

Original

La distribución de la atención en lanzadores de béisbol

Psychological Intervention Program for attention distribution in baseball pitchers

Ricardo Ocaña Rodríguez. Centro provincial de Medicina Deportiva. Santiago de Cuba. Cuba. [ricardoocana22@gmail.com]

Asunción Pérez Mariño. Universidad de Oriente. Santiago de Cuba. Cuba. [hrabileros@nauta.cu]

Hilda Rosa Rabilero Sabatés. Universidad de Oriente. Santiago de Cuba. Cuba. [hrabilero@uo.edu.cu]

Recibido: 21 de septiembre de 2019 **Aceptado:** 10 de enero de 2020

Resumen

Son varios los aspectos psicológicos claves para que un deportista sea bueno en lo que hace. En cuanto a la atención, se puede decir que se trata de una variable decisiva para poder detectar e interpretar las demandas de cada situación, y que el control atencional correcto va a proporcionar una mejora en la toma de decisiones ya que resulta decisivo a la hora de: recibir información, analizar los datos, tomar decisiones y actuar a tiempo y con precisión. En la provincia de Santiago de Cuba, los resultados que se alcanzan en el béisbol, en los últimos años, ha sido desfavorable, viéndose comprometida la actuación de los lanzadores, por lo que evaluamos aquellos parámetros que inciden negativamente en la preparación psicológica; realizándose un estudio fáctico durante el período de preparación para las 5ta y 6ta Serie Sub 23, y análisis de distintos documentos que se relacionan con la preparación de los lanzadores, lo que permitió constatar un grupo de insuficiencias en la distribución de la atención.

Palabras claves: atención, distribución de la atención, lanzadores, béisbol.

Abstract

There are several key psychological aspects for an athlete to be good at what he does. Regarding attention, it can be said that it is a decisive variable to be able to detect and interpret the demands of each situation, and that the correct attentional control will provide an improvement in decision making since it is decisive at the time de: receive information, analyze

data, make decisions and act on time and with precision. In the province of Santiago de Cuba, the results achieved in baseball, in recent years, have been unfavorable, with the performance of the pitchers being compromised, so we evaluate those parameters that have a negative

impact on psychological preparation; A factual study was carried out during the period of preparation for the 5th and 6th Sub 23 Series, and analysis of different documents that relate to the preparation of the pitchers, which allowed us to verify a group of inadequacies in the distribution of care.

Key words: attention; attention distribution; pitchers; baseball.

Introducción

Uno de los principales objetivos de la Psicología del Deporte, es el estudio de las variables que influyen en el rendimiento deportivo. La cuestión ha sido abordada desde distintos enfoques: informes de deportistas y entrenadores, investigaciones que se han centrado en las variables psicológicas concretas, y observaciones de campo.

En cuanto a la atención, se puede decir que se trata de una variable decisiva para poder detectar e interpretar las demandas de cada situación, y que el control atencional correcto va a proporcionar una mejora en la toma de decisiones. La atención depende, al menos en parte, del nivel de activación del deportista (más activación, más estrechamiento atencional), la habilidad de prestar atención a los estímulos relevantes del momento, y la capacidad de control de las variables que interfieren en el momento concreto. Por otro lado, controlar las variables interferentes, contribuye a controlar el nivel de activación.

En general, el correcto control de la atención va a afectar de manera positiva al rendimiento de los deportistas en el entrenamiento y la competición, por lo que resulta decisivo a la hora de: recibir información, estar alerta y concentrado, analizar los datos, tomar decisiones, actuar a tiempo, actuar con precisión.

En la provincia de Santiago de Cuba, los resultados que se alcanzan en el béisbol, en los últimos años, ha sido desfavorable, viéndose comprometida la actuación de los lanzadores, por lo que evaluamos aquellos parámetros que inciden negativamente en la preparación psicológica; realizándose un estudio fáctico durante el período de preparación para las 5ta y 6ta Serie Sub 23, y análisis de distintos documentos que se relacionan con la preparación de los lanzadores, lo que permitió constatar un grupo de insuficiencias en la distribución de la atención entre los que podemos señalar.

- Poco control de los lanzamientos durante los juegos y topes de preparación cuándo hay hombres en circulación por parte de los lanzadores.
- Búsqueda constante de orientación sobre el lanzamiento a emplear en otros compañeros de juego o en integrantes de la dirección.
- Muestran un tiempo prolongado en ponerse de acuerdo con el receptor para elegir algún lanzamiento.
- Concentración en el bateador por lo que le roban la base con la pelota en la mano.

