



Revista Actividad Física y Ciencias
Vol. 17 N°1 (169) año 2025, pp. 90-114
ISSN (digital) 2244-7318
Primer semestre enero / julio

PLAN DE INTERVENCIÓN PARA DESARROLLAR LA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN EN UN PITCHER DE BÉISBOL INTERVENTION PLAN TO DEVELOP ATTENTION AND CONCENTRATION IN A BASEBALL PITCHER

Lic. Geraldine Cristina, Bellera Sánchez

gueraldinebellera@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0002-8492-427X>

Lic. Msc. Asdrúbal Antonio, Castillo Monteverde

<https://orcid.org/0000-0002-1010-4490>

falkor_ms@hotmail.com

Lic. Dr. Alessandro, D'Amico López

macauformula1@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-6948-8038>

Recibido: 07/05-2024

Aceptado: 14-08-2024

Resumen

La atención y concentración juegan un papel fundamental en el desempeño de los jugadores de béisbol. Centrándonos específicamente en el pitcher, el desarrollo de estas habilidades mentales resulta importante para su óptimo rendimiento, ya que, gracias a la naturaleza de su función en el equipo, debe tener un buen desarrollo de la atención y concentración para un buen desempeño durante todo el encuentro. Dicho esto, el presente artículo tiene como objetivo general elaborar un plan de intervención para desarrollar la atención, concentración y capacidad de cambiar el foco atencional en un pitcher de béisbol. La investigación fue de campo de carácter descriptiva, enmarcada bajo la modalidad de Proyecto Factible y con un diseño no experimental, apoyada en una revisión documental. La población estuvo constituida por veinte (20) beisbolistas de 13 a 15 años de edad que practican en el estadio "José Bernardo Pérez", Valencia estado Carabobo. El instrumento sugerido para dichas evaluaciones, fue el test de Rejilla. Con respecto a las conclusiones obtenidas, se resulta la construcción del diseño de plan de intervención con conceptos, teorías y técnicas ya elaboradas y, aplicadas por psicólogos del deporte con gran gremio, por lo que se espera que la intervención al ser aplicada en un pitcher de béisbol, se obtengan resultados que favorezcan al desarrollo y fortalecimiento de su atención, concentración y la capacidad de cambiar sus focos atencionales

Abstract

Attention and concentration play a fundamental role in the performance of baseball players. Focusing specifically on the pitcher, the development of these mental abilities is important for his optimal performance, since thanks to the nature of his role in the team, he must have a good development of attention and concentration for a good performance throughout the match. That said, the general objective of the present work is to develop an intervention plan to develop attention, concentration and the ability to change the focus of attention in a baseball pitcher. This research was carried out under a non-experimental research design of the field type, under the modality of Feasible Project, supported in literature review. The instrument suggested for these evaluations was the grill numerical table test. Regarding the conclusions obtained, the result is the construction of the intervention plan design with concepts, theories and techniques already elaborated and, applied by sports psychologists with a large association, for which it is expected that the intervention when applied in a pitcher baseball, results are obtained that favor the development and strengthening of their attention, concentration and the ability to change their attention focus.

Keywords: Attention, concentration, attention focus, expansion of consciousness, baseball.

Introducción

El deporte es el fenómeno social más importante a lo largo de la historia. El deporte influye en la vida de muchas personas, de diferentes edades y de diferentes contextos sociales; ya sea como simples espectadores, aficionados, entrenadores, atletas, padres de atletas, árbitros, directivos, etc. Se debe tener en cuenta que el deporte nace en el jugar, es en el juego donde se comienza a gestarse el deporte. En los atletas no sólo está comprometida la destreza innata, la habilidad, la capacidad física, la capacidad mental o la disposición para el juego asociado, sino también toda la personalidad puesta de manifiesto en actitudes que encuentran su expresión a través del deporte. A su vez, las distintas disciplinas que le dan vida al deporte y al mundo en general, forman parte de nuestra historia, de nuestra evolución, de nuestra investigación. Como una de las tantas disciplinas deportivas, nos encontramos con el béisbol, quien no solo es uno de los principales deportes de América, sino también de distintos países a nivel mundial.

