

Estudio sobre la concentración de la atención en atletas escolares de gimnasia rítmica

Study about the focus of attention in junior athletes of rhythmic gymnastics

Mercedes Lourdes Pérez Iznaga¹, Marta Cañizares Hernández², Isabel Fleitas Díaz³, Alessandro D`Amico López⁴

¹Máster en Metodología del Entrenamiento Deportivo para la Alta Competencia, Profesora Auxiliar. Centro de Estudio de Psicología de la Actividad Física y el Deporte (CEPAFD). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD) «Manuel Fajardo», La Habana, Cuba. Correo electrónico: mercedes@inder.cu

²Doctora en Ciencias Psicológicas. Profesora Titular. Directora del Centro de Estudio de Psicología de la Actividad Física y el Deporte (CEPAFD). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD) «Manuel Fajardo», La Habana, Cuba. Correo electrónico: martica@inder.cu

³Doctora en Ciencias Pedagógicas, Metodóloga del Departamento de Formación Doctoral, Profesora Titular y Profesora Emérito. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD) «Manuel Fajardo», La Habana, Cuba. Correo electrónico: isabelfd@inder.cu

⁴Máster en Psicología del Deporte. Universidad Pedagógica Experimental Maracay. República Bolivariana de Venezuela. Correo electrónico: macauformula1@gamil.com

Recibido: 17 de mayo de 2018.

Aprobado: 21 de septiembre de 2018.

RESUMEN

La preparación psicológica es uno de los pilares en los que se sustenta la preparación integral del deportista; ésta debe partir del diagnóstico psicológico individual o del grupo e incorporar el trabajo del entrenador. La atención, en el caso de la gimnasia rítmica, demanda de una elevada concentración, siendo uno de los aspectos esenciales para alcanzar el máximo nivel en las diferentes dimensiones que constituyen el rendimiento (calidad de ejecución, nivel técnico y nivel artístico). La presente investigación tiene como objetivo realizar un diagnóstico sobre la concentración de la atención en las gimnastas escolares de La Habana y el tratamiento que reciben por parte de las entrenadoras. Para ello,

ABSTRACT

Psychological preparation is one of the pillars on which the overall preparation of the athlete is based; This must start from the individual or group psychological diagnosis and incorporate the work of the trainer. The attention, in the case of the Rhythmic Gymnastics, demands a high concentration, being one of the essential aspects to reach the maximum level in the different dimensions that constitute the performance (quality of execution, technical level and artistic level). The present investigation has as precedent studies of this author on psychological analysis in the gymnasts, supported by the scientific project "Psychological Attention to the School Sportsman" of the Center of

se utilizaron métodos de investigación como análisis de documentos, encuestas, entrevistas y observaciones para obtener informaciones desde diferentes fuentes. Los principales resultados del estudio develaron insuficiencias que en este sentido se presentan en las gimnastas, provocadas por diferentes distractores internos y externos, y la necesidad de la capacitación y superación de las entrenadoras para poder contribuir al mejoramiento de este proceso psicológico.

Palabras clave: Concentración de la atención; gimnasia rítmica; deporte escolar; atletas.

Psychology Studies of the Physical Activity and Sports and has as objective to make a diagnosis on the concentration of attention in the Havana gymnasts and the treatment received by the coaches. To this end, research methods such as document analysis, surveys, interviews and observations were used to obtain information from different sources. The main results of the study revealed insufficiencies that in this sense appear in the gymnasts, caused by different internal and external distracters, and the need for training and overcoming of the trainers to contribute to the improvement of this psychological process.

Keywords: Concentration of attention; rhythmic gymnastics; school sport; athletes.