En correspondencia se propone como objetivo: diagnosticar el estado que presenta la distribución de la atención en los lanzadores del equipo de béisbol sub 23 en la provincia de Santiago de Cuba.

Son múltiples los investigadores que se encargan del estudio de la atención, presente en cada uno de los procesos que configuran la personalidad del atleta. Desde estos referentes, el proceso de atención eleva la eficacia de la actividad psíquica; así como, los procesos del pensamiento, el análisis, la generalización se producen rápida y correctamente.

De esta manera, en las acciones que se acompañan de la atención los movimientos se realizan de manera precisa. La atención tiene un carácter selectivo, de una gran cantidad de objetos se elige tan solo algunos, en los que se concentra, precisamente la actividad psíquica, de aquí que sus principales características sean: la concentración, el volumen, el cambio, la distribución, intensidad y la constancia.

Desde las consideraciones de Nideffer (1976) existen cuatro tipos de estilo atencional de acuerdo a dos dimensiones: la amplitud (amplia-reducida) y la dirección (externa-interna), lo que denomina como teoría de los estilos atencionales en la que explica que la amplitud hace referencia a la extensión del campo atencional, es decir, la mayor o menor cantidad de información que el deportista es capaz de procesar en un momento determinado; por lo que si el campo atencional del deportista es amplio atenderá una gran variedad de estímulos al mismo tiempo.

Si por el contrario su campo atencional es reducido, se focalizará la atención en unos pocos, aunque cruciales estímulos. Por su parte la dirección se relaciona con la orientación del foco

atencional, si el foco de atención se dirige hacia el exterior, es decir, hacia los estímulos ambientales por ejemplo: el público, el clima, los medios de comunicación, etc., se habla de foco atencional externo; si por el contrario, la atención se focaliza en uno mismo, en las propias sensaciones, pensamientos y/o emociones, entonces se habla de foco atencional interno.

De acuerdo a lo antes referido, la combinación de estas dos dimensiones bipolares de amplitud y dirección da lugar a cuatro estilos atencionales diferentes: el estilo amplio-externo, el estilo amplio-interno, reducido-externo, y el estilo reducido-interno.

La atención interna es la más adecuada para el aprendizaje y perfeccionamiento en los entrenamientos. También sirve para analizar el rendimiento en las diversas situaciones del entrenamiento, competición y la post-competición; y evidentemente para el control de pensamientos y entrenamiento en imaginación.

Por su parte, la externa favorece un mejor rendimiento en los momentos del entrenamiento o competición en los que se debe estar pendiente de los rivales, compañeros, instrucciones del entrenador; cuando hay que realizar una tarea de precisión.

En muchas ocasiones la atención debe dirigirse alternativamente a estímulos internos y externos muy rápidamente, por lo que además de saberlos distinguir debemos tener claro a que estímulos o respuestas internas y externas es necesario atender en cada momento. De ahí la importancia de entrenar esta variable para optimizar el rendimiento.

La atención amplia permite al deportista atender a mayor número de estímulos y respuestas, favorece el aprendizaje de habilidades complejas con distintos movimientos a la vez que deben coordinarse correctamente. También es la más adecuada cuando es necesario reaccionar con rapidez ante diversos estímulos, a veces inesperados; y el tener en cuenta, antes de tomar una decisión, las diferentes opciones posibles.

La atención reducida consigue una mayor concentración en los detalles o situaciones que el lanzador atiende, permite asimilar mejor la información, facilita el aprendizaje y la consolidación de las habilidades; ayuda a reaccionar mejor ante estímulos conocidos; y favorece la precisión en la ejecución.

En el aprendizaje es conveniente empezar con un enfoque atencional reducido que deberá ensancharse a medida que se domine la habilidad. Puede reducirse la atención cada vez que sea necesario perfeccionar o añadir algún movimiento o habilidad. La atención también debe ser reducida cuando el entrenador transmita información nueva.

Como puede observarse, la dirección de la atención tiene dos alternativas muy claras: interna y externa. En cambio la amplitud atencional está situada en un continuo entre reducido y amplio. Según la situación, la amplitud idónea está en un punto de este continuo.