El béisbol es un deporte que no hace tantos años se compite en olimpiadas, sin embargo, en juegos deportivos Centroamericanos, Panamericanos y campeonatos mundiales, tiene mucho arraigo. Ahora, los clásicos mundiales han dado un interés mayor al mundo por éste deporte y cada día crece en los 5 continentes los interesados en formar parte de equipos de diferentes niveles y categorías que aspiran a llegar a representar a su país en cualquiera de estos eventos o ser parte de un equipo de la “Major League Baseball” (MLB) o, latinamente conocida como las “grandes ligas”, la cual es la liga de béisbol con más fama a nivel mundial. Es un deporte que se caracteriza

por su juego técnico-táctico colectivo de carácter acíclico, que suele desarrollarse al aire libre y ofrece a los contrincantes idénticas posibilidades de estar al bate en cada media entrada.

En este deporte, así como en cada uno de los demás, es importante el trabajo psicológico. La labor del psicólogo está orientada hacia varios factores y varias habilidades psicológicas por desarrollar, como pueden ser técnicas básicas de relajación, técnicas de respiraciones con el fin de relajar o activar al jugador, manejo de emociones y pensamientos negativos, cohesión, comunicación, trabajo en equipo, el mejoramiento de la concentración y la atención voluntaria, entre muchas otras habilidades y procesos psicológicos. Uno de los temas, que ha sido estudiado por varios investigadores de la psicología, es el referido al estudio de la atención y concentración como actividades mentales voluntarias, conscientemente dirigida y que garantiza la eficacia de la actividad deportiva, presentando una relación directa con el desempeño deportivo tanto en el éxito como en el fracaso. Por esta razón, la concentración de la atención resulta ser muy significativa a la hora de alcanzar los objetivos planteados en la práctica deportiva.

En tal sentido, Gutiérrez (1988, 2001) afirma que: en el béisbol destacan un conjunto de requerimientos y premisas de rendimiento, para los jugadores que practican este deporte, entre las que menciona, un elevado desarrollo de los componentes del movimiento (coordinación, flexibilidad, ritmo,); alto nivel de conocimientos tácticos, unido a un razonamiento mental táctico solucionador de problemas y alta capacidad para concentrar la atención, así como un buen desarrollo de otras de sus cualidades como la estabilidad y la distribución.

Asimismo, el pitcher ocupa el lugar central en el equipo, asignándosele más del 75% del éxito del equipo en el juego, por lo que sobre este jugador cae una enorme responsabilidad. El valor de la concentración de la atención para lanzar parte del hecho en que el sujeto es capaz de bloquear todos los estímulos que interfieren en la acción a ejecutar, siendo altamente efectivo en su estrategia, mostrando dominio y control en sus lanzamientos, lo que la convierte en una tarea de alta precisión.

La importancia del desarrollo de la atención y concentración para el control de este jugador es un aspecto fundamental para el éxito de sus lanzamientos, el pitcher dirige toda su atención y concentración hacia un objetivo en específico, y no solo debe ser capaz de dirigir y mantener su atención a un solo objeto, sino que también debe desarrollar la capacidad para cambiar los focos atencionales dándoles su uso cuando así lo requiera a lo largo del juego, puesto que no solo se debe concentrar en lanzar a la mascota, sino estar atento de lo que sucede en el resto del terreno de juego y hacer los lanzamientos necesarios. Por esta razón, el presente trabajo estará orientado a realizar un diseño de plan de intervención en un pitcher de béisbol, para desarrollar su atención, concentración y capacidad de cambiar los focos atencionales, para un mejoramiento de su rendimiento deportivo.

En el béisbol, el pitcheo es una de las posiciones defensivas más importantes para el equipo y el éxito de este. Sobre el pitcher recae más del 75% de responsabilidad del éxito o fracaso del juego, puesto que de este jugador es de donde parten todas las jugadas defensivas que se puedan realizar, está ubicado en el centro del terreno de juego y es el encargado de quitarle la oportunidad

Plan de intervención para desarrollar la atención y concentración en un pitcher de béisbol

a los bateadores de realizar alguna jugada ofensiva. A parte de las condiciones físicas, técnicas y tácticas, el desarrollo de las habilidades mentales resulta ser sumamente importante para el éxito de sus lanzamientos. La atención y concentración son determinantes para el éxito que pueda tener este jugador en su desempeño deportivo. La atención básicamente se define como la capacidad para dirigir nuestros recursos mentales hacia un determinado objeto o acción. Asimismo, la concentración es definida básicamente como el mantenimiento de la atención durante un tiempo determinado y necesario, sin distraerse por otros factores.

