



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada, Toluca, Estado de México. 7223898475*

RFC: ATI120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/>

Año: X Número: 3. Artículo no.:67 Período: 1ro de mayo al 31 de agosto del 2023

TÍTULO: Acciones psicopedagógicas dirigidas al entrenador para el mejoramiento de la concentración de la atención en deportistas de boxeo y ajedrez.

AUTORES:

1. Dra. Marta Cañizares Hernández.
2. Máster. Yaneivis Soler Prieto.
3. Dr. Marisol de la Caridad Suárez Rodríguez.
4. Lic. Vivian Ramón Pita.
5. Máster. Jesús Domínguez García.

RESUMEN: La investigación propone acciones psicopedagógicas para el mejoramiento de la concentración de la atención para el apoyo a los entrenadores de boxeo y ajedrez. Se realizó un estudio descriptivo con 10 entrenadores y 20 deportistas de boxeo, así como 5 entrenadores y 10 deportistas de ajedrez. Se utilizaron métodos de análisis, síntesis, entrevista focalizada, escalas de valoración externa a entrenadores y de autovaloración a deportistas, el criterio de especialistas y la triangulación de fuentes y métodos. Se constató la necesidad de la implementación de acciones psicopedagógicas evaluadas por los especialistas de boxeo y ajedrez como muy adecuadas, dirigidas al entrenador para el adiestramiento de la concentración de la atención de los deportistas investigados.

PALABRAS CLAVES: concentración de la atención, acciones psicopedagógicas, entrenador.

TITLE: Psychopedagogical actions directed to the coach to improve the concentration of attention in boxing and chess athletes.

AUTHORS:

1. PhD. Marta Cañizares Hernández.
2. Master. Yaneivis Soler Prieto.
3. PhD. Marisol de la Caridad Suárez Rodríguez.
4. Bach. Vivian Ramón Pita.
5. Master. Jesús Domínguez García.

ABSTRACT: The research proposes psycho-pedagogical actions to improve the concentration of attention to support boxing and chess coaches. A descriptive study was carried out with 10 coaches and 20 boxing athletes, as well as 5 coaches and 10 chess athletes. Methods of analysis, synthesis, focused interview, external assessment scales for coaches and self-assessment for athletes, specialist criteria and triangulation of sources and methods were used. The need for the implementation of psycho-pedagogical actions evaluated by boxing and chess specialists as very adequate, aimed at the coach for training the concentration of attention of the athletes investigated, was verified.

KEY WORDS: concentration of attention, psycho-pedagogical actions, coach.

INTRODUCCIÓN.

El apoyo de los entrenadores a la autonomía del deportista debe ser permanente y se asocia positivamente con el bienestar psicológico de los atletas, la salud de éstos y el desarrollo de sus potencialidades para que logren alcanzar su máximo rendimiento (Sagarra, 2003; González et al., 2013; Cañizares, 2015; Soler y Suárez, 2015; González, 2016; Soler, 2016; González, et al., 2016; Suárez, Soler & Cañizares, 2018; Pérez et al., 2018, 2021).

En la actualidad, los entrenadores, considerados profesionales de la educación en el deporte, pedagogos de esa actividad, se preocupan cada vez más por desarrollar la investigación en el entrenamiento deportivo con el objetivo de elevar el rendimiento competitivo. En este sentido, han sido realizados estudios de las cualidades personales de competidores, campeones olímpicos y del mundo (Orlick, 1986) y se destacan las siguientes:

- Autodirección psicológica: autodisciplina, autoconfianza, automotivación.
- Determinación: hacer todo lo posible por alcanzar una meta.
- Organización: ordenar y establecer prioridades, seguir las instrucciones correspondientes.
- Concentración en la tarea: focalizar los indicadores y objetivos más relevantes en los momentos adecuados.

Esta última ha sido una demanda frecuente de los entrenadores a los psicólogos deportivos en los entrenamientos y competencias. Esto se debe a las exigencias de la actividad deportiva sobre la adquisición de herramientas y habilidades para la concentración de la atención de los atletas desde edades tempranas.

Una adecuada concentración de la atención se convierte en un arma fundamental para el practicante de actividades físico-deportivas, que le permite la autorregulación de su conducta y determina en gran medida la actitud asumida posteriormente por él ante las actividades docentes, de entrenamiento y competencia. Mientras más recursos y habilidades psicológicas sean colocados en sus manos, mayores garantías de éxito tendrán (Suárez, Soler & Cañizares, 2018).

En entrevistas realizadas a entrenadores de boxeo y ajedrez, los entrevistados manifestaron, que una de las habilidades psicológicas que se muestra con mayor dificultad en sus deportistas es la concentración de la atención, la cual al estar insuficientemente desarrollada, afecta los resultados competitivos con cierta regularidad. A partir de las demandas de estos profesionales, se realiza esta

investigación cuyo objetivo es: proponer acciones psicopedagógicas de apoyo a entrenadores de boxeo y ajedrez para el mejoramiento de la concentración de la atención de sus deportistas.