INTRODUCCIÓN

El deporte es una actividad intensamente compleja, ejecutada y planificada por hombres, por lo que de ello se deriva describir, estudiar y explicar los fenómenos psicológicos que éste genera en su práctica. La Psicología del deporte ha ocupado un lugar significativo como área aplicada, trabaja de manera científica y concreta, adaptando y creando procesos de evaluación e intervención que le permitan al deportista desarrollar al máximo su potencial físico, técnico y psicológico. Se centra en el entrenamiento deportivo y abarca sus necesidades específicas, las múltiples posibilidades del conocimiento psicológico para optimizar el funcionamiento de los deportistas en este ámbito y los roles específicos del entrenador y del psicólogo deportivo (y la interacción de ambos) en su aplicación en este contexto. Castelnau y Ortega, A. (2013).

En la gimnasia rítmica, predominan las capacidades coordinativas y la expresividad, presenta grandes exigencias en la calidad de ejecución y estas han ido en aumento en cada uno de los ciclos olímpicos. Es por ello que, la preparación psicológica juega un papel primordial ya que las gimnastas deben desarrollar sus ejercicios competitivos en condiciones de demostrar sus posibilidades y aptitudes para ser calificadas por un jurado y apreciadas por un público, en las cuales se les puede crear situaciones de tensión psíquica donde tienden a inhibirse y perder la concentración Vásquez, A.M, Flores, y Martínez, P.H, (2015).

Por ello en éste, como en todos los deportes se demanda de un adecuado control y funcionamiento de los procesos psicológicos, y de los requerimientos específicos que responden a la especialidad deportiva. Sánchez, M.E (2005), en su Libro «Psicología del

Entrenamiento y la Competencia Deportiva» refiere exigencias psicológicas en los diferentes grupos de deportes, clasificando a esta disciplina como un deporte de coordinación y arte competitivo, donde los ejercicios que se realizan, además de estar dirigidos al logro de un objetivo final, deben satisfacer exigencias de orden estilísticas y estéticas en cada uno de los segmentos que componen un esquema de movimiento y plantea que las gimnastas deben poseer un elevado autocontrol motor y emocional, adecuada concentración y distribución de la atención, buena memoria motriz y auditiva, para desarrollar un trabajo interpretativo acorde a la música seleccionada como acompañamiento musical, la cual responderá en cada caso (evento), a las particularidades personalógicas y requisitos específicos propios de las reglamentaciones.

A las gimnastas le son inherentes, además, fuertes vivencias emocionales por estar asociados a las valoraciones estéticas que las mismas despiertan durante las ejecuciones elegantes, virtuosas, riesgosas, complejas y dinámicas. Asimismo, la brillantez con que se ejecutan los ejercicios no sólo provoca alegría y satisfacción en los espectadores, sino también sirven de mecanismos de retroalimentación que permiten reforzar y activar el comportamiento del deportista creándole una mayor confianza y seguridad en sus posibilidades para las próximas actuaciones.

Entre las habilidades psicológicas importantes en el deporte de rendimiento, el proceso de la atención y concentración ocupa destacada relevancia como variable objeto de estudio, influyente en el rendimiento deportivo, al igual, que el impacto en la enseñanza-aprendizaje de la habilidad motriz. Hoy se sabe que la atención-concentración es una habilidad que puede ser aprendida y entrenada,

tanto a nivel de deportistas expertos, como en aquellos en proceso de formación. Aguirre-Loaiza, H., Ayala, C. y Ramos, S., (2015).

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). Así, este proceso permite enfocar la subjetividad de la atleta en los aspectos esenciales para alcanzar el máximo nivel de rendimiento en la gimnasia rítmica, ya que es importante que la gimnasta logre concentrarse durante la ejecución de su ejercicio competitivo, evadiendo todo tipo de distracción que se presente en ese momento. También la deportista de gimnasia rítmica debe ser capaz de centrar su atención y elegir entre diferentes estímulos solo lo que le interesa en ese momento y, por tanto, es necesario dotar a las gimnastas de herramientas psicológicas para desarrollar esta habilidad. Por eso, es necesario que las entrenadoras contemplen en los planes de entrenamiento el control de este proceso psicológico y de esta forma potenciar la efectividad en la técnica y lograr una alta maestría.