La atención abarca un amplio número de estímulos ajenos o externos al deportista, favorece un estado de alerta que es necesario para reaccionar con rapidez y eficacia ante cualquier estímulo externo que pueda presentarse, incluso los imprevistos, dentro de ellos, los déficits atencionales más comunes son:

- Problemas con el enfoque atencional.
- Sobrecarga y conflicto de demandas atencionales.
- Actividad cognitiva interferente.
- Condiciones ambientales interferentes.

Desarrollo

Durante los últimos 3 años en las preselecciones sub 23 de Santiago de Cuba se ha trabajado con 35 lanzadores ya que cambian de categoría, se mudan de provincia o abandonan el país constituyendo estos la población de estudio.

Esta investigación fue realizada con los 12 lanzadores integrantes del equipo Santiago de Cuba al 6to Campeonato sub 23 que constituyen la muestra seleccionada para nuestro trabajo. Este muestreo se realiza porque los lanzadores que quedaron fuera del equipo no podrán ser evaluados en ambientes competitivos.

La investigación se realizó en la primera parte en la Academia de Béisbol Fermín Laffita, donde se realizó la preparación del equipo y se concluyó en el estadio Gullermón Moncada donde fue

realizada la competencia. Se evaluaron también en el estadio Nguyen Van Troi de Guantánamo.

El tipo de esta investigación es experimental al tomar en cuenta el rol del investigador sobre el objeto de estudio debido a que no sólo se identifican las características para su investigación, sino que además se manipulan a fin de obtener resultados al controlar al mismo tiempo la intervención de otras variables Grajales (2011). El diseño de la investigación es pre-experimental cuyo patrón de comparación es pretest y posttest con un sólo grupo de medición

- Según la finalidad: la investigación es aplicada, pues tiene como objetivo la resolución de un problema inmediato a través de una estrategia de intervención
- Según el alcance temporal: la investigación es transversal, pues se realiza el estudio de los aspectos ya definidos, durante el transcurso de las etapas de preparación, hasta concluir la competitiva.
- Según el objetivo: la investigación es descriptiva, ya que se registra, analiza, describe las características observables y generales de los fenómenos objeto de investigación, existentes en el preciso momento en que se realiza el estudio.
- Según el marco en que tiene lugar: es de campo o sobre el terreno, ya que se realiza en una situación natural
- Según el carácter de la medida: es cuanti-cualitativa. Son las investigaciones que usan herramientas de obtención y manejo de información que necesariamente requiere el concurso de la matemática o estadística para llegar a conclusiones pero también realiza análisis e interpretaciones del fenómeno en los aspectos cualitativos. Para la realización del presente estudio se utiliza la metodología cuanti-cualitativa, pues permite analizar e interpretar la naturalidad en que se expresa el fenómeno, el contexto en que se desarrolla y en las condiciones reales en que se da éste.

Métodos y técnicas

Para el desarrollo de la investigación se hizo necesario el empleo de diferentes métodos teóricos y empíricos, los cuales son descritos brevemente a continuación.

Métodos Teóricos:

- Analítico-sintético: permitió el procesamiento de la bibliografía, así como el análisis y la interpretación de los resultados, estando presente en cada parte y momento de los pasos acometidos dentro de este proceso.
- Inductivo-deductivo: para realizar las inferencias necesarias en la aplicación de los métodos empíricos, teóricos y estadísticos y elaborar las conclusiones.

Métodos Empíricos:

Observación: se realiza observación estructurada participante durante entrenamientos y competencias, para percibir cómo se manifiesta la distribución de la atención, la seguridad, la confianza, la autovaloración, el cumplimiento del plan de pensamiento táctico. El autor tuvo la oportunidad de insertarse en las condiciones reales de entrenamientos y competencias, con la particularidad de haber trabajado con este equipo por espacio de 3 años.

Entrevista: en esta investigación favorece la obtención, análisis e interpretación de la información que ofrecen los lanzadores del equipo sub 23l de béisbol acerca de cómo se perciben ante situaciones de corredores en base, qué pensamientos y comportamientos los caracterizan; en este sentido también se enfatizan indicadores cognitivo, conductual y fisiológico, a fin de corroborar las manifestaciones observadas. Se elaboró guía de entrevista de 10 preguntas

Test psicométricos: se emplearon para evaluar el estado actual de la concentración y distribución de la atención y establecer comparaciones de su evolución en cada etapa de la investigación. Los test empleados fueron el Toulouse Pieron, el Grid o rejilla de números y el Inventario psicológico de rendimiento de Loerh, así como también pruebas de terreno como la pulsometría y el Grid aplicado entre innings.