DESARROLLO.

La concentración de la atención forma parte de las habilidades mentales esenciales para cualquier deportista (Cañizares, 2009; Ribetti, 2011; Sarmiento, 2011). Esta cualidad de la atención supone 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 (Cañizares, et al., 2020). En deportes de combate como el boxeo, cobra relevancia el tema si se toma en consideración que este es un deporte con elevadas exigencias a la psicofisiología del deportista, en el que se produce un enfrentamiento cuerpo a cuerpo y en el que la calidad de la ejecución técnico-táctica del boxeador es determinante para su resultado deportivo; aspecto que según refiere Sagarra (2003) en conferencia magistral realizada a entrenadores de boxeo, precisa de elevados niveles de concentración de la atención.

De esta manera, el atleta de boxeo debe aprender a dirigir el foco de atención en la situación del combate en el momento preciso y hacia el lugar adecuado, lo cual le facilitará su correcta ejecución de las acciones técnico-tácticas.

En este sentido, se hace necesario puntualizar, que en el boxeo, las características de la propia actividad, así como la valoración externa de jueces y árbitros a que está sometido el combate, para su definición, demandan al boxeador una ejecución técnica con un alto nivel de desarrollo; es por ello, que se considera que el entrenador debe definirle al deportista, cuáles son los aspectos relevantes de cada una de las situaciones de combate que permiten garantizarle la calidad de su ejecución técnica. Luego debe enseñarle a focalizar la atención en esos puntos de significación (Soler & Suárez, 2015).

Es entonces que se asegura una mejor asimilación de la técnica, ya que los focos atencionales orientan hacia qué punto de la técnica y/o aspectos tácticos tienen que dedicarle mayor atención en el momento de la ejecución de sus acciones y las de su adversario. Este procedimiento se entrena sistemáticamente hasta convertirlo en una habilidad atencional, una vez que esté perfeccionado (Soler & Suárez, 2015). Luego de ello, el boxeador será capaz de atender a los estímulos externos relevantes que se presentan en este deporte, los que serán captados en dependencia de la flexibilidad y traslación de su atención, la dirección y la amplitud de los focos atencionales en el combate, tanto en los entrenamientos como en las competencias (Soler, 2016; Soler & Suárez, 2015).

Esta cualidad de la atención, por el papel orientador que desempeña en la actividad deportiva, constituye una exigencia psicológica común para los deportes y diferentes disciplinas. La habilidad de atender a los estímulos relevantes por un tiempo determinado, mientras se hace abstracción de aquellos que no lo son, es una condición para el éxito en cualquier manifestación deportiva, sea o no de carácter competitivo.

La concentración de la atención en el Ajedrez.

El ajedrez es un deporte donde los procesos mentales juegan un papel intenso, por lo que los factores psicológicos y la concentración de la atención tienen gran incidencia. Según refiere Krogus (1971), el ajedrecista Emanuel Lasker fue el primero en apreciar, que tras la vida de las piezas, está el individuo con su carácter, y no se pueden comprender los secretos de la contienda ajedrecística si se prescinde de la Psicología, las inclinaciones y el carácter del individuo en el transcurso de esta contienda.

El factor fundamental que debe construir el entrenador es una interrelación fluida con su atleta(s), basada en la empatía y confianza. Debe conocerlos tanto como a sí mismo, comprender sus motivaciones, preocupaciones y emociones para ayudarlos a canalizarlas. Así también debe ganar su respeto, al punto que confíe ciegamente en la toma de decisiones que realiza (Krogus, 1971).

La partida de ajedrez es un constante proceso de toma de decisiones. Al decidir un movimiento, el deportista expone razones técnicas o de cálculo concreto de la posición y también manifestaciones psicológicas, como la seguridad o inseguridad, la apatía o el espíritu de lucha con el que se afronta la partida. A veces, se manifiesta la ansiedad por el resultado, y al analizar las partidas como retroalimentación, se necesita focalizar la atención en la actividad realizada (Samaritan, 2008).

De ahí, que en el entrenamiento de ajedrez, sea necesario fomentar la concentración de la atención, para que el deportista sea capaz de evitar la distracción, así como la toma de decisiones incorrectas que comprometan su posición, el resultado y conlleve a pérdida de tiempo, factor valioso en este deporte. Krogius (1971) indica, que en este sentido, el destacado campeón mundial de ajedrez Alexander Alekhine planteó que el pretexto de la falta de tiempo no es justificable, y la incapacidad del maestro experimentado para atenerse al tiempo es un defecto y un error a la vez. De ahí la importancia de entrenar al ajedrecista en el aprovechamiento del tiempo, que se consigue con un mayor estado de concentración de la atención.

Es por ello, que en correspondencia con lo planteado por Soler & Suárez (2015) sobre la importancia del empleo de la atención plena en la actividad deportiva, se considera que los entrenadores de ajedrez también deben analizar su utilización durante las partidas, para mejorar la concentración en esta actividad y acentuar la orientación hacia los focos más relevantes en sus acciones.

