

Artículo original

Estrategia sicopedagógica para mejorar la concentración de la atención en atletas de tiro deportivo

Sicopedagogic strategy to improve the concentration of the attention in athletes of sport throw (Original)

Leonelys Corrales García. Dirección Municipal de Deportes. Granma. Bayamo. Cuba.

[leonelys.corrales@nauta.cu] .

Ana Ofelia Rodríguez Elías. Universidad de Granma. Bayamo. Cuba.

[anaofeliare@nauta.cu] .

Amaury González Moreno. Universidad de Granma. Bayamo. Cuba.

[agonzalezmoreno@udg.co.cu] .

Recibido: 10 de agosto de 2021 / **Aceptado:** 10 de noviembre de 2021

Resumen

Con el fin de contribuir a mejorar la preparación psicológica de los atletas en la base, nos dimos la tarea de realizar una investigación, la cual está encaminada a mejorar la concentración de la atención en atletas de tiro deportivo en la categoría 13-16 años del municipio Guisa, para la cual fue tomada una muestra de 6 atletas, lo que representa el 50% de la población. La investigación consiste en una estrategia sicopedagógica para mejorar la concentración de la atención, la cual permitirá lograr a través de series de ejercicios, que los atletas lleguen con una mejor preparación psicológica a las competencias fundamentales.

Palabras claves: tiro deportivo; concentración; atención; ejercicios.

Abstract

In order to contribute to improving the psychological preparation of athletes at the base, we undertook the task of carrying out an investigation, which is aimed at improving the concentration of attention in sports shooting athletes in the 13-16-year-old category. Guisa municipality, for which a sample of 6 athletes was taken, representing 50% of the population. The research consists of a psycho-pedagogical strategy to improve the

concentration of attention, which will allow to achieve through series of exercises that the athletes arrive with a better psychological preparation to the fundamental competences.

Keywords: sports shooting; concentration; attention; training.

Introducción

Los tiempos actuales han generado en el deporte nuevas necesidades, lo que implica la introducción de nuevas metodologías a desarrollar y profesionales que complementen el actuar del deportista y el entrenador. Son épocas de la multidisciplina, en donde variados profesionales del deporte aportan diferentes elementos científicos para extender la dinámica de trabajo de un atleta. Sin duda la Psicología del Deporte es un argumento más a favor del desarrollo del joven como deportista y como persona.

La Psicología Deportiva, como rama especial de la ciencia psicológica, potencia esencialmente al logro de los objetivos dentro del rendimiento deportivo, en su accionar a través de la intervención u orientación psicológica, con métodos y técnicas, en los estudios de los procesos psíquicos, por ejemplo los estudios sobre la atención, que influyen no solo en la preparación como deportista sino en la vida personal.

El estudio de los procesos atencionales en el ámbito deportivo no puede ir en contraposición a los elementos que tipifican esta actividad, y menos aún de las exigencias psicológicas que poseen cada uno de los deportes, a pesar de las altas demandas tanto en la parte física como psíquica, exigiendo de su preparación constante, de quien lo entrena y del personal de apoyo, donde se integran lo metodológico, la enseñanza, el aprendizaje y los componentes psicológicos que contribuyen al proceso de formación del atleta.

El proceso de atención está en estrecha relación con las sensaciones, la percepción, el pensamiento y la memoria; lo que adquiere particular importancia en el funcionamiento mental, por esta razón el estudio de la atención ocupa un papel relevante en las investigaciones actuales del ámbito deportivo; la atención como actividad mental voluntaria, conscientemente dirigida, garantiza la eficacia de la actividad deportiva y en correspondencia, tanto con el éxito, como con el fracaso de los resultados deportivos.

La atención, más que un proceso, es una condición de la actividad psíquica, esta no es más que la orientación selectiva de la conciencia hacia un objeto que tiene determinada significación.

En el campo del deporte en las características de la atención pueden integrarse más de una de ellas en una misma acción. De todas estas características la concentración de la atención es una de las de mayor importancia, ya que juega un papel indispensable en todos los deportes, su función es dirigir la total capacidad de atención al objetivo que se traza.

La concentración de la atención es un proceso que permite la focalización de toda la atención en los aspectos relevantes de una tarea a realizar, consiste en centrar voluntariamente toda la atención de la mente sobre un objetivo, objeto o actividad que se realiza o piensa realizar en ese momento, al dejar de lado toda la serie de hechos u otros objetos que puedan ser capaces de interferir en su consecución o en su atención.