Por ello, Harrison, plantea que los lanzadores se enfrentan a nuevos cambios con cada bateador, y en ocasiones incluso entre un lanzamiento y otro con el mismo bateador (Suárez y Rabilero 2015). Por consiguiente, resulta importante el desarrollo de una capacidad para mantener una adecuada atención y concentración a lo largo del juego. Por un lado, el lanzador debe mantener su atención en las señales ambientales e internas pertinentes, eliminando de su foco de atención todos aquellos factores que no tienen cabida en ese momento, y por otro lado está el mantenimiento de ese foco atencional. La importancia de desarrollar la atención y concentración, consiste en que el lanzador logre la capacidad para discriminar estímulos y elegir, de entre estos, los más adecuados para programar su respuesta o jugada. Además, el desarrollo de la atención y la concentración, ha de reducir al mínimo el riesgo de una distracción que imposibilite la consecución de un buen rendimiento en el juego.

En el béisbol también es importante el dominio de los diferentes estilos atencionales, tanto internos como externos, y el pitcher debe ser capaz de cambiar dinámicamente el foco, siempre predominando los procesos de dirección externa. Mantener la concentración de la atención durante el juego y el entrenamiento es esencial para un rendimiento óptimo. Por esta razón, elaborar este diseño de intervención merece mucho la pena para que el lanzador obtenga la capacidad de estar atento a todas las situaciones que se presenten en el terreno de juego, para tener una capacidad rápida de reacción, así como también de mantener su concentración en los asuntos pertinentes para el juego y, para desarrollar la capacidad de cambiar sus focos atencionales a cual sea más adecuado.

Este diseño de intervención, tiene gran relevancia dentro de la psicología del deporte porque está diseñado con terapias de tercera generación como lo es el mindfulness, la cual es una de las terapias más actualizadas dentro de la psicología y es importante porque le servirá a cualquier psicólogo deportivo que desee trabajar la atención y concentración en un pitcher de béisbol; esta terapia a comparación de las de segunda generación, no pretende detener o modificar los pensamientos y sensaciones, sino que recae en el principio de la aceptación, siendo más eficaz para trabajar la atención y concentración. Los resultados de esta intervención, servirán como aporte al campo de la investigación para comprobar los efectos positivos que tienen las técnicas establecidas para desarrollar la atención, concentración y capacidad de cambiar los focos atencionales tanto en lanzadores de béisbol, como a cualquier otro deportista.

Los beneficios de este programa no solo recaerán en el mejoramiento del rendimiento deportivo del lanzador, sino en el mejoramiento del rendimiento del equipo en general, por lo tanto, resulta de mucha utilidad aplicarlo en la disciplina del béisbol. Asimismo, al ser el principal

deporte nacional en Venezuela, este diseño de intervención dará muchos frutos en el mejoramiento del rendimiento de los lanzadores venezolanos. Por otra parte, en todo el territorio nacional hay academias de béisbol que reclutan a muchos jóvenes prospectos para ser firmados por un equipo de la MLB, y en el estado Carabobo, la ciudad de Valencia no es la excepción. Por lo tanto, este plan de intervención les servirá a los psicólogos de las academias de béisbol valencianas para desarrollar la atención, concentración y capacidad de cambiar los focos atencionales en sus lanzadores, para así, potencializar su rendimiento deportivo y aumentar las posibilidades de concretar una firma.

En el deporte se ha demostrado que el desarrollo de los procesos mentales de atención y concentración, mejora significativamente el rendimiento deportivo. Igualmente, el empleo del enfoque atencional también influye e impacta en la ejecución y aprendizaje deportivo, lo cual constituye una variable esencial en la preparación psicológica y deportiva de los atletas. El deporte es un fenómeno complejo que requiere del uso de la atención selectiva para centrarse únicamente a la correcta ejecución de la tarea, así como también se requiere del mantenimiento de esa atención, lo cual sería el uso de la concentración para mantener el buen rendimiento a lo largo de la práctica deportiva. Los deportistas que han logrado alcanzar la cima de cualquier deporte han conseguido dirigir su atención exclusivamente a la tarea, obviando cualquier distracción externa. Dicho de esta forma, mientras más concentración haya en la ejecución de una tarea, mejor será realizada y por lo tanto, mejores resultados se obtendrán.