Metodología de la investigación.

El estudio que se realiza es en su esencia de tipo descriptivo. La muestra de la investigación estuvo integrada por 10 entrenadores de boxeo y 5 entrenadores de ajedrez, así como 20 boxeadores categoría 15 - 16 años de la EIDE "Mártires de Barbados" de La Habana y 10 jugadores de ajedrez categoría 13 - 14 años del Centro de Estudios de Ajedrez de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", La Habana.

Fueron utilizados los métodos de análisis y síntesis. Como técnicas se empleó la entrevista focalizada, la escala de valoración externa a entrenadores, con el objetivo de explorar los criterios valorativos del entrenador respecto a la concentración de la atención de los deportistas. Además, se aplicó la escala de autovaloración a deportistas, para conocer los criterios evaluativos de estos en cuanto a la concentración de la atención. Ambas escalas fueron validadas en investigaciones precedentes (Soler, 2016), tomando como referencia el test de rendimiento psicológico de Loehr e indicadores que denotan dificultades en el proceso en deportistas de boxeo y ajedrez, detectados por los entrenadores del estudio. Se utilizó la triangulación de fuentes y métodos y el criterio de especialistas.

Para el criterio de especialistas se seleccionaron 9 especialistas de boxeo y 7 de ajedrez que cumplieron requisitos como tener 15 o más años de experiencia en el trabajo en este deporte y poseer disposición para colaborar en la investigación. Se diseñó una guía para la consulta del criterio de especialista y la validación de las acciones elaboradas. Los indicadores establecidos para la evaluación de las acciones fueron:

- Aplicabilidad de la propuesta del plan de acciones psicopedagógicas.
- Viabilidad de la propuesta del plan de acciones psicopedagógicas.
- Pertinencia de aplicación del plan de acciones psicopedagógicas.
- Efectividad esperada de la propuesta.
- Relevancia de la propuesta.

Procedimiento.

Se obtuvo un consentimiento informado para la aplicación de las diferentes pruebas a los entrenadores y deportistas que participaron en la investigación. Se realizó una entrevista focalizada a los entrenadores de boxeo y de ajedrez y a las psicólogas de ambos deportes para corroborar información, las cuales fueron tenidas en cuenta como apoyo imprescindible para contrastar la información obtenida.

Se aplicó la Escala de valoración externa a entrenadores de boxeo, y luego se aplicó la escala de autovaloración a cada deportista de forma individual con el objetivo de profundizar en la autovaloración que posee el deportista en relación a sus niveles de concentración de la atención. De igual manera, aplicaron las escalas a los entrenadores y deportistas de ajedrez. Posteriormente, se realizó la triangulación de fuentes y métodos para contrastar los resultados.

La investigación aconteció durante la etapa de Preparación Especial, por ser reconocido en la literatura que a medida que avanzan las etapas de la preparación del deportista, la concentración de la atención alcanza sus mejores resultados.

Análisis estadístico matemático de los resultados.

Se aplicó la estadística descriptiva utilizando el cálculo porcentual. Además, se utilizaron las medidas de tendencia mediana y moda, empleando el paquete estadístico SPSS 22.0 para Windows.

Los principales resultados en la etapa de diagnóstico en las entrevistas realizadas al equipo de boxeadores fueron una concentración evaluada de mal y de regular en el 45% y 45% de la muestra respectivamente y los indicadores más autopercebidos por ellos como perturbadores de la concentración de la atención fueron “el dejarse provocar por el contrario” y “escuchar más al público que al entrenador”.

Se evidencia que existen dificultades en los diferentes indicadores de la concentración de la atención según los criterios de los entrenadores de boxeo en las cuales se destacan las respuestas de “casi siempre” y “a veces”. La escala de valoración externa aplicada a los entrenadores de boxeo arrojó los resultados que se exponen en la tabla 1.

Tabla 1: Resultados del test de la escala de valoración externa por los entrenadores boxeo.

Indicadores	Mediana	Moda	Frecuencia
Comete los mismos errores luego de ser corregido por los entrenadores.	4,5	5	Casi siempre

Cede ante las provocaciones de los contrarios y no desarrolla sus planes tácticos.	3	3	A veces
En el momento de la pelea los ruidos del público y las orientaciones de los entrenadores desde la esquina afectan su concentración.	3	3	A veces
Durante las peleas parece como si estuviera pensando en algo ajeno a ello.	3,5	3	A veces
Durante la pelea descuida los movimientos de ambas manos y pies de sus contrarios por lo que es sorprendido con facilidad.	4,5	5	Casi siempre

Fuente: Elaboración propia.

Resultados en el equipo de ajedrez.

Los principales resultados en la etapa de diagnóstico en las entrevistas realizadas al equipo de ajedrecistas fueron una concentración evaluada de mal y de regular en el 50% y 40% de la muestra respectivamente, y los indicadores más autopercebidos por ellos como perturbadores de la concentración de la atención fueron “en el momento de la partida los pensamientos ajenos afectan su concentración” y “en el momento de la partida los pensamientos ajenos afectan su concentración y se muestran ansiosos”.