La concentración es una capacidad cognitiva que nos permite priorizar estímulos visuales y auditivos dejando que nuestro cerebro pueda enfocarse sólo en la información relevante. Es una habilidad se puede entrenar muy fácilmente mediante ejercicios específicos.

El Tiro deportivo es uno de los deportes que requiere un alto grado de concentración de la atención, por ello es necesario que el atleta sea capaz de concentrarse al máximo en cómo hacer para lograr el objetivo final. Debe ser capaz de mantener su atención centrada en los elementos de puntería, en el blanco o en la acción del dedo sobre el disparador, según corresponda; si otros agentes le distraen, la probabilidad de error aumentará.

Existen varios estudios en esta rama de la psicología con diferentes fines, como es el caso de los excelentes especialistas, la Dra. Marta Vivian García Bravo y el Dr. Francisco García Ucha, y otros más recientes aún enrolados en nuestro deporte, específicamente como los Licenciados Dixán Frías Áreas y Yunielki Ramírez Rivero.

El trabajo de la concentración de la atención forma parte del proceso de preparación psicológica que en la actualidad, en la práctica, dentro de la conocida pirámide del

rendimiento deportivo, es algo aún difícil e inalcanzable para entrenadores, toda vez que se carecen de conocimientos, medios y métodos para su desarrollo; a pesar de constituir un tema altamente debatido entre los colectivos de especialistas que ansían un desarrollo adecuado de la personalidad del deportista y el logro de altos resultados por parte de sus discípulos desde las más tempranas etapas en la práctica del deporte.

En ocasiones pueden producirse errores de naturaleza mental ya sea cuando el dedo no logra activar el disparo, aún cuando el tirador posee una imagen perfecta de las miras con respecto al blanco o simplemente cuando activa el disparo mientras observa una imagen falsa. Es muy frecuente escuchar a los tiradores expresar que "sabían que el disparo resultaría malo, por haber perdido las miras".

En este sentido resulta interesante por tanto, entrenar al atleta, en aquellas modalidades que así lo permitan, a definir cuándo resulta válido completar la acción una vez iniciada, y cuándo es más conveniente interrumpir la secuencia motora en aras de asegurar la calidad del disparo.

Un elemento a tener en cuenta por psicólogos y entrenadores es el papel que desempeña la concentración de la atención en los resultados de un tirador. Cuando una acción determinada como pudiera citarse al accionar el disparador queda fuera de control, este pasa a ser el centro de la atención y se ejecuta con especial concentración, sin embargo, tan pronto como la acción funcione adecuadamente, deberá integrarse al proceso en su conjunto y la atención pasará a ser menos específica, más abarcadora. Si la concentración óptima falla, es necesario hacer una pausa y prepararse para comenzar de nuevo.

La importancia de la concentración de la atención para un tirador es primordial, el mismo debe ser capaz de mantener su atención centrada en los elementos de puntería, en el blanco o en la acción del dedo sobre el disparador, según corresponda; si otros agentes le distraen, la probabilidad de error aumentará.

En los trabajos antes mencionados se hace alusión a la importancia que exige el estudio y desarrollo de la concentración de la atención y su relación con los resultados que se alcanza en las diferentes competencias, aunque no podemos dejar de mencionar que aún es insuficiente el tratamiento que se les brinda a nuestros atletas para su desarrollo en cuanto a habilidades psicológicas que logran facilitar la

concentración de la atención en escenarios específicos de las competencias, donde el atleta nota estados emocionales que se convierten en estímulos externos dado por las condiciones ambientales propias del deporte que intervienen negativamente en el proceso de atención.