Asociado a la importancia del entrenamiento de la concentración de la atención como una de las variables psicológicas imprescindibles para el rendimiento en las gimnastas, en Cuba, son escasos los antecedentes y la bibliografía referente a este tema y se evidencia pobre sistematización teórico-metodológica. Al respecto, se distinguen estudios de González, Arévalo y Pérez, (2015); Vázquez, Flores y Martínez, (2015), que a pesar de contar con algunas evidencias sobre las causas que provocan dichas deficiencias y en un intento de solventarlas con diferentes estrategias planteadas en sus investigaciones, estas aún persisten, incidiendo en los bajos

resultados deportivos de la gimnasia rítmica en el eslabón de base.

Estas insuficiencias se han constatado, en trabajos investigativos consultados, como los de Renovales, Y. (2015), Pérez, M.L. (2016), enriquecidos con observaciones a competencias y entrenamientos, así como criterios de directivos y especialistas, donde se señalan las deficiencias en la concentración de la atención en las gimnastas provocando errores en la ejecución y pérdida del ritmo de los ejercicios a través de la música, lo que conlleva a la disminución de la dificultad y a las bajas puntuaciones en la nota de ejecución.

De tal modo, se hace necesario promover otras investigaciones para seguir indagando y profundizar en el origen de dichas deficiencias para propiciar otras vías de intervención que no se hayan tenido en cuenta, por ejemplo, a través del trabajo con los focos de atención que permitan establecer acciones específicas en la técnica corporal, que contribuyan determinar el uso de los focos de atención relevantes en las acciones técnicas y mejorarla preparación.

Valdés y colb. (2017), plantean que, en los deportes coreográficos como la gimnasia rítmica, los rivales no existen durante la competencia, es decir, son actuaciones cerradas que dependen exclusivamente de que la gimnasta ejecute correctamente los movimientos planteados como una coreografía; la atención está dada por la capacidad de la gimnasta de dirigir su sentido de la propiocepción hacia la ejecución y debe atender solo su cuerpo realizando el movimiento que tiene previsto realizar.

Al respecto, se evidencia en varios estudios que la concentración de la atención es un elemento esencial para conseguir un rendimiento óptimo en la

práctica deportiva y uno de los factores que influyen en la realización correcta de una tarea, planteándose además que ha adquirido con los años una importancia crucial para conseguir grandes éxitos deportivos, siendo este criterio difundido por varios investigadores como, Morales C. (2016).

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, M., (2008).

Así, en este deporte donde la correcta ejecución es fundamental, la focalización de la atención va dirigida básicamente a la postura. En consecuencia, con lo anterior, Ilisástigui M. (2006), ratifica que poseer un alto grado de concentración de la atención es una de las primeras características que deben poseer las gimnastas.

Por su parte, Ameller S. (2006), define la dirección del entrenamiento de este deporte hacia el logro de la técnica efectiva y plantea que una de las características que se pone de manifiesto es la alta concentración de la atención, siendo oportuno destacar que la concentración de la atención es determinante para la efectividad de la técnica.

En esta dirección los compendios presentados conllevan a que las entrenadoras enfatizan en los procesos de la atención y específicamente en su concentración y en cómo focalizarla en aspectos relevantes de una técnica, ya que la aparición de errores puede estar dada por un descenso de la concentración de la

atención y repercute en el rendimiento de la gimnasta. Por tanto, es necesario realizar cursos de superación para dotar a las entrenadoras de estrategias de intervención psicológica en tal sentido y puedan desarrollar esta habilidad en sus gimnastas. Cañizares, M.; Pérez M. y Saura I. (2017).

Estos criterios se han tomado como base para encaminar la presente investigación, cuyo objetivo se enmarca en diagnosticar la concentración de la atención en las gimnastas escolares de La Habana durante el entrenamiento. Así, el problema científico es cuáles son las dificultades de la concentración de la atención en las gimnastas escolares de La Habana durante el entrenamiento.