Tal y como se ha dicho anteriormente, la atención y concentración son habilidades mentales que influyen significativamente en la práctica deportiva. Asimismo, la dificultad para focalizar la atención a circunstancias pertinentes y mantener la concentración son fenómenos que comúnmente afectan a los deportistas y a su vez, a su rendimiento. Morales (2015), señala que “la concentración es la capacidad que tiene una persona para centralizar su atención de forma mantenida y constante durante un tiempo prolongado de tiempo, en una actividad o tarea, ignorando situaciones o circunstancias externas” (párr.,3). Dicho esto, la concentración o focalización de la atención en el béisbol, permite que el jugador se centre en las circunstancias pertinentes para la correcta ejecución de sus movimientos y situaciones del juego.

Hablando específicamente del lanzador, se ha mencionado que sobre él recae más del 75% de responsabilidad y se le considera como uno de los principales responsables del éxito o fracaso del equipo en el juego. El pitcher debe centrar toda su atención a la zona de strike y en el correcto lanzamiento de la pelota, así como también debe estar atento a todas las jugadas que ocurren dentro del campo de juego. Comúnmente se considera que el pitcher únicamente centra su atención a sacar al bateador, sin embargo, también debe estar atento a las demás situaciones de juego, como lo son corredores en las otras bases o, saber a dónde dirigir la pelota. La incapacidad para cambiar los focos atencionales adecuadamente según como sean requeridos, y la dificultad para mantener la concentración a lo largo del partido dejando de lado todos aquellos factores externos; son fenómenos que afectan significativamente a su óptimo desempeño, así como también al rendimiento del equipo.

Plan de intervención para desarrollar la atención y concentración en un pitcher de béisbol

Se han realizado investigaciones para evaluar la importancia del desarrollo de la atención y concentración en la práctica deportiva, así como también han comprobado que estas afectan significativamente al éxito o al fracaso de la misma, de la mano de expertos como Hanson (2006), Ríos et al. (2024), Wulf (2007, 2013), De La Vega (2003) y Fernández y Del Monte (2022) y Rojas (2024). Sin embargo, son pocas las investigaciones que se han dedicado a intervenir en el desarrollo de dichas habilidades mentales en jugadores de béisbol, específicamente en lanzadores, quienes son una de las principales posiciones del equipo.

En el béisbol, por ser un deporte de compleja y exigente planificación táctica, sobre todo en sus lanzadores, resulta muy significativo el desarrollo de habilidades atencionales que garanticen la efectividad y éxito competitivo. Por todo lo antes expuesto, la presente investigación estará dirigida a diseñar un programa de intervención para desarrollar la atención, concentración y capacidad de cambiar los focos atencionales con la siguiente interrogante ¿Cómo desarrollar la atención, concentración y capacidad de cambiar los focos atencionales en un pitcher de béisbol?

Para dar respuesta a este problema, el objetivo general fue desarrollar un plan de intervención para el reforzamiento de la atención, concentración y capacidad de cambiar los focos atencionales en un pitcher de béisbol.

Marco Referencial

Psicología del Deporte

El objetivo principal del psicólogo deportivo es optimizar el rendimiento deportivo del equipo, de sus integrantes o del atleta. Así mismo, Roffé (2015, 2018) afirma que el objetivo del psicólogo es conseguir que previo a la competencia los atletas lleguen en las mejores condiciones psicológicas y posteriormente se recuperen de la experiencia competitiva y obtengan el máximo beneficio de ella.

Se ha demostrado de la importancia de contar con un psicólogo del deporte si se trabaja con grupos deportivos de alto rendimiento (Silva, 1984). La aportación del psicólogo es tan importante para el rendimiento deportivo como lo es la del preparador físico en la parte del acondicionamiento físico. En otras palabras, el funcionamiento psicológico de los deportistas es igual de importante y necesaria para los deportistas que el funcionamiento físico, técnico y táctico. Además, respecto a estos últimos, el funcionamiento psicológico puede influir tanto de manera positiva como negativa en su funcionamiento, por lo que es muy importante controlar el aspecto mental en la dirección correcta. Por lo tanto, es necesario que la preparación psicológica se integre en el conjunto de la preparación global del atleta, como un elemento más, que va a interactuar correctamente con los aspectos físico, técnico y estratégico.