La escala de valoración externa aplicada a los entrenadores de ajedrez arrojó los resultados que se exponen en la tabla 2.

Tabla 2: Resultados del test de la escala de valoración externa por los entrenadores ajedrez.

Indicadores	Mediana	Moda	Frecuencia
Comete los mismos errores luego de ser corregido por los entrenadores.	4,5	5	Casi siempre
Cede ante las provocaciones de los contrarios y no desarrolla sus planes tácticos.	4,5	5	A veces
En el momento de la partida los pensamientos ajenos afectan su concentración.	3	3	A veces
Durante las partidas parece como si estuviera pensando en algo ajeno a ello, se desconcentran	3,5	3,5	A veces
Durante la partida se muestra muy ansioso.	3	3	Casi siempre

Se aprecia que existen dificultades en los diferentes indicadores de la concentración de la atención según los criterios de los entrenadores de ajedrez, en las cuales se destacan las respuestas de “casi siempre” y “a veces”.

Resultados de la escala de autovaloración a deportistas.

Otra de las técnicas aplicadas fue la escala de autovaloración a deportistas, la cual fue confeccionada para cada deporte en función de las características de cada uno. Los resultados de la distribución porcentual obtenida para ambos deportes (ajedrez y boxeo) se exponen a continuación en la tabla 3.

Tabla 3: Resultados de la distribución porcentual de la escala de autovaloración a deportistas.

Categorías evaluativas	% ajedrez	% boxeo
Habilidades excelentes.	10%	10%
Necesita tiempo para mejorar.	40%	45%
Necesita atención especial.	50%	45%

Fuente: Elaboración propia.

En relación con la autovaloración de los deportistas, se encontró un porcentaje menor en cuanto a las habilidades excelentes para concentrarse en ambos equipos, pues hay un importante porcentaje en la categoría necesita atención especial (50% y 45 %) predominante durante la fase de diagnóstico. Este elemento muestra la comprensión de los deportistas de sus fortalezas y dificultades, e indica la necesidad de aplicar acciones psicopedagógicas para mejorar. En este sentido, gran parte del grupo no considera haber alcanzado un entrenamiento óptimo en el proceso y declaran en su mayoría que necesitan atención especial.

Elaboración de las acciones psicopedagógicas para el mejoramiento de la concentración de la atención de deportistas.

A partir del diagnóstico realizado en cada equipo estudiado, se elaboraron las acciones psicopedagógicas, que fueron sometidas al criterio de especialistas de boxeo y ajedrez.

El profesor Raúl Fernández Liranza, citado por Suárez, Soler & Cañizares (2018), perteneciente a la Escuela Nacional de Boxeo de Cuba, entrenador de varios campeones olímpicos y mundiales, plantea que el entrenador debe ayudar al desarrollo de habilidades para la concentración de la atención del boxeador mediante la observación pedagógica y el análisis de videos de combates como componentes didácticos.

Para la selección y elaboración de las acciones fueron tomados en consideración los resultados del diagnóstico y el análisis de la bibliografía de investigadores del tema (Krogus, 1971; Ribetti, 2011; Sarmiento, 2011; Suárez, Soler & Cañizares, 2018). Además de la bibliografía analizada, para la elaboración de las acciones en el ajedrez, se obtuvo el criterio de la Maestra Internacional de ajedrez Vivian Ramón Pita, con más de 40 años de experiencia en el deporte como deportista y entrenadora, autora de la presente investigación.

En este sentido, las acciones fueron organizadas para el desarrollo de 4 habilidades fundamentales que deben fomentarse en los deportistas para el entrenamiento de la atención, ellas son:

- Habilidades concernientes al enfoque atencional utilizado por el deportista.
- Habilidades relacionadas con la preparación de la atención del deportista.
- Habilidades para el control de interferencias atencionales.
- Habilidades para el control emocional ante las derrotas y la euforia.

Acciones psicopedagógicas para el entrenador de boxeo destinadas a mejorar la concentración de la atención en sus deportistas.

Aprender a focalizar la atención en elementos claves es un componente esencial en el éxito competitivo para el deportista de boxeo, por lo que se considera que el entrenador de boxeo debe tener en cuenta lo siguiente:

- Conocer las características y particularidades psicológicas de la edad del atleta, específicamente el comportamiento del desarrollo del proceso de atención en la etapa evolutiva en la que está trabajando, ya sea con escolares, adolescentes o jóvenes.
- Estar preocupado por los problemas que afecten la preparación del deportista que constituyan motivos de preocupación, ya sean del propio deporte, familiares u otros.
- Atender a los estilos de combate y enfrentamiento de sus boxeadores ante las diferentes situaciones, para la búsqueda de posibles soluciones y variantes, y así ayudarlos a enfocar sus acciones en las soluciones más eficaces en el periodo de aprendizaje, en el perfeccionamiento técnico y en el periodo competitivo, así como en sus estrategias de ataque y defensa en el combate boxístico.
- Atender a las características individuales de sus atletas y a las particularidades de sus procesos atencionales que están muy relacionadas con las características de su personalidad, temperamento, motivaciones, estados de predisposición psicológica y estados de prearranque.
- Trabajar en estrecha relación con el psicólogo, en su rol de asesor ante las diferentes situaciones del control psicológico.
- Conocer las potencialidades de su boxeador, la zona de desarrollo próximo, para orientar los acentos de la preparación según sus ritmos de aprendizaje.