MATERIALES Y MÉTODOS

Para la realización del estudio se escogieron las ocho gimnastas (100 %) que integran el equipo de la categoría escolar (10-12 años) de La Habana y las dos entrenadoras de la categoría, la comisionada provincial y la psicóloga que atiende el deporte. Para un total de 12 sujetos.

En la obtención de los resultados, se aplicaron diferentes métodos y técnicas, tales como análisis y síntesis, encuesta (entrenadoras), análisis de documentos (PIPD), entrevista (comisionada, psicóloga y gimnastas) y observaciones a entrenamientos (gimnastas y entrenadoras). Entre los métodos estadísticos matemáticos se utilizó la distribución empírica de frecuencias y el porcentaje. Se realizó la triangulación por fuentes de las entrevistas realizadas y del análisis de las distribuciones empíricas de frecuencias de los resultados de las observaciones.

La encuesta fue aplicada a las dos entrenadoras de la categoría escolar de la Habana. Se elaboró además un cuestionario de ocho preguntas con el objetivo de determinar los conocimientos que se poseen del proceso de la atención, de gran importancia en el entrenamiento de las gimnastas, y de esta forma, contribuir a elevar sus niveles. Las entrevistas se les realizaron a las ocho gimnastas, a la comisionada provincial y a la psicóloga, a partir de una guía elaborada para cada una de ellas, con diferentes aspectos relacionados con el estado de la concentración de la atención y así obtener información desde diferentes fuentes para luego contrastarlas.

La observación fue realizada a las sesiones de entrenamiento, en un periodo de dos meses, con una frecuencia semanal. Para ello, se elaboró un protocolo de observación con varios indicadores a observar en el entrenamiento de las gimnastas y la labor de la entrenadora.

En esta observación, participaron tres especialistas del deporte debidamente capacitadas en los aspectos a observar. El objetivo se centró en conocer las principales dificultades de la concentración de las alumnas durante el entrenamiento y el tratamiento que recibe la concentración de la atención en los entrenamientos por parte de la entrenadora.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Encuesta a entrenadoras

La encuesta aplicada a las entrenadoras arrojó los siguientes elementos:

- El 100 % reconoce la importancia de la concentración de la atención en las

gimnastas, desconociendo cómo desarrollarla y evaluarla en los entrenamientos, sin haber explorado cómo hacerlo.

- Fundamentan que se debe al poco tiempo que tienen para entrenar y muchos objetivos a vencer.
- No cuentan con una psicóloga a tiempo completo.
- No están capacitadas para desarrollar la concentración de la atención y no han recibido ningún curso que las orienten en cómo conducir este proceso.
- El programa integral de preparación del deportista (PIPD), a pesar de tener orientaciones, no es lo suficientemente explícito sobre cómo desarrollar acciones.

Además, las entrenadoras manifiestan como principales deficiencias de concentración en las gimnastas: la incapacidad para mantenerse ejecutando una tarea en un tiempo prolongado; no atender a las explicaciones que les ofrecen; las deportistas se distraen por cualquier interrupción y se disocian con facilidad.

Resultados de la entrevista a la comisionada del deporte

Plantea que el entrenamiento de la concentración de la atención es muy importante en la formación de una gimnasta ya que tienen que vencer varias tareas en un corto tiempo, demostrando gran espectacularidad y maestría técnica en cada una de sus actuaciones y si no es capaz de concentrarse y aprovechar el tiempo en cada uno de los entrenamientos, es muy difícil lograr un rendimiento deportivo con éxito.

Entre las irregularidades que se presentan cita un insuficiente dominio del control postural y conocimiento del cuerpo, lo que conlleva a cometer faltas técnicas; deficiencias en la interrelación música-movimiento y en la coordinación del aparato con la dificultad corporal. Concluye planteando que la preparación psicológica se ha visto afectada debido al déficit de psicólogos deportivos y a la poca preparación sobre psicología deportiva que tienen las entrenadoras para conducir el proceso de la atención.

