta debe hacer el disparo para una zona específica.
7. Respiración diafragmática: Partiendo de la importancia de una adecuada respiración para el control emocional y su influencia en la concentración se

le orienta al atleta ejercitar la respiración diafragmática la que se ejecuta de la siguiente manera: se toma el aire por la nariz se lleva el mismo hacia el diafragma y luego se expulsa lentamente por la boca. Se realizaran varias repeticiones durante el entrenamiento.

8. Técnica de rejilla: Se divide la portería en 6 celdas o rejillas y se les da una puntuación a cada una y el atleta sumara la puntuación según las celdas de tiro, ganando el que más punto acumule.

V. CONCLUSIONES

Luego de la realización y análisis de esta investigación podemos concluir:

- La bibliografía consultada nos permitió fundamentar la propuesta del conjunto de ejercicios para potencializar la concentración de la atención en la efectividad del tiro penal.
- En el equipo de fútbol de la categoría 11-12 años del municipio de Taguasco, la concentración de la atención fue evaluada de regular debido principalmente a la mala focalización y a la poca estabilidad de la misma.
- Se pudo establecer que el tiempo de concentración óptimo es a partir de 2,62 segundos siendo este el que proporciona más efectividad del tiro penal.
- Se proponen una serie de ejercicios con el objetivo de mejorar la calidad y efectividad del tiro penal, además de mejorar la habilidad de concentración de la atención de cada uno de los atletas que se incluyeron en la muestra de nuestro estudio.

VI. RECOMENDACIONES

- ⇒ Profundizar en este tema a partir de investigaciones en otras categorías de la provincia con vista a sistematizar el trabajo en los tiros de penal.

- ⇒ La implementación del conjunto de ejercicios propuestos para lograr una mejor concentración de la atención en los atletas y así ser más efectivos en la práctica.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- ❖ Bello, Z y Casales, J. (2005). *Psicología General*. La Habana: ed Félix Varela.
- ❖ Bozhovich, L y Larisa, V. (1976). *Psicología de la personalidad en el niño escolar*. La Habana: ed Pueblo y Educación.
- ❖ Cañizares, M. *La Psicología en la actividad física. Su aplicación en la educación física, el deporte, la recreación y la rehabilitación*.
- ❖ De Vega, M. (2005). *Introducción a la Psicología Cognitiva. Tomo I, Capítulo 3*. La Habana: ed Félix Varela.
- ❖ Domínguez, L. (2007). *Psicología del Desarrollo, Problemas principios y categorías*. La Habana: ed Félix Varela.
- ❖ Domínguez, G L. (1992). *Cuestiones psicológicas del desarrollo de la personalidad*. Universidad de la Habana: ed Universitaria.
- ❖ García, E. Javier, G. Rodríguez, G. (2004). *Metodología de la Investigación Cualitativa*. La Habana: ed Feliz Varela.
- ❖ Garcías, F. (1997). *El mundo del Futbol*. Argentina.
- ❖ Gonzáles, M y Maria E, Sánchez. *Psicología general y del desarrollo*.
- ❖ Harris, D y Harris, B. (1987). *Psicología del deporte. Integración mente-cuerpo*. Barcelona: ed Hispano Europea.
- ❖ Hegner y José. (1992). *Fundamentos biológicos de la resistencia, ATP. Energía y Movimiento*. España 11.
- ❖ Hernández, R. (2004). *Metodología de la Investigación I*. La Habana: ed Félix Varela.

- ❖ Martínez, G y col. (2003). *Psicología del desarrollo del escolar. Selección de lectura Tomo II Cuaderno de trabajo*. La Habana: ed Félix Varela.
- ❖ Martinó, C. (2008). *Psicología del Fútbol*. La Habana: ed Félix Varela.
- ❖ Platonov, Vladimir. (1991). *La adaptación en el deporte*. Barcelona: ed Paidotribo.
- ❖ Puni, A, Z. (1974). *La preparación psicológica para las competencias deportivas*. La Habana: ed Pueblo y Educación.
- ❖ Revista Digital: Educación física y deportes www.ef deportes.com
Concentración de atención: Evaluación y entrenamiento de un penal juvenil de fútbol.
- ❖ Rodríguez, G. Javier, G y Garcías. (2004). *Metodología de la Investigación Cualitativa*. La Habana: ed Félix Varela.
- ❖ Rubinstein, S L. (1981). *Principios de la Psicología General*. La Habana: ed Pueblo y Educación.
- ❖ _____ (1979). *El ser y la conciencia*. La Habana: ed Pueblo y Educación.
- ❖ Rudik, P A. (1993). *Principios de la educación física y el deporte*. Instituto cubano del libro: ed Pueblo y Educación.
- ❖ Sánchez, M. *Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva*.
- ❖ Shukina, G I. (1989). *Los intereses cognoscitivos en los escolares*. La Habana: ed Libros para la Educación.
- ❖ William, J. (1991). *Psicología Aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca nueva.
- ❖ Vigostky, L S. (1987). *Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores*. La Habana: ed Científico Técnica.