Así mismo, Fernández Liranza, citado por Suárez, Soler & Cañizares (2018) enfatiza, que los entrenadores de boxeo deben desarrollar las habilidades atencionales en función de:

- Conocer qué señales deben ser atendidas (voz del entrenador, diferentes señas), según lo convenido previamente entre el boxeador y el entrenador.
- Ejecutar con disciplina las estrategias personales, que no son iguales en los diferentes atletas; es decir, pueden variar según los estilos de cada boxeador.
- Mantener el foco de atención en las señales relevantes de la tarea; es decir, establecer los focos dominantes en las acciones, así como cambiar el foco de atención cuando sea necesario.

- Reconcentrarse cuando ocurra algún tipo de distracción, ya sea por el público, árbitro, pensamientos negativos, entre otros.
- Controlar los pensamientos irrelevantes y ajenos a la tarea.
- Inhibir los estímulos distractores de todo tipo.
- Controlar los estados de fatiga, así como los periodos de descanso del boxeador.
- Tener en cuenta el nivel de complejidad y exigencias de la competencia y la focalización en las acciones y estilos que utilizará el deportista en su combate, según las metas y objetivos trazados.

La autopercepción de la concentración de la atención supone una práctica que debe sistematizarse con regularidad para conocer a qué atender y a qué no, y mantener un elevado nivel de orientación hacia la tarea; por esta razón, esta investigación toma en consideración el análisis de los factores que influyen en el desempeño adecuado de la concentración de la atención en los boxeadores en situaciones de combate.

El diagnóstico y estudio de la autopercepción por parte del boxeador y el control por parte de los entrenadores de los factores que inciden en el estado de la concentración de la atención de los boxeadores, adquiere particular importancia, pues contribuye a que el entrenador y el psicólogo puedan planificar y proyectar su trabajo; es mediante ello, que se podrán establecer indicadores de concentración de la atención autopercebidos por los deportistas y percibidos por los entrenadores, así como definir en qué casos estos afectan y/o favorecen el accionar del atleta. Este conocimiento generado a partir de la puesta en práctica de acciones psicopedagógicas por parte del entrenador, facilitará la planificación de acciones de intervención psicológica que favorezcan este proceso psicológico y contribuyan al desarrollo de habilidades atencionales en los boxeadores.

Acciones psicopedagógicas para el entrenador de ajedrez destinadas a mejorar la concentración de la atención en sus deportistas.

Al igual que sucede en el boxeo, el accionar psicopedagógico del entrenador de ajedrez es fundamental en la formación de habilidades atencionales en sus deportistas que contribuyan a su rendimiento en las partidas; es por ello, que se considera que en el trabajo con los ajedrecistas se tomen en consideración las siguientes acciones por parte del entrenador:

- Hacer énfasis en que el ajedrecista aprenda a gestionar el tiempo en la partida, para tomar decisiones acertadas que no comprometan la posición y el resultado, y ocasionen la pérdida de tiempo innecesariamente (Krogus, 1971).
- Estimular el control de las emociones según el resultado. Para ello deben considerar que en la partida hay tres posibles resultados: victoria, empate o tablas y derrota; los puntos, medios puntos y ceros no tienen nombre, ni apellidos.
- Asumir que la derrota no es fracaso, es fuente de aprendizaje. Toda partida es analizada para sacar experiencias, todo resultado de torneo es analizado, para saber qué estuvo bien o mal, más a pesar del resultado o jugadas concretas.
- Estudiar las investigaciones sobre la gestión del resultado en la historia del ajedrez con ejemplos que involucran prestigiosas figuras en una contienda ajedrecística, así como las repercusiones ante el éxito y el fracaso (García, et al., 2021).
- Cuando el deportista pierde la partida se debe evitar preguntar no solo “¿qué pasó en la partida?”, sino “¿cómo fue su día antes de la partida?”, “¿qué emociones tuvo durante la misma y qué impresión le deja?” (Ramón, 2010).
- Indagar si la victoria le provoca al ajedrecista un estado de euforia, que lleve a la autocomplacencia y que pueda afectar el rendimiento de la partida siguiente.
- Tener en cuenta que la euforia es muy peligrosa y puede provocar lo que se conoce como “embriaguez debido al éxito”, que significa que el jugador alcanza una posición ganadora y deja de pensar en el proceso concreto de la partida, piensa en cuántos puntos ganará, en su posición en el torneo, hasta en

el “qué dirán”. En esto último, se necesita estar atentos a las redes sociales, las cuales juegan un papel pernicioso en este sentido en la actualidad (Ramón, 2010).