Resultados de la entrevista a la Psicóloga que atiende la gimnasia rítmica

Plantea que se aprecian deficiencias en cuanto a la concentración de la atención, provocadas por diferentes distractores (internos externos), así como exigencias por encima de sus posibilidades, enojo, miedo al fracaso, se distraen con facilidad, etc. y alude que las entrenadoras no cuentan con una adecuada preparación para conducir el trabajo de la concentración de la atención, aunque valora de positiva las orientaciones y acciones plasmadas en el programa integral de preparación del deportista (PIPD).

La psicóloga sugiere se profundice en el cómo aplicarlas y concluye planteando que se ve imposibilitada a darle seguimiento a acciones que considera puedan mejorar la concentración o dar orientaciones a las entrenadoras con toda la especificidad que requiere este deporte por no dominar sus características, ya que no está el tiempo suficiente para conocer esta modalidad.

Resultado de las entrevistas a las gimnastas

El (100 %) de las gimnastas plantean conocer lo que es estar concentradas, sin embargo, reconocen que desconcentran

durante los entrenamientos y competencias, por la presencia de diferentes distractores internos y externos, como miedo al fracaso por inseguridad en el cumplimiento de la técnica; cansancio y/o dolor, al no saber economizar los esfuerzos; monotonía al repetir constantemente algún ejercicio que no dominan; manifestación de enojo por la frustración de no poder cumplir con una tarea y no conocen con exactitud hacia dónde deben dirigir la atención en un ejercicio.

Resultado de las observaciones a las sesiones de entrenamiento

En la tabla 1, se presentan los resultados generales de observaciones realizadas respecto a las gimnastas. Se detectaron

en ellas deficiencias técnicas-coreográficas, tales como: posturas no definidas, poca amplitud y altura en los saltos. Se realizan movimientos innecesarios, no fijan la mirada; esto conlleva a que no se economicen los esfuerzos en la realización de determinados ejercicios o elementos y se consiga el cansancio o agotamiento durante el entrenamiento. No se muestran motivadas en la mayoría de las sesiones de entrenamientos, no son capaces de discriminar sonidos irrelevantes y estar centradas en su tarea, pues se distraen con facilidad, por ende, en ocasiones no cumplen con las tareas orientadas. Además, el área de entrenamiento es un área común, donde entrenan otras categorías y otro deporte que no favorece la concentración de la atención.

Tabla 1. Resultados generales de las observaciones a las gimnastas de 10-12 años de gimnasia rítmica de la EIDE de La Habana sobre las dificultades de la concentración de la atención.

Indicadores a observar	Sí	No	Algunas veces
Fijan la mirada durante la ejecución del ejercicio.			8
Se realizan movimientos innecesarios			8
Cumplen con la tarea			8
Repiten errores ya corregidos			8
Ejecutan correctamente los ejercicios			8
Se encuentran concentradas en el entrenamiento			8
Atienden a sonidos irrelevantes			8
Se disocian con facilidad	8		

Con relación a las entrenadoras no orientan acciones que favorezcan la concentración de la atención de sus gimnastas. No siempre rectifican los errores tomando en cuenta hacia donde debían dirigir su atención; en muy pocos entrenamientos se realizaban ejercicios preparatorios. No se utilizaban medios

auxiliares que favorecieran la concentración de las atletas y deficiente uso de procedimientos que consigan una intervención activa o motivación de las gimnastas a las tareas. A su vez, existía poco tratamiento individualizado y control por parte de las entrenadoras de las tareas orientadas a sus gimnastas. (Ver tabla 2).

Tabla 2. Resultados generales de las observaciones a las entrenadoras sobre el tratamiento que realizan para la concentración de la atención en los entrenamientos de las gimnastas.