El trabajo del psicólogo deportivo va a centrarse en tratar variables psicológicas que también son relevantes en el contexto deportivo y que influyen significativamente en la práctica deportiva, tales como la motivación, el estrés, la autoconfianza, la autoestima, los estados de ánimo, el nivel de activación, la atención, concentración, la toma de decisiones, el control emocional, la constancia o persistencia, las relaciones interpersonales, el liderazgo, la

comunicación y la cohesión de equipo, teniendo en cuenta las condiciones ambientales y personales que afectan a estas variables y las estrategias que pueden controlarlas en la dirección adecuada. Sin embargo, como hemos mencionado anteriormente; el psicólogo deportivo no solamente va a actuar directamente sobre el deportista, sino que también va a trabajar con el entrenador para que este también mejore tanto a nivel individual como en beneficio del deportista o equipo al que entrena.

Enfoque Cognitivo-Conductual

El modelo cognitivo-conductual nace a partir de la fusión del modelo conductista de Watson, Skinner, Thorndike, entre otros, y del modelo cognitivo de Beck, Ellis, Bandura, entre otros (McCann, 2000). Por un lado, el conductismo valora objetivamente la conducta, y el modelo cognitivo enfatiza la necesidad de no dejar de lado los procesos mentales que no son directamente observables. El enfoque cognitivo conductual, se basa en los esquemas cognitivos que contribuyen al desarrollo y mantenimiento de un desorden en particular. Es decir, conocer los procesos cognitivos que median la conducta (McCann, 2000). Se pretende describir, predecir, explicar y controlar el comportamiento del sujeto, es decir, hace hincapié en los procesos cognitivos que median entre el estímulo y la respuesta. Plantean que el cambio de aspectos cognitivos desadaptativos producirá los cambios conductuales deseados (McCann, 2000).

Al respecto, Ossorio y Fernández (2011) plantean que: en la órbita de la educación física y el deporte, el valor de los dos enfoques es incuestionable sin ninguna distinción. Se mantiene la importancia del ambiente en cualquier actividad físico-deportiva, al igual que las primeras sensaciones que percibe el deportista. Esto unido a los conocimientos previos y a la experiencia que posee de otras vivencias deportivas, origina otras nuevas ideas o la conservación de las ya existentes, como resultado de la tarea de procesos tanto internos como externos.

Por consiguiente, el modelo cognitivo-conductual resulta dominante en la intervención psicológica en el deporte, puesto que resalta tanto la importancia de la modificación de una conducta desadaptativa, como la creencia de que los procesos internos como el nivel de activación, las sensaciones, los pensamientos, las emociones, entre otros, producen un efecto directo en el rendimiento deportivo. Dentro de las técnicas cognitivo-conductuales para la intervención en el deporte, destacan las de evaluación y modificación de conducta, reforzadores, toma de consciencia, autodiálogo, afirmaciones positivas, detención del pensamiento, reestructuración cognitiva, técnicas de relajación, respiración y energetización, técnicas de imaginación, técnicas de atención y concentración, entre otras.

Béisbol como deporte

El béisbol es considerado uno de los deportes más populares en Estados Unidos, Japón y varios países latinoamericanos como México, República Dominicana, Venezuela, Cuba, entre otros. Se juega en un extenso campo cubierto completamente por césped natural o artificial, con excepción de la zona llamada línea del corredor, donde los jugadores de la ofensiva corren para

Plan de intervención para desarrollar la atención y concentración en un pitcher de béisbol

alcanzar las bases (ubicadas en los vértices del área cuadrangular llamada diamante) y anotar, así como el área del lanzador (donde el terreno es una loma de tierra con altura específica).

El objetivo del juego es golpear la bola con un bate (batear), desplazándola a través del campo y correr por el campo interno de tierra (infield) buscando alcanzar la mayor cantidad de bases posibles hasta dar la vuelta a la base desde donde se bateó (home) y lograr anotar el tanto conocido como carrera, mientras los jugadores defensivos buscan la pelota bateada para eliminar al jugador que bateó la pelota o a otros corredores, antes que éstos lleguen primero a alguna de las bases o consigan anotar la carrera.

De ahí, el equipo que anote más carreras al cabo de los nueve (9) episodios, llamados innings (o entradas) que dura el encuentro, es el que resulta ganador. Si al término de las nueve entradas regulares hay un marcador igualado en carreras, el encuentro se extiende cuanto sea necesario para que haya un ganador, ya que según las reglas básicas del juego no existe el empate, permitido solo en ligas amateurs e infantiles para limitar el desgaste de los jugadores.