- Mantener al atleta motivado tanto en el entrenamiento como en la competición. Para ello en el Plan de Entrenamiento, al definir los eventos fundamentales, se deben establecer metas ambiciosas pero accesibles y que se correspondan con el esfuerzo realizado en la preparación.
- En los eventos preparatorios se establecen metas que responden al cumplimiento de objetivos técnicos en dependencia del tipo de evento y nivel. Hay que tener presente, que en la actualidad un ajedrecista de alto nivel juega cerca de 100 partidas al año, en las diferentes modalidades y no todos los eventos tienen el mismo nivel de compromiso (Ramón, 2010).
- Estimular el autoconocimiento y la autoconfianza del jugador sobre sus fortalezas y debilidades. El miedo a perder, no es más que una mala visión y gestión del resultado y trae consigo pérdida de la autoconfianza y falta de concentración. Muchos jugadores disminuyen sus resultados y otros abandonan la práctica, por miedo a perder partidas y rating internacional.
- Construir el resultado en el entrenamiento. El entrenador debe cuidar en primer lugar del estado físico y emocional del atleta; velar porque llegue a la competencia en forma deportiva, con un alto porcentaje de efectividad al solucionar posiciones críticas, tanto por la valoración objetiva de la posición, como por la precisión y profundidad de los cálculos; estimular que desarrolle un alto grado de concentración, que tenga un repertorio de aperturas bien estructurado y en el que confía, que llegue motivado con “hambre de ajedrez” (Ramón, 2010).

Criterio de especialistas.

Todas las acciones psicopedagógicas anteriormente propuestas, tanto para el boxeo como para el ajedrez, fueron sometidas al criterio de especialistas. Los resultados del análisis realizado en este sentido se aprecian a continuación.

Tabla 4. Evaluación general por los especialistas a las acciones psicopedagógicas dirigidas al entrenador de boxeo.

Especialista	Muy adecuado	Bastante adecuado	Adecuado	Poco adecuado	Inadecuado
1	x				
2	x				
3	x				
4		x			
5	x				
6			x		
7	x				
8	x				
9	x				
Total	7	1	1	0	0
%	77,7%	11,1%	11,1%	0%	0%

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla se aprecia los criterios de especialistas, que se realizó sobre la base de la experiencia y conocimientos que tienen sobre este deporte y las experiencias en la intervención psicológica en el deporte.

Del total de 9 especialistas, 7 de evalúan las acciones como muy adecuadas, ya que la estructura del plan de intervención se ajusta a los requerimientos y necesidades del equipo. Este número representa un 77,7 % del total. Uno de los especialistas lo consideran bastante adecuado, lo que representa el 11,1 % del total y otro especialista estima que está adecuado, lo que representa el 11,1 % del total.

Los especialistas evaluaron de muy adecuado el plan de acciones psicopedagógicas elaborado, por su aplicabilidad, viabilidad y pertinencia para su aplicación. Plantean que es una propuesta relevante para el equipo estudiado y se espera que tenga efectividad en su implementación.

En el caso de los especialistas de ajedrez, el análisis realizado arrojó los resultados que se exponen a continuación.

Tabla 5. Evaluación general por los especialistas a las acciones psicopedagógicas dirigidas al entrenador de ajedrez.

Especialista	Muy adecuado	Bastante adecuado	Adecuado	Poco adecuado	Inadecuado
1	x				
2	x				
3	x				
4		x			
5	x				
6		x			
7	x				
Total	7	2	0	0	0
%	71,4%	28,5%	0%	0%	0%

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla se aprecia los criterios de especialistas de ajedrez, que se realizó sobre la base de la experiencia y conocimientos que tienen sobre este deporte y las experiencias en la intervención psicológica en el deporte. En este caso, 5 de los 7 especialistas evalúan el plan de acciones como muy adecuado lo que representa un 71,4 %, ya que las mismas se ajustan a los requerimientos y necesidades del equipo. Dos de los especialistas las consideran bastante adecuadas, lo que representa el 28,5 % del total.

Los especialistas evaluaron de muy adecuadas las acciones psicopedagógicas elaboradas, por su aplicabilidad, viabilidad y pertinencia para su aplicación. Coinciden que son acciones necesarias para el equipo estudiado y se pronostica que se obtenga efectividad en su implementación.

Este resultado científico se corresponde con el criterio de investigadores de la materia en disímiles deportes (Del Monte, 2017; Dongoran et al., 2019; Álvarez, 2020; Blanco & López, 2020; Olmedilla et al., 2021), que defienden la necesidad actual de aumentar los planes, programas, estrategias,

modelos, alternativas de intervención que proporcionen herramientas al entrenador para la inclusión del entrenamiento sistemático de las habilidades psicológicas como parte del entrenamiento deportivo.