Indicadores a observar	Si	No	Algunas veces (AV)
Se precisan y especifican desde el inicio del entrenamiento las posibles acciones que realiza en función de la concentración de la atención.		8	
Se dan orientaciones para la concentración de la atención en la tarea sobre elementos de difícil ejecución.		8	
Realiza ejercicios preparatorios que estimulen la concentración de la atención.			8
Utiliza medios auxiliares que faciliten el desarrollo de la concentración de la atención y propicien el dominio de la técnica.		3	5
Se utilizan procedimientos variados y motivantes en la sesión de entrenamiento para una mejor ejecución.		8	
Se rectifican errores haciendo hincapié en el foco de atención.			8
Realizan acciones diferenciadas, según necesidades.			8
Controla la ejecución de las tareas orientadas.			8

Se observan los resultados de la triangulación de fuentes, obtenida de la información ofrecida de los directivos comisionada, psicóloga, entrenadoras y

gimnastas, las cuales permitieron revelar las dificultades relacionadas con la falta de concentración de las atletas. (Ver tabla 3)

Tabla 3. Resultados del diagnóstico mediante la triangulación por fuentes y métodos.

DIRIGENTE	ENTRENADORAS	GIMNASTAS
Son conscientes de que la concentración de la atención es fundamental para la correcta ejecución técnica y en general para lograr el éxito deportivo		
Reconocen que existen insuficiencias manifiestas en el entrenamiento y la competencia		
Reconoce que el talento en las gimnastas, se desarrollaría mejor con su tratamiento	No conocen totalmente como desarrollarla en el entrenamiento, para que se manifieste en las competencias	
No han desarrollado un trabajo de superación al respecto	No conocen medios y métodos para desarrollarla	No conocen con exactitud hacia donde deben dirigir la atención
	No han buscado recursos individualmente, ni recibido la preparación adecuada	Reconocen que si supieran «cómo», realizarían mejor sus ejercicios

DISCUSIÓN

El diagnóstico realizado a las deportistas de gimnasia rítmica, reveló que algunas veces no fijan la mirada durante la ejecución del ejercicio y no siempre cumplen con la tarea asignada; realizan movimientos innecesarios y a veces repiten errores ya corregidos, por lo que no siempre ejecutan correctamente los ejercicios. A veces atienden a sonidos irrelevantes y se disocian con facilidad y no siempre se encuentran concentradas en el entrenamiento.

Luego de analizar la encuesta a entrenadoras, los resultados de la entrevista a la psicóloga que atiende el deporte de gimnasia rítmica y valorar los resultados de las observaciones a entrenamientos, de las entrenadoras y gimnastas, se aprecian las dificultades existentes en torno a la falta de concentración de la atención en estas deportistas, así como el inadecuado tratamiento a este proceso por parte de las entrenadoras.

Al realizar la triangulación de fuentes, los resultados muestran que los directivos (comisionada), la psicóloga, las entrenadoras y las gimnastas son conscientes de que la concentración de la atención es fundamental para la correcta ejecución técnica, y en general, para lograr el éxito deportivo; reconocen que existen insuficiencias manifiestas en el entrenamiento y la competencia. La comisionada también precisa que el talento en las gimnastas se desarrollaría mejor con el tratamiento de la atención y reconocen que no han desarrollado un trabajo de superación al respecto.

Las entrenadoras no se encuentran preparadas ni conocen medios o técnicas para desarrollar la concentración de la atención. Las gimnastas no conocen con

exactitud hacia dónde deben dirigir la atención y reconocen que, si supieran cómo hacerlo, realizarían mejor sus ejercicios. Además, al valorar los criterios emitidos en las entrevistas con las entrenadoras, la comisionada y la psicóloga se aprecia coincidencia en la necesidad de rectificar los errores técnicos de las deportistas tomando en cuenta hacia dónde debían focalizar la atención.

Las entrenadoras y la psicóloga valoran la necesidad del uso de procedimientos que permitan una intervención activa y/o motivación de las gimnastas a las tareas, así como el tratamiento individualizado y control de las tareas orientadas.