Un estudio realizado al equipo de Tiro Deportivo del municipio de Guisa contentivo de encuestas, entrevistas, observaciones a los entrenamientos y revisión a documentos oficiales que controlan y rigen el entrenamiento del deporte se detectaron las siguientes insuficiencias:

- ✓ En el programa de preparación del deportista son insuficientes las orientaciones que se brinda para que los entrenadores den tratamiento a la concentración de la atención de sus atletas.
- ✓ Durante las visitas realizadas a los entrenamientos se observo que los atletas presentan dificultades para concentrarse, lo que les impide realizar correctamente los elementos técnicos (cuadre de las miras, apriete del disparador, posición correcta) y obtener los resultados esperados.
- ✓ Es limitada la utilización del volumen de la atención que pueden alcanzar los atletas para evitar las sobrecargas.
- ✓ Presentan insuficiente estabilidad del arma lo que lo demuestran en el abandono momentáneo del objeto o actividad.
- ✓ Los atletas tienen insuficiente atención intensa y prolongada, lo que conlleva a una desorganización completa en su orientación.
- ✓ Son insuficientes las acciones que realizan los entrenadores desde el punto de vista sicopedagógico para dar tratamiento a la concentración de la atención en los atletas de Tiro Deportivo.

La presente investigación tiene como objetivo aplicar una estrategia sicopedagógica para mejorar la concentración de la atención del equipo de fusil de Tiro Deportivo, categoría 13-16 años del municipio Guisa.

Población y Muestra

El diseño de esta investigación es comparativo ya que se aplica un pre-test y un pos-test con un solo grupo de medición la cual nos permite comparar los resultados

obtenidos, además con la finalidad de darle solución a un problema mediante una estrategia psicológica, donde la información manejada es de carácter cualitativo y cuantitativo, lo cual nos permite interpretar y analizar resultados reales. Durante la investigación se registra, analiza y se describe objetos de investigación desarrollados en el campo o en el terreno en condiciones naturales.

Esta investigación se inició desde el mes de enero del año 2020, a los atletas de la categoría 13–16 años de ambos sexos, integrantes del equipo de fusil de Tiro Deportivo del municipio Guisa, se utilizó una muestra de 6 atletas lo que representa un 50 % del total de la población. El equipo cuenta con 4 atletas con un año de experiencia deportiva y 2 nuevo ingresos. Se seleccionaron métodos de nivel teórico y nivel empírico, además se seleccionaron técnicas como la entrevista y la encuesta.

Desarrollo

La concentración de la atención es el proceso que permite la «Focalización de toda la atención en los aspectos relevantes de una tarea, ignorando o eliminando todo lo demás». Lorenzo, (1992, p. 133).

La concentración de la atención es un aspecto importante a tener en cuenta, no sólo en el momento de la competición, sino en la fase de aprendizaje y en el entrenamiento, ya que por medio de ella se aprende a memorizar, a observar lo que acontece en el mundo interior y exterior y se necesita focalizar la atención en los estímulos relevantes. Cañizares (2008).

Se destaca la investigación que realiza Sarmiento (2011) quien propone en la misma, un programa de intervención psicológica para el entrenamiento del foco de la atención en la selección nacional venezolana de gimnasia artística femenina, a partir de los presupuestos teóricos para el entrenamiento del foco atencional de Nideffer (1976), y se aplican técnicas como la reestructuración cognitiva de Goldfried (1971) según versión propuesta por Imbernón y Ruíz (1996) como terapia cognitiva; la técnica del aprendizaje del automandato de Saínz (2008), técnica de respiración Amarillo- Azul de Hernández (2002) y las técnicas de aprendizaje del mantenimiento del foco de atención de Weinberg y Gould (2005), donde se obtuvo resultados muy satisfactorios en el

mantenimiento y desarrollo del foco atencional en las acciones a realizar durante las competencias.

Se conoce que en el campo del deporte las características de la atención pueden integrarse más de una de ellas en una misma acción. La concentración de la atención se vincula con el volumen y la distribución de la misma, las cuales son inversamente proporcionales entre sí, de esta manera mientras menos objetos haya que atender, mayor será la posibilidad de concentrar la atención y distribuirla entre cada uno de los objetos.

El componente principal de la concentración de la atención es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando y no distraerse por estímulos internos o externos irrelevantes (Schmid y Peper, 1991).

La concentración es una destreza aprendida, de reaccionar pasivamente o de no distraerse ante estímulos irrelevantes. La concentración también significa el estar totalmente aquí y en el ahora, en el presente (Schmid y Peper, 1991).

Dentro de los procesos psicológicos, la atención y sobre todo la concentración es considerada por la mayoría de los expertos como dos de las variables psicológicas más importantes que influyen en el logro de un resultado deportivo.