Resultados del diagnóstico que presenta la distribución de la atención en los lanzadores del equipo de béisbol sub 23 en la provincia de Santiago de Cuba.

Observación

Esta técnica se realizó en juegos competitivos correspondientes a la 6ta serie sub 23, donde se percibió que los lanzadores integrantes de la muestra de la investigación, exhiben mayor control en los lanzamientos, lo que se recoge en la estadística de referencia nacional del rendimiento de los atletas, al reflejar mejores resultados en los indicadores que se evalúan en la misma; se

muestran con paciencia y tranquilidad en el área de lanzar; reflejan seguridad y confianza en sus acciones deportivas y mayor dominio de las acciones tácticas del juego. En acciones complejas de juego fueron capaces de solucionar las tareas que exigía el momento y obtener, en la mayoría de los casos, buenos resultados dominando a los bateadores a pesar de los hombres en circulación.

		LANZADORES																						
NOMBRE	JL	JI	JC	JR	JG	JP	PRO	L	JS	INN	VB	BE	H	AVE	C	CL	PCL	SO	BB					
BI	2B	3B	HR	DB	WP																			
BARBOSA, JORGE C.	9	6	0	3	4	2	.667	0	0	44.1	159	177	40	.252	19	15	3.05	24	8	1	8	0		
	1	6	4																					
FONT, CARLOS	16	0	0	16	3	1	.750	0	6	34.0	126	137	29	.230	11	6	<u>1.59</u>	27	6	1	4	2	1	
	3	3																						
SAGARRA, ADRIAN	7	7	0	0	5	0	1.000	0	0	47.1	169	184	33	.195	8	6	<u>1.14</u>	29	11	0	7	0		
	2	4	4																					
TUR, YUNIOR	8	6	0	2	3	2	.600	0	0	38.1	132	153	26	.197	11	6	<u>1.41</u>	43	15	3	3	0	1	
	3	3																						
MENDEZ, JORGE F.	11	2	0	9	3	1	.750	0	0	27.0	101	113	22	.218	10	7	2.33	13	9	1	3	0		
	2	2	4																					
RAMIREZ, ADRIAN	12	3	1	9	2	0	1.000	0	1	38.2	148	174	32	.216	22	16	3.72	22	18	1	5			
	1	3	5	6																				
TORRES, JOSE A.	10	0	0	10	0	0	-	0	1	13.1	57	65	19	.333	18	14	9.45	11	7	0	4	1	5	
	0	0																						
GUTIERREZ, JOSE L.	8	8	0	0	2	4	.333	0	0	36.1	138	155	36	.261	17	13	3.22	32	12	0	7	0		
	1	0	2																					
CAUSSE VAILLANT, ELOY	8	0	0	8	1	0	1.000	0	0	5.2	21	23	5	.238	6	6	9.53	1	2	0	0			
	0	3	0	1																				
SUAREZ, ARIOLIS	11	0	0	11	0	1	.000	0	0	8.0	31	42	8	.258	12	8	9.00	7	7	0	3	0	0	
	1	4																						
MEJIA, UBER L.	8	4	0	4	1	1	.500	0	0	22.0	81	96	18	.222	6	4	<u>1.64</u>	21	13	0	2	0	2	2
	3																							
ALVAREZ DGUEZ, ARIEL	2	0	0	2	0	0	-	0	1	2.0	9	11	5	.556	4	4	18.00	3	2	0	1	0	1	

0 2																						
																		JL	JI	JC	JR	
JG	JP	PRO	L	JS	INN	VB	BE	H	AVE	C	CL	PCL	SO	BB	BI	2B	3B	HR	DB	WP		
110	36	1	74	24	12	.667	5	9	317.0	1172	1330	273	.233	144	105	<u>2.98</u>	233	110	7	47	4	22
26	36																					

Estadísticas de los lanzadores Equipo Santiago 6ta Serie Sub 23

Entrevista.

Se realiza al concluir cada actuación de los lanzadores objeto de estudio en los juegos competitivos en el desarrollo de la 6ta serie sub 23, los cuales refirieron que presentan mejor dominio de las acciones que debían realizar en cada momento de juego, logran representarse con mayor claridad el plan táctico ante el contrario y repasarlo mentalmente entre inning, así como distribuir correctamente su concentración entre los corredores en bases y el bateador y enfocarse finalmente hacia el objetivo que se trazan ante cada bateador.