Estos resultados coinciden con investigaciones de Valdés, J. y col. (2017); Pérez, M.L (2016); Vásquez, J. y col. (2015); Renovales, Y. (2015), en los que se enfatiza la necesidad de una mayor preparación en el tratamiento de este proceso para lograr en las gimnastas un mejor desarrollo de habilidades técnicas y aprender cómo concentrarse y movilizar sus propias fuerzas, para superar las influencias desfavorables a las que están expuestas durante los entrenamientos y competencias.

A partir de esta investigación se incorporaron talleres y cursos de superación como parte de la preparación metodológica de las entrenadoras, en cuanto al tratamiento de la concentración de la atención en los entrenamientos. En estos talleres y cursos, se realizaron acciones específicas teniendo en cuenta la delimitación de los focos de atención en los ejercicios para lograr un mejor aprendizaje y el perfeccionamiento técnico de las gimnastas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguirre-Loaiza, H., Ayala, C. & Ramos, S. (2015). La atención-concentración en el deporte de rendimiento. *Educación Física y Deporte*, 34 (2), 409-428 Jul.-Dic. <http://doi.org/10.17533/udea.efyd.v34n2a06>

Ameller, Reyes, S. (2006). Estudio de la preparación específica para el logro de las elevaciones y mantenimiento de las piernas al frente y lateral en el «Grand Ecart». Tesis de doctorado en Ciencias de la Cultura Física no publicada. La Habana, ISCF «Manuel Fajardo».

Cañizares, M. (2008). La Psicología en la actividad física. Su aplicación en la educación deporte, recreación y rehabilitación. La Habana. Editorial deporte.

Cañizares, M.; Pérez, L. y Saura, I. (2017). Will, social support and psychological resilience in female athletes. Bulletin 73. Journal of Sports Ciencias and Pshysical Education. No 73 octubre 2017. Berlin. Alemania.

Castelnau, Y y Ortega, A. (2013). La concentración de la atención en la ejecución del tiro libre en baloncesto. *Revista Arrancada* Vol.13 No.24.

González Santisteban, M.; Arévalo Aguilar, J.C y Pérez Mariño, A. (2015). Concentración de la atención en la Gimnasia Rítmica: Aproximaciones teóricas. *OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma*. Vol. XII No. 37, enero-junio 2015. ISSN: 1817-9088. RNPS: 2067.

Ilisástigui, M. (2006). Algunas consideraciones acerca de la composición y montaje de los ejercicios competitivos en la Gimnasia Rítmica. *Revista digital Efdeportes*. Buenos Aires-6 (33); marzo de 2001. Recuperado 7 julio 2015.

Lorenzo, J. (1992). *Psicología y Deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva, S. L. Morales, Reyes, C. (2016). La importancia de la concentración y la focalización de la atención en el deporte. *Revista Psicología y Mente*. Copyright 2016 Psicología y Mente. Todos los derechos reservados.

Pérez Iznaga, M.L.; Fleitas Díaz, I.M y Renovales de la Paz, Y. (2016). Juegos para contribuir a la concentración de la atención en gimnastas de 6-8 años de Gimnasia Rítmica. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 20, N° 212, Enero de 2016.

Sánchez, M. E. (2005). *Psicología del Entrenamiento y la Competencia Deportiva*. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.

Valdés, J. y colaboradores (2017). La atención y concentración en Gimnasia y Patinaje Artístico. *deportedecabeza.com* Copyright.

Vásquez, Estrella, A.M., Flores, Caya, y Martínez García, P.H, (2015). Influencia de un plan de ejercicios para el desarrollo de la concentración de la atención en atletas de Gimnasia Rítmica de la categoría 9-10 años, de la Sala Polivalente "Alejandro Urgellés" de Santiago de Cuba. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 20, N° 209, Octubre de 2015.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional.

Copyright (c) Mercedes Lourdes Pérez Iznaga, Marta Cañizares Hernández, Isabel Fleitas Díaz, Alessandro D`Amico López