Es importante señalar que, un atleta, entrenador, profesor de Educación Física o psicólogo del deporte conoce que, en varias ocasiones, la victoria o la derrota en una competencia dependen de algo tan natural y fortuito como es una pequeña falta de atención. Incluso en eventos deportivos de larga duración, una pequeña pérdida de concentración puede echar por tierra todo el trabajo realizado con anterioridad y afectar en gran medida el resultado final de la competencia.

El deportista, explican Guallar y Pons (1994), puede estar muy bien preparado física y técnicamente para afrontar la competencia, incluso puede presentar altos niveles de motivación, sin embargo, si no es capaz de centrarse y mantener la concentración a lo largo de toda la prueba, los resultados no serán nunca todo lo bueno que pueden llegar a ser.

A partir de esta comprensión se deja claro que el deportista adquiere su mayor rendimiento deportivo, cuando a pesar de su preparación técnico – táctica y física, logra mantener un adecuado nivel de concentración de la atención en la actividad deportiva que realiza; el hecho de conocer y dominar los procesos atencionales no sólo le facilita la ejecución de la tarea sino que, además, la probabilidad de que se produzca el éxito deportivo es muy alta.

La necesidad de lograr la excelencia en el deporte implica el constante perfeccionamiento de la preparación psicológica del deportista como parte integrante de su preparación integral, de este modo se elaboran y aplican técnicas y metodologías tendientes a perfeccionar el rendimiento deportivo. Los programas han estado encaminados a la utilización de estrategias de entrenamiento para influir en la atención, la concentración, el estrés competitivo y la falta de confianza; se utilizan metodologías comportamentales y técnicas propias de modelo cognitivos dirigidos especialmente al tratamiento individualizado del deportista.

El alto nivel motivacional es imprescindible para la asimilación y adaptación a la monotonía del entrenamiento, es decir, para el enfrentamiento diario de la actividad. También es de vital importancia para el desarrollo del interés profesional, así como la constante búsqueda de la auto-perfección, contribuyendo al auto conocimiento, mediatizando los estilos de enfrentamiento a la actividad y el desenvolvimiento en la misma, desarrollando la fuerza y el sentido de la personalidad, conduciendo a esta en su proyección futura. La capacidad de concentrar la atención máxima en una actividad implica una desconexión automática de lo ajeno a la misma. La concentración de la atención tiene entre sus características la de ser limitada y discriminativa, por lo que es casi imposible concentrarse en dos objetos diferentes a la vez.

Para lograr un gran desempeño, uno no debe “pensar” en absoluto”. Lo que esto significa, es que se debe ser extremadamente analítico y perceptivo en el esfuerzo de aprender y perfeccionar las habilidades como tirador para lograr una buena técnica. Pero cuando realmente se está llevando a cabo, se debe dejar que la combinación mente/cuerpo operen a nivel subconsciente y hacer, de esta forma, lo que se entrena sin la interferencia de la mente consciente. Y todo el esfuerzo y el foco deben hallarse en la ejecución del acto de efectuar un disparo o una serie en perfecta conformidad con

el modelo que se crea a partir de los conocimientos y ensayos; no en los resultados que se obtendrán de ellos.

Se debe tener presente que la capacidad de concentrar la atención hasta su punto máximo se desarrolla sistemáticamente pero de este aspecto estaremos hablando en próximos trabajos. El elevado control emocional constituye otro de los parámetros psicológicos indispensables para los tiradores. Las emociones son reacciones psicológicas de intensidad particular y aparecen como resultado de la implicación del deportista en una relación que afecta su sistema de necesidades. Actúan sobre la conducta motora acompañadas de fenómenos orgánicos. En la actividad deportiva existe la noción del nivel de excitación emocional, bajo este término se comprende el grado de agitación en que se encuentra la persona.

Desde el punto de vista fisiológico, la atención está condicionada por la función de los mismos centros nerviosos mediante los cuales se llevan a cabo los procesos psíquicos que van acompañados por la atención.

El estudio de la actividad nerviosa superior muestra que los centros nerviosos en las diferentes partes de la corteza cerebral nunca están excitados o inhibidos a un mismo tiempo y en igual medida. Si pudiéramos, en relación con una u otra actividad, observar los procesos fisiológicos en la corteza cerebral, descubriríamos que, en cada instante, determinadas partes de la corteza se encuentran bajo la excitación óptima: la más apropiada para la actividad dada, mientras que en otras la excitación esta disminuida y se produce con menor intensidad.