Mientras un equipo está a la ofensiva, el que está en el campo está a la defensiva y tiene nueve jugadores que intentarán evitar que los rivales anoten carreras. El campo está dividido en dos partes, infield (cuadro) o outfield (jardín), y ahí se acomodan nueve jugadores a la defensiva, siendo respectivamente el lanzador o pitcher, el receptor o cátcher, el primera base, el segunda base, el tercera base, el campo corto o también llamado “shortstop” y en la zona outfield se encuentran el jardinero izquierdo, el jardinero central y el jardinero derecho, o también llamados left fielder, center fielder y right fielder respectivamente (por sus nombres en inglés).

El lanzador (Pitcher) es la posición asignada con el número uno (1). Es el encargado de lanzar la pelota desde el montículo hasta el receptor con la misión de sacar al bateador. La pelota debe pasar por la zona de strike tres veces o que el bateador falle intentando batearla para eliminar (out) a un bateador; de no ser así, se marcará una bola mala. Si el pitcher lanza cuatro bolas malas, el bateador al que está enfrentando podrá tomar la primera base. El pitcher podrá lanzar la pelota con diversos estilos y técnicas, siguiendo las recomendaciones de su receptor o manager. El lanzador también hace una jugada llamada “revire”, la cual consiste en hacer el mismo movimiento para lanzar desde la zona de picheo a alguna de las bases (primera base, segunda base, tercera base), para tratar de sacar al jugador del equipo contrario que se encuentra corriendo alguna de las bases ya mencionadas.

En ese sentido, Aguilar (2002) señala que: el lanzador debe tener buena resistencia muscular, fuerza, agilidad y destreza. En años anteriores, se tenía preferencia por los jóvenes altos, pero hoy en día, no es un requisito importante para seleccionar un lanzador. Ahora se prefiere a un pitcher por su velocidad, variedad en sus lanzamientos o su control; quien tenga estas tres aptitudes juntas, será el ideal.

A parte de las condiciones físicas que Aguilar plantea que debe tener un pitcher, también resaltan condiciones técnicas como la perfección y precisión de sus lanzamientos, condiciones tácticas y estratégicas tanto para saber cuál tipo de lanzamiento hacer según sea la cuenta del marcador y las características del bateador, como para hacer las jugadas de “revire” y saber en qué

momento y hacia qué base lanzar. Asimismo, el lanzador debe desarrollar un conjunto de habilidades mentales que van desde la atención y concentración, hasta el manejo de las emociones, frustración, fortaleza y agilidad mental, entre muchas más.

Por otro lado, Gutiérrez (1988, 2001), señala que el béisbol se caracteriza, por ser un deporte de equipo debido a que sus acciones se producen en condiciones de interrelación e interdependencia entre los jugadores y que presenta un carácter significativamente técnico táctico, dado esto por la variedad y complejidad de su accionar técnico y estratégico.

Por consiguiente, en el lanzador destacan un conjunto de habilidades requeridas para su rendimiento como lo son la coordinación, flexibilidad y ritmo de sus movimientos, conocimientos tácticos, razonamiento mental y capacidad para resolver problemas, y, una alta capacidad para mantener su atención. Como se ha nombrado anteriormente, este jugador ocupa el lugar central en el equipo, recayendo sobre sí más del 75% de la responsabilidad del éxito o fracaso del mismo. El valor de la atención y concentración en este jugador es sumamente importante para la calidad de sus lanzamientos, puesto que debe ser capaz de bloquear todos los estímulos que interfieren en su acción, debe ser efectivo en su estrategia mostrando un alto dominio y control de sus movimientos.

Para continuar, el profesor Ealo De La Herrán(1084) señala que: el aspecto fundamental que debe tener en cuenta el lanzador es realizar su lanzamiento con un propósito determinado, para lo cual tiene que dirigir toda su capacidad mental hacia un objetivo específico, no es fácil aprender a concentrarse y se requieren hábitos de observación, capacidad de análisis y buena memoria para recordar las características de los jugadores contrarios, las situaciones anteriores a las cuales se ha enfrentado y los resultados alcanzados en cada una de ellas (De La Herrán, 1984; Suárez y Rabilero 2015).