Refieren que dominan con frecuencia los estados emocionales, al mantener tranquilidad y paciencia durante su actuación, logran estados de ánimo positivos al bloquear los estímulos que perjudican la concentración de la atención en la tarea que realizan y sustituirlos por aquellos que provocan estados positivos deseados.

De manera general, los resultados del diagnóstico confirman un notable aumento de los niveles de concentración y distribución de la atención, al presentar solo un atleta con una evaluación de regular, a pesar de este resultado, esta se considera positiva, si se tiene en cuenta que el atleta se evalúa por este test anteriormente de mal.

Cuatro atletas se evalúan de bien; cinco atletas se evalúan de muy bien y dos atletas de excelente. Estos resultados demuestran el incremento de los niveles que se alcanzan en la concentración de la atención una vez que se aplica la estrategia psicológica para favorecer esta característica del proceso de atención.

Conclusiones

- El diagnóstico refleja la necesidad de potenciar la distribución de la atención de los lanzadores del equipo de béisbol sub 23 de Santiago de Cuba al permitir un mejor control de las situaciones de juego y dominar a los rivales luego de recibir hit.
- El desarrollo de la distribución de la atención en los lanzadores favorece la seguridad, confianza, autoestima, control emocional, el cumplimiento del plan de pensamiento táctico y el auto conocimiento posibilitando esto que mejoraran los indicadores de juego.

Referencias bibliográficas

1. Álvarez, M. (2000) *Para Lanzar (Manual de Fundamentos Técnicos Metodológicos para Lanzadores)*. La Habana
2. Anson, Gerald G. *La Concentración Mental propia puede ser la clave para una temporada de victorias*. Clínica Entrenadores. Precenton, N. J., 33, 1994, 2, p. 7-8, ilustr.
3. Ballesteros, R. (1995). *Evaluación de Programas. Una guía práctica en ámbitos sociales, educativos y de la salud*. España: Madrid
4. Ballesteros, R. (2000). *Procesos cognitivos*, España: Madrid
5. Cañizares, M. (2004), *Psicología y equipo deportivo*. Ciudad Habana: Editorial Deportes.
6. Castiello, Humberto; Umilta, Carlos. Atención y Deporte. Revista Ciencia Deportiva, Roma, 5, 1986, 5, p. 34-41, ilustr.
7. Comisión Nacional de Béisbol. (2012). *Federación Cubana de Béisbol. Programa de preparación al deportista de Béisbol (PPDB)*. La Habana. Cuba.
8. Comisión Nacional de Béisbol. (2013). *Federación Cubana de Béisbol. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". Programa Integral de Preparación del Deportista*. La Habana. Cuba.
9. Dorfman, H.A. y Kuehl, Karl. Concentración. En su: *La Mentalidad en el Juego de Béisbol*. Capítulo 11. Indiana, E.U. 1989. p. 152-177.
10. Farley, Steve. "Pitcheo": El Aspecto Mental. Revista Journal Athletys, Ewanston, III, 66, 1985, 4, p. 48-54, ilustr.
11. Loehr, James E. The Competitor as Actor. En su: *The New Toughness Training For Sports*. Capítulo 3. E. U. Editorial A PlumeBook. 1995. p. 21-35.

12. Nideffer, R. (1976). Entrenamiento para el control de la atención y la concentración. En J. M. Williams (Ed.), *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
13. Ocaña, R. (2009) *Inteligencia emocional: alternativa de cambio para los lanzadores de béisbol*. Santiago de Cuba: Trabajo de diploma.
14. Rodionov, A. V. He aquí lo que determina el éxito en el duelo deportivo. La Atención. En su: *Psicología del Enfrentamiento Deportivo*. La Habana. Editorial Orbe. 1981. p. 32-4
15. Suárez, H. (2016), Aproximación teórico al estudio de la concentración de la atención en lanzadores de béisbol social. *Revista Olimpia*. Edición # 38, desde <http://portal.inder.cu/revistas/olimpia/Index.html>
16. Singer, Robert N. La Atención y sus Detractores: Consideraciones para elevar el rendimiento deportivo. *Revista Intern. de Psicología del Deporte*, Roma, V, 1986, 6, p. 39-42, ilus.