Con esto se explica la claridad y precisión de los procesos psíquicos acompañados por la atención. Las partes de la corteza con excitabilidad óptima constituyen la sección creadora de los grandes hemisferios del cerebro.

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

Otros autores consideran que la atención es un mecanismo, va a poner en marcha a los procesos que intervienen en el procesamiento de la información, participa y facilita

el trabajo de todos los procesos cognitivos, regulando y ejerciendo un control sobre ellos (García, 1997; Rosselló, 1998; Ruiz- Vargas, 1987).

Posner (1975) ubica sus estudios a partir de la teoría del procesamiento de la información y es más específico al hablar de los substratos anatomofuncionales de los componentes de la atención y refiere que la misma está integrada por cuatro componentes a los que denomina:

- Selectividad: mecanismo que filtra los estímulos que llegan al sistema nervioso y le permite atender solo los importantes. Es una función del hemisferio izquierdo, predominantemente parietal, enriquecida con contribuciones temporales, frontales y límbicas estriadas.
- Vigilancia: capacidad para mantener la atención sobre un estímulo a lo largo del tiempo. Está en relación con el lóbulo parietal derecho y sus conexiones circundantes.
- Amplitud: cantidad de estímulos que se pueden atender al mismo tiempo; depende del hemisferio izquierdo dentro del lóbulo parietal si el estímulo es auditivo-verbal.
- alerta: capacidad de examinar y dejar de atender a un estímulo cuando aparece otro más importante. Involucra tres dispositivos anatomocognitivo para movilizar y orientar la atención visuoespacial.
 - Desconexión: función del lóbulo temporal.
 - Reubicación: función del mesencéfalo.
 - Conexión: función del tálamo.

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

El Tiro deportivo se encuentra dentro de los deportes de coordinación y arte competitivo. En esta agrupación se incluyen los deportes donde priman fundamentalmente las capacidades coordinativas y las expresiones artísticas que los

mismos presentan durante las competencias. Es un deporte que implica poner a prueba la precisión y velocidad en el manejo de un arma de fuego o de aire comprimido. La práctica de este deporte requiere formación y disciplina.

La concentración, durante una tirada, fluctúa del tirador (interna) hacia otros aspectos externos como características de la galería, condiciones climatológicas.... De hecho es bueno que así sea, pues mantener la atención centrada en un solo aspecto es contraproducente pues en el tiro son más de uno los factores que influyen; asimismo, no es nada fácil estar concentrado exclusivamente en un único factor durante un tiempo prolongado.

De todos los estímulos internos en forma de pensamientos que pueden existir en una situación de competición los podemos agrupar en tres categorías:

A- Los verdaderamente relevantes para una buena ejecución del tiro. Estos serían los que tienen una influencia final en algún aspecto técnico, que ayude por sí mismo a que tal disparo sea una diana en el momento de apretar el disparador.

B- Otros de tipo neutro, que no tienen una trascendencia favorable ni desfavorable para un correcto desarrollo de las tareas. Estos pueden ser pensamientos distractores de índole profesional, familiar, afectivos o de relación ocurridos en el pasado o proyectos para el futuro. También hay distracciones materiales durante el desarrollo del campeonato como pensar en el arma o munición que emplea otro competidor, un sector del público o algún aspecto sorprendente de las instalaciones.

C- Aquellos otros que sí influyen negativamente en la buena ejecución, que nos ponen nerviosos, nos restan confianza o nos desmotivan. Son de carácter muy íntimo y van asociados a sentimientos de temor, duda, responsabilidad, prestigio e incertidumbre. Esta escueta clasificación deja claro que una concentración de calidad exige prestar atención a estímulos de tipo A mientras estamos en situación de tiro. Los del tipo B se pueden aceptar en momentos de descanso pero los del tipo C no deberían tener acceso mientras dure la competición. Si ello ocurre es que la preparación previa al campeonato no es la correcta en aspectos generales de la misma.

El tirador debe poseer:

- Gran capacidad de trabajo en condiciones de prolongada inmovilidad relativa (hipokinesia), sistema muscular suficientemente desarrollado y resistente a grandes cargas estáticas.
- Habilidad de relajar los grupos musculares que toma parte directa en el sostenimiento del cuerpo y el arma; al mismo tiempo, de forma dosificada y selectiva, tensar y relajar músculos que garantizan la acción técnica necesaria.
- Exactitud y coordinación de movimientos y posiciones.
- Sentido del equilibrio bien desarrollado.
- Alta estabilidad psicológica en condiciones de elevada tensión emocional durante las competencias.