La precisión de los lanzamientos del pitcher es debido a que el jugador realiza su lanzamiento con un propósito determinado, es por esto que requiere dirigir toda su atención hacia ese objetivo en específico para realizar un lanzamiento directo y preciso, el jugador debe tener la capacidad de mantener su atención y desarrollar la capacidad para cambiar sus focos atencionales según como los requiera para ese instante.

Atención

La atención básicamente es definida como un proceso cognitivo que permite centrarse de manera selectiva en un estímulo (o varios) del entorno sin tener en cuenta el resto. John Ratey, profesor de la universidad de Harvard, señala que la atención es más que simplemente notar estímulos entrantes. Implica una serie de procesos, incluyendo la filtración de las percepciones, el equilibrio de múltiples percepciones y unir el significado emocional a estas (Hallowel y Ratey, 2001). La atención, como lo explica el profesor Ratey, requiere de otros procesos mentales para llevarse a cabo, como los procesos básicos de sensorpercepción. Además, el foco atencional puede centrarse tanto en estímulos externos, o sea que provengan del exterior, como en estímulos internos de la persona, como sus pensamientos, recuerdos, emociones, imaginación, etc. En otras palabras, James (1918) definió la atención como:

Plan de intervención para desarrollar la atención y concentración en un pitcher de béisbol

La atención consiste en tomar con la mente de forma clara y vivida uno de entre los múltiples estímulos o corrientes de pensamiento presentes simultáneamente para un individuo. Por tanto, focalización, concentración de la conciencia están en la esencia de este concepto. Asimismo, implica la retirada de algunas cosas para poder tratar otras de modo efectivo (pp. 403-404).

A su vez, la enciclopedia de ciencias neurológicas (Novakovic 2003) define la atención como un proceso de control que permite al individuo seleccionar entre un número de alternativas, la tarea que ejecutara o el estímulo que procesara y la estrategia cognitiva que adoptara para llevar a cabo estas operaciones. Tanto en esta como en la definición anterior, se encuentra contenido tanto del proceso de selección de estímulos, como la idea de selección de planes de acción dirigidos al cumplimiento de las metas. A lo largo de la historia, los estudios sobre atención han dirigido su foco sobre distintos mecanismos atencionales, siendo esta operación tratada como filtro, como un conjunto de recursos, como redes de orientación, alerta y control voluntario.

Se puede definir la atención como un proceso selectivo, que nos permite priorizar de la vasta cantidad de información recibida del medio, algunos aspectos de la información que nos llega, e ignorar otros menos relevantes y que permite mantener este proceso en el tiempo. Sumado a esto, la atención también implica la puesta en marcha de mecanismos de distribución de recursos, los cuales son necesarios en situaciones que exigen atender varios estímulos a la vez, así como realizar acciones en forma simultánea o coordinada. Los mecanismos atencionales también involucran los procesos que permiten mantener y sostener una tarea en el tiempo. Este mecanismo de atención sostenida se encuentra en permanente equilibrio con el mecanismo de selección, puesto que cuando las demandas de selección aumentan, la capacidad de sostener esa tarea en un periodo prolongado se vuelve más costosa y viceversa.

Por otro lado, la atención se clasifica en varios tipos. Según la actitud de la persona, la atención se clasifica en voluntaria e involuntaria. La atención voluntaria ocurre cuando el individuo hace un esfuerzo activo y consciente para dirigir la atención, es decir, es la capacidad de concentrarse en un estímulo de manera voluntaria. La atención involuntaria ocurre cuando la persona no hace un esfuerzo consciente y activo, sino que es el estímulo tanto interno como externo quien dirige la atención de la persona involuntariamente. Asimismo, según las manifestaciones motoras y fisiológicas, la atención se divide en abierta y encubierta. En la atención abierta, el foco de la atención y los receptores de interés tienen su orientación en la fuente de atención. Y en la atención encubierta, el foco atencional y los receptores sensoriales se disocian.

En otro sentido, la clasificación más conocida de la atención es en selectiva, dividida, alternada y sostenida. La atención selectiva se conoce también como atención focalizada, y es la capacidad que tiene la persona de seleccionar y focalizar la atención determinada en un estímulo concreto o tarea determinada. La atención dividida Es la capacidad de atender y procesar simultáneamente a dos o más demandas o estímulos. La atención alternada Es la capacidad de cambiar el foco de atención de un estímulo a otro. Y la atención sostenida se refiere a la capacidad de utilizar la atención