VIII. ANEXOS

Anexo 1.

Guía de Observación.

Objeto de observación: El comportamiento de la concentración de la atención en los atletas.

Objetivo: Constatar como se comporta la concentración de la atención en los atletas en la ejecución del tiro penal.

Cantidad de observaciones:

Tipo de observación:

Lugar:

Hora:

Aspectos a observar:

1. Comportamiento de la concentración de la atención.
2. Tiempo de concentración de la atención.
3. Efectividad en los tiros penales.

Anexo 2

Entrevista

Objetivo: Se realizó una entrevista con el objetivo de hacer una valoración de la importancia que le atribuyen los entrenadores al a concentración de la atención en la efectividad del tiro penal.

A: Entrenadores

1. ¿Cuántos años lleva desempeñándose como entrenador de fútbol?
2. ¿Qué sentimiento te inspira tu enseñanza?
3. ¿Cómo son las relaciones entrenadores y deportistas?
4. ¿Conocen los jugadores la importancia del tiro penal?
5. ¿Cómo se manifiestan los atletas en los entrenamientos del tiro penal?
6. ¿Qué importancia le atribuyen a la concentración de la atención al realizar un tiro penal?
7. ¿Qué técnicas utiliza para evaluar la concentración de la atención?
8. ¿Considera que las técnicas utilizadas son suficiente para mejorar la efectividad del tiro penal?
9. ¿De qué forma infiere la falta de concentración de la atención en la efectividad del tiro penal?
10. ¿Tiene conocimiento de la media del tiempo de concentración de la atención de los deportistas?

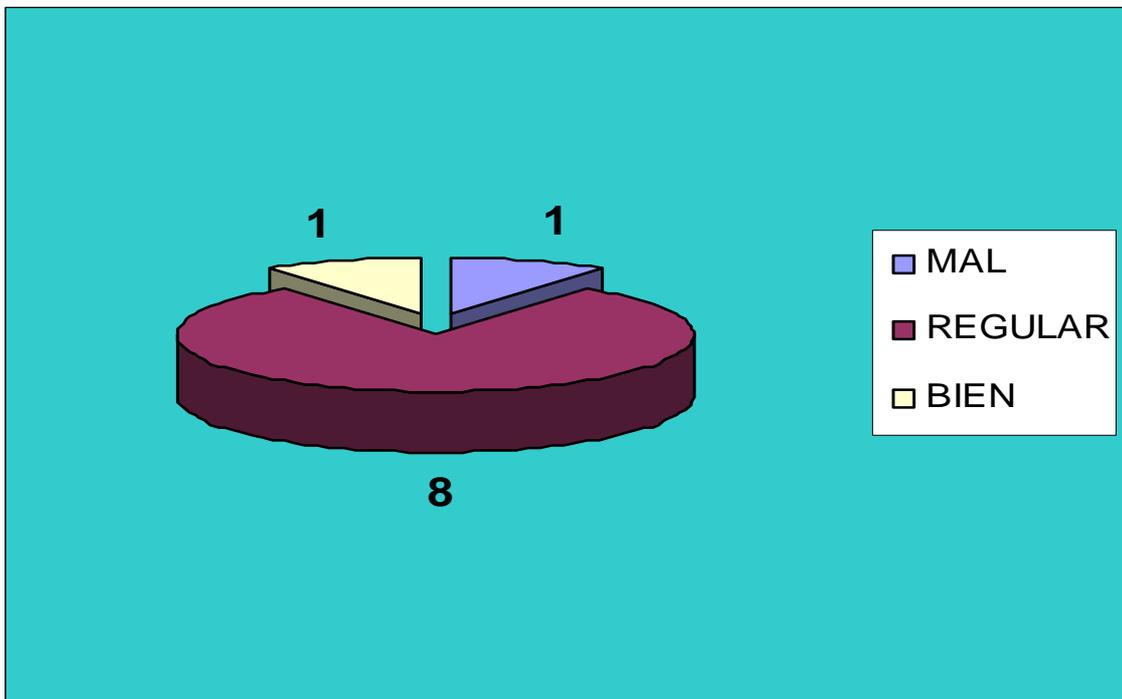
Anexo 3

Test de Gril

23	$\frac{7}{34}$	27	19	6	12	$\frac{14}{33}$	2
10	3	15	$\frac{25}{28}$	9	20		
16	$\frac{21}{35}$	1	8				
30	$\frac{32}{24}$	31	17	26			
5	13	$\frac{29}{18}$	4	$\frac{11}{22}$			