Análisis de los resultados

Se aplicaron el Test de Grill y el Test Anillos de Landoll los cuales permitieron conocer los índices y niveles de concentración de la atención que presentaban dichos atletas.

Individuo	Test de Grill.		Test Anillos de Londoll.		
	Pre-test	Pre-test	Pre-test		Pre-test
1	9	Mal	45	0,35	IA: Deficiente
2	15	Regular	66	0,52	IA: Deficiente
3	18	Bien	92	0,73	IA: Promedio
4	17	Bien	94	0,74	IA: Promedio
5	13	Regular	55	0,43	IA: Deficiente
6	10	Mal	47	0,37	IA: Deficiente

Ejercicios para mejorar la Concentración de la Atención

1. Este ejercicio se desarrolla en un lugar tranquilo, silencioso, donde nadie interrumpa, por 10 minutos. Sentamos cómodamente con los ojos cerrados imaginémonos un perfecto cuadro de las miras, la mira trasera, la delantera y la diana, solo vemos en nuestra representación un cuadro de las miras sobre la diana, y vamos a tratar de que nada interrumpa el cuadro de las miras que tenemos representado.

2. Este ejercicio se realiza antes de cada clase. Varias veces consecutivas. Hasta lograr perfeccionar la técnica. Vamos a imaginarnos que estamos adoptando la posición pie. Representaremos todos los elementos técnicos a tener en cuenta para obtener un buen disparo.

3. Este ejercicio se realiza antes o después de cada clase. Con ayuda de la entrenadora. Acostados en un lugar cómodo, los brazos al lado del cuerpo, piernas extendidas, ojos cerrados, vamos a seguir las instrucciones de la entrenadora. Imaginemos que la diana es de color amarillo, solo la vemos de este color, luego es de color azul, luego roja, hasta imaginarla del color normal.

Individuo	Test de Grill.		Test Anillos de Londoll.		
	Pos-test	Pos-test	Pos-test		Pos-test
1	14	Regular	92	0,73	IA: Promedio
2	17	Bien	94	0,74	IA: Promedio
3	25	Muy Bien	98	0,77	IA: Excelente
4	24	Muy Bien	100	0,79	IA: Excelente
5	17	Bien	92	0,73	IA: Promedio
6	15	Regular	85	0,67	IA: Deficiente

Conclusiones

1. Sobre el criterio de los resultados analizados queda demostrado que existen dificultades en la concentración de la atención en los atletas de tiro deportivo del municipio Guisa, además son insuficientes las acciones que realizan los entrenadores desde el punto de vista sicopedagógico para dar tratamiento a la concentración de la atención en este deporte.
2. Después de aplicada la estrategia sicopedagógica a estos atletas y aplicados nuevamente los test correspondientes, los resultados arrojados fueron llevados a la escala de evaluación de los propios test, los cuales fueron satisfactorio, lo que demostró que la estrategia aplicada influyó de manera eficaz en la concentración de la atención dentro y fuera de los entrenamientos.

Referencias bibliográficas

Cañizares, M. (2004), *Psicología y equipo deportivo*. Ciudad Habana: Editorial Deportes.

García F. (2004). *Concentración de la atención*. La Habana:

Lorenzo, (1992, p. 133). *Foco de atención ancho o amplio*.

Cañizares (2008). *Estudios sobre la concentración de la atención en atletas escolares de Gimnasia*.

Sarmiento, T. (2011). *Programa de Intervención psicológica para el entrenamiento del foco atencional en atletas de la selección venezolana de gimnasia artística femenina*. Tesis de maestría. Carracas: UCCFD Manuel Fajardo.

Goldfried (1971) *Reestructuración Cognitiva*.

Ibernón y Ruiz (1996). *Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín Colombia*.

Weinberg y Gould (2025). Fundamentos de Psicología del deporte y del ejercicio físico.

Guallar y Pons (1994). Entrenamiento de la atención y concentración. Una propuesta para fútbol.

Reategui (1999). La atención. Recursos.

Roselló (1998). La atención como proceso activo del aprendizaje.

Ruiz -Vargas (1993) Acción y control: modelo y problemas para una investigación teórica.

Rubenstein (1982). Psicopedagogía.