Estas herramientas metodológicas deben ser diseñadas específicamente para que los deportistas puedan controlar, y por ende, mejorar sus habilidades mentales, y en específico, la concentración de la atención. Así también se hace necesario que los entrenadores conozcan estas herramientas para poder contribuir desde su labor a la optimización de este proceso. Además, se concuerda con Pérez et al., (2018, 2021), en que cuando se prepara al deportista con acciones para mejorar la concentración de la atención, se contribuye al dominio de su arsenal técnico-táctico.

CONCLUSIONES.

Las acciones psicopedagógicas de apoyo a los entrenadores, propuestas para el mejoramiento de la concentración de la atención de deportistas de boxeo y ajedrez, fueron evaluadas de muy adecuadas por los especialistas de ambos deportes.

Esta investigación evidencia una vez más la necesidad de continuar desarrollando investigaciones, cuyos aportes teóricos y prácticos, brinden al entrenador deportivo y al propio deportista, herramientas que les permitan enfrentar y superar las dificultades que aparecen durante la actividad deportiva en relación a la concentración de la atención.

Conflicto de intereses.

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Álvarez, F. Y. (2020). Acciones para favorecer la concentración de la atención de los deportistas de béisbol. Magazine de las Ciencias. Revista de investigación e innovación, 5(CISE 2020), pp. 450 – 459.

2. Blanco, A. A., & López, S. A. (2020). Estrategia de intervención para la concentración de la atención en esgrimistas. *Revista Olimpia*, 17, pp. 1207 – 1221.
3. Cañizares M. (2009). *La Psicología en la actividad física. Su aplicación en el deporte, la educación física, recreación y la rehabilitación*. La Habana. Cuba: Editorial Deportes.
4. Cañizares, M. (2015). *La Psicopedagogía en la actividad física*. México: Editorial Pearson Educación.
5. Cañizares, M., Soler, Y., Domínguez, J., & Suárez, M. (2020). Los factores que afectan la concentración de la atención en atletas de boxeo en situaciones de combate. *Revista PODIUM*, 15(1), pp. 5 – 21.
6. Del Monte, L. M. (2017). La concentración de la atención en entrenamiento de altura. Experiencias en su diagnóstico e intervención. *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física*, 12 (3).
7. Dongoran, M. F, Nopiyanto, Y. E., Saputro, D. P. & Nugroho, A. I. (2019). Comparison of Psychological Skills of Pencak Silat and Boxing Athletes (Study on Indonesian Training Camp athletes). *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 383, pp. 124 – 128.
8. García, G.G, Guerra, Tejada, M (2021). Repercusiones ante el éxito y el fracaso en una contienda ajedrecística. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación Política y Valores*. 8(2). Enero- abril 2021. DOI://doi.org/10.46377/dilemas.v8i2.2541
9. González, G., Valdivia-Moral, P., Cachón, J., & Romero, O. (2016). La Motivación y la Atención-Concentración en Futbolistas. *Revisión de Estudios. SPORT TK: Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 5(2), pp. 77-82.
10. González, L.G., Ordoqui, J., Pineda, Y. & Estrada, O. (2013). Intervenciones psicológicas aplicadas a los deportistas olímpicos cubanos que asistieron a Londres, 2012. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13 (2).

11. González, M. (2016). La concentración en el deporte. Power Explosive. Material disponible en el CEPAFD, UCCFD Manuel Fajardo, La Habana, Cuba.
12. Krogius, N. (1971). La psicología en el ajedrez. Colección Escaques.España.
13. Olmedilla, A., Moreno-Fernández, I., Olmedilla-Caballero, B., Sevilla, A., & Gómez-Espejo, V. (2021). Formación en relajación para el control de estrés en boxeadores de un Centro de Tecnificación Deportiva. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6 (e11), pp. 1-10.
14. Orlick, T. O. (1986). *Psyching for Sport: Mental Training for Athletes*. Illinois: Leisure Press.
15. Pérez, M. L., Cañizares, M., Fleitas, I., & D'Amico, A. (2018). Estudio sobre la concentración de la atención en atletas escolares de gimnasia rítmica. *Revista PODIUM*, 13(3), pp. 202-212.
16. Pérez-Iznaga, M. L., Fleitas-Díaz, I. M., & Cañizares-Hernández, M. (2021). Alternativa metodológica dirigida al tratamiento de la concentración de la atención, como vía para el perfeccionamiento de la técnica corporal en la Gimnasia Rítmica. *Revista Arrancada*, 21 (38), pp. 177 – 195.
17. Ramón, V. (2010). *Capablanca: Un pacto con la Inmortalidad*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación. La Habana. Cuba.
18. Ribetti, R. (2011). *Técnicas de intervención psicológica en el deporte utilizadas por los entrenadores deportivos*. Argentina: Universidad Abierta Iberoamericana.
19. Sagarra, A. (2003). Conferencia magistral a los entrenadores de Boxeo. INDER, Matanzas, Cuba.
20. Samarian, S. (2008). *Entrenamiento sistemático en ajedrez*. Barcelona: Hispano-Europea S.A.
21. Sarmiento, T. (2011). Programa de intervención psicológica para el entrenamiento del foco de atención en atletas de la selección venezolana de gimnasia artística femenina. (Tesis en opción al grado de Máster en Psicología del Deporte). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, La Habana, Cuba.