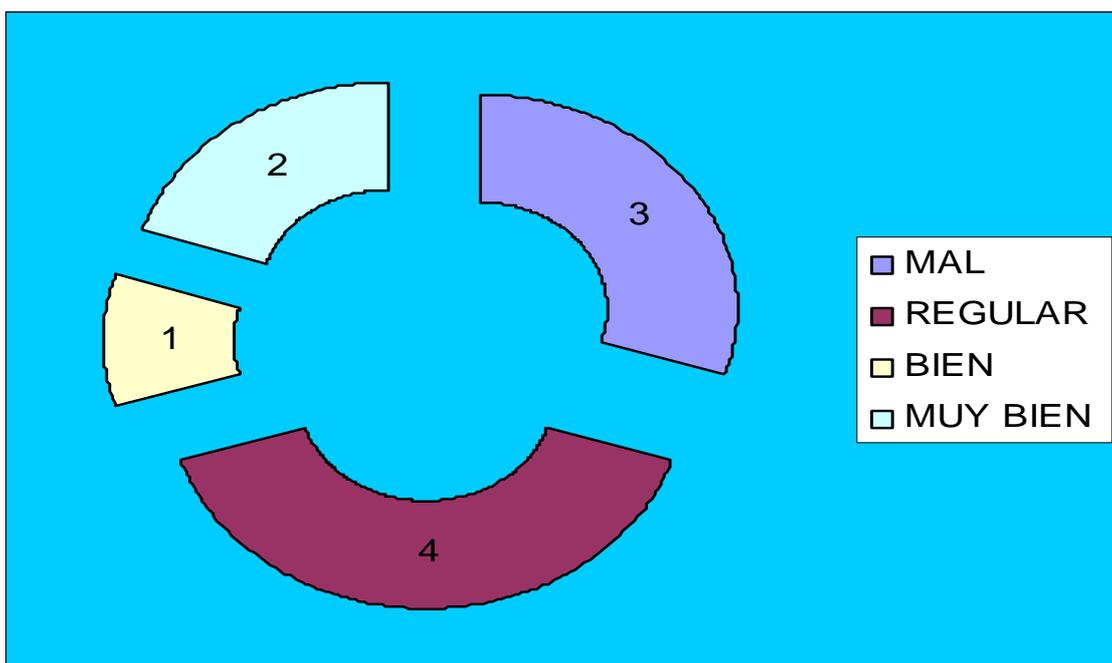
Anexo 4

COMPORTAMIENTO DE LA CONCENTRACIÓN DE LA ATENCIÓN EN
30 SEGUNDOS.



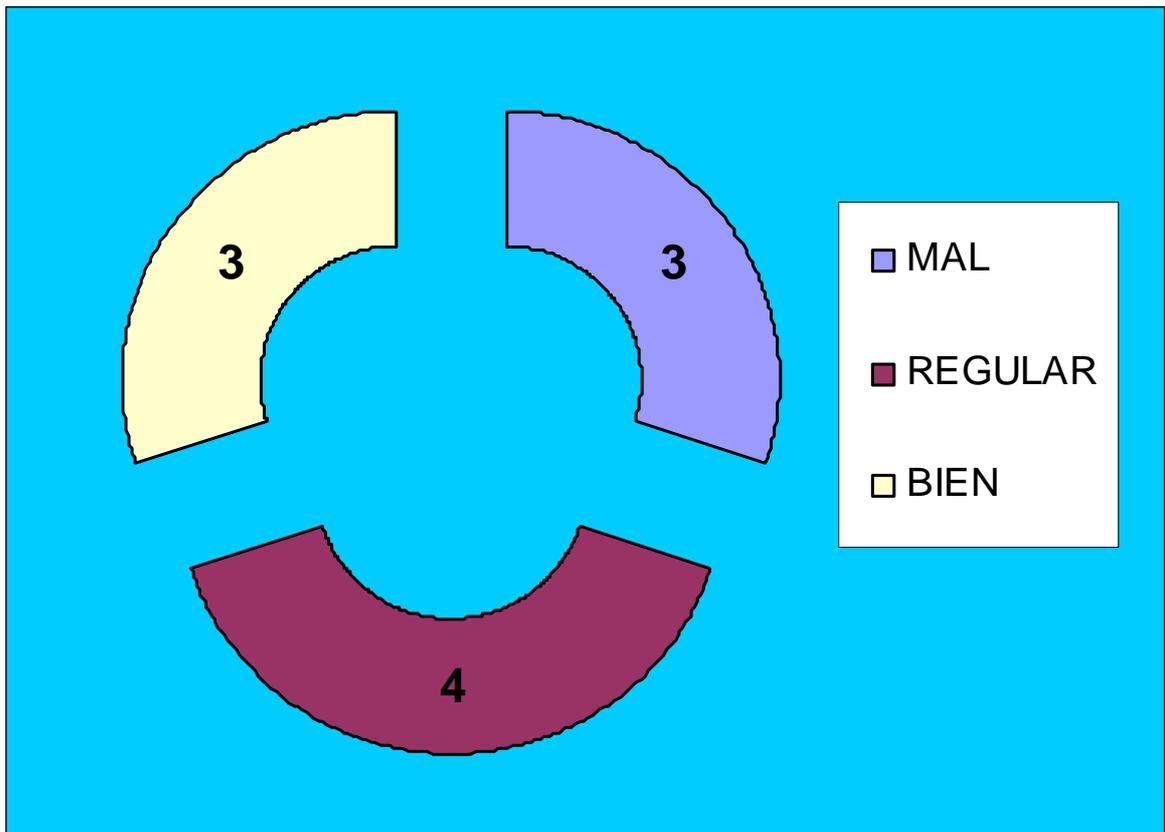
Anexo 5.

COMPORTAMIENTO DE LA CONCENTRACIÓN DE LA ATENCIÓN EN
60 SEGUNDOS.



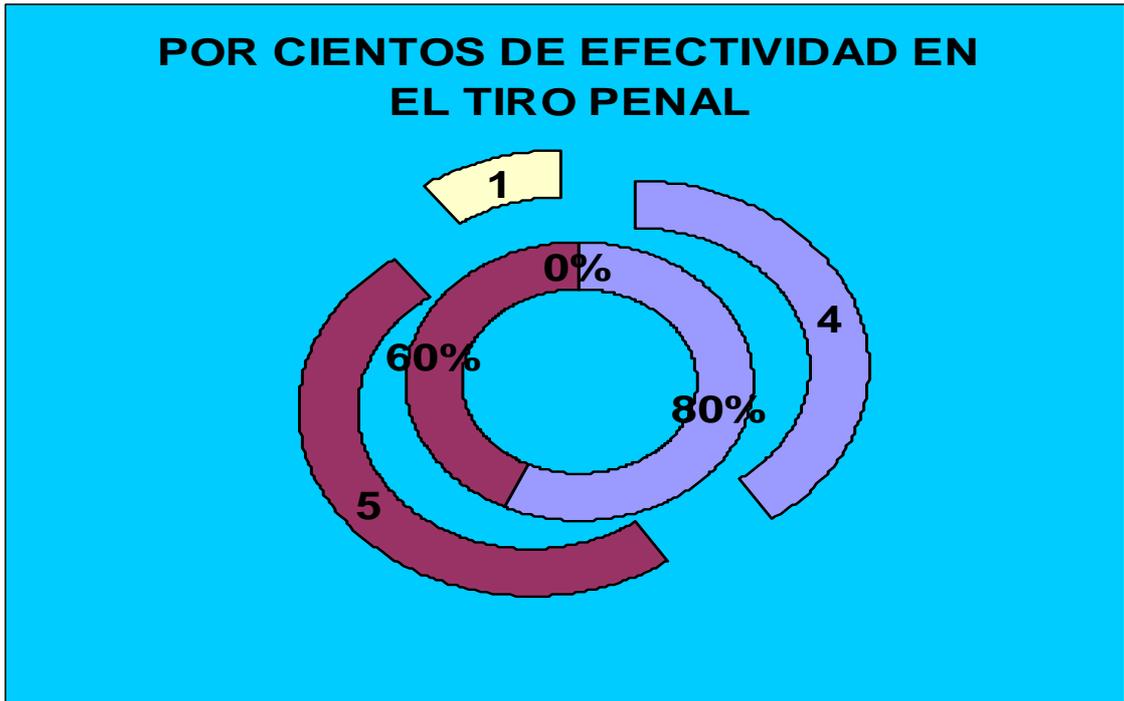
Anexo 6.

COMPORTAMIENTO DE LA CONCENTRACIÓN DE LA ATENCIÓN EN
90 SEGUNDOS



Anexo 7.

EFFECTIVIDAD DE TIRO PENAL EN LA MUESTRA ESTUDIADA



Anexo 8.

MEDICIÓN DE LAS MEDIAS INDIVIDUALES Y GRUPAL DEL TIEMPO DE
CONCENTRACIÓN DE LA ATENCIÓN Y EFECTIVIDAD EN LOS TIROS
PENALES.

ATLETAS	TIEMPO PROMEDIO.	%DE EFECTIVIDAD
1	2.70	60%
2	2.77	60%
3	2.74	80%
4	2.88	80%
5	2.74	60%
6	2.49	80%
7	2.64	80%
8	2.43	0%
9	2.86	60%
10	2.88	60%
Media	2.71	62%