22. Soler, Y. (2016). Acciones de intervención psicológica para la concentración de la atención en boxeadores de la categoría 15-16 años de la EIDE Mártires de Barbados de La Habana. (Tesis inédita en opción al grado de Máster en Psicología del Deporte). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, La Habana, Cuba.
23. Soler, Y. & Suárez, M. (2015). La atención en los deportes de combate: punto de partida hacia el óptimo rendimiento. *EF Deportes. Revista Digital*, 19 (202).
24. Suárez, M., Soler, Y., & Cañizares, M. (2018). Intervención de la concentración de la atención en el deporte. Su aplicación en el Boxeo. Madrid: Editorial académica española.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Arteaga, S. J. (2016). Plan de acciones psicológicas para mejorar la ansiedad estado en el grupo categoría 12-14 años masculino del Instituto Superior Latinoamericano de Ajedrez. Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte: Tesis en opción del título de Master en Psicología del Deporte. La Habana. Cuba.
2. García, G. & Doménech, A. (2021). ¿Cómo reaccionar ante la derrota en una partida de ajedrez? *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 8(2). Enero-abril 2021. DOI://doi.org/10.46377/dilemas. v8i2.2540.
3. González-Guirval, F., Reigal, R. E., Morillo Baro, J. P., Juárez-Ruiz, R., Hernández-Mendo, A., & Morales-Sánchez, V. (2020). Análisis de la validez convergente de un instrumento informatizado para evaluar la atención en deportistas: *Rejilla 1.0*. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20 (2), pp. 83-94.
4. González, J. & Rabilero, H. R. (2016). Aproximaciones epistemológicas al estudio de la concentración de la atención. *Revista ARRANCADA*, 16 (28).
5. Jaramillo, L. C. (2022). Revisión sistemática sobre el diagnóstico psicológico de la atención y la concentración en el fútbol. *Ciencia y Deporte*, 7 (1), pp. 148 – 158.

6. Lorenzo, E. J., Cañizares, M., Pérez, M. L., Orosa, S., & Viamontes, D. (2018). La automatización de test psicológicos para la evaluación del rendimiento psicológico de los deportistas. *Revista Acción*, 14, pp. 1-7.
7. Martínez, C. (2022, abril 11). El trabajo psicológico en ajedrez. Recuperado de <http://www.psichess.com>
8. Moreno-Fernández, I. M., Gómez-Espejo, V., Olmedilla-Caballero, B., Ramos-Pastrana, L. M., Ortega-Toro, E., & Olmedilla-Zafra, A. (2019). Eficacia de un programa de preparación psicológica en jugadores jóvenes de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 4 (e14), pp. 1 – 7.
9. Nideffer, R.M. (1976). *The Inner Athlete: Mind Plus Muscle for Winning*. USA: Thomas Crowell Publisher.
10. Pagés, S., & Saura Pérez, I. (2020). El autocontrol de los estados emocionales durante la competencia en los ajedrecistas. *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física*, XV(3). Retrieved from <http://www.revmedep.sld.cu>
11. Sánchez, M. Á. (2017). *Capablanca, Leyenda y realidad*. La Habana: Ediciones Unión.
12. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

DATOS DE LOS AUTORES.

1. Marta Cañizares Hernández. Doctora en Ciencias Psicológicas. Profesora e Investigadora Titular. Directora del Centro de Estudios de Psicología de la Actividad Física y el Deporte de la UCCFD “Manuel Fajardo”, La Habana, Cuba. Correo electrónico: marticainder@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9504-977> (Autor para la correspondencia)

2. Yaneivis Soler Prieto. Máster en Psicología del Deporte. Profesora Asistente. UCCFD “Manuel Fajardo”, La Habana, Cuba. Correo electrónico: yaneivisoler@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2266-8709>

3. Marisol de la Caridad Suárez Rodríguez. Doctora en Ciencias de la Cultura Física. Profesora Titular. Instituto de Medicina del Deporte, La Habana, Cuba. Correo electrónico: Marisol.Suarez@inder.cu ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7371-7876>

4. Vivian Ramón Pita. Licenciada en Derecho. Profesora Auxiliar. Directora del Centro de Estudios de Ajedrez ISLA UCCFD “Manuel Fajardo”, Gran Maestra Internacional, La Habana, Cuba. Correo electrónico: wgmvivianramon@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8563-4576>

5. Jesús Domínguez García. Máster en Teoría y Metodología del Entrenamiento deportivo. Profesor Auxiliar UCCFD “Manuel Fajardo”, La Habana, Cuba. Correo electrónico: jesusdj@uccfd.cu ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2968-8238>

RECIBIDO: 10 de febrero del 2023.

APROBADO: 29 de marzo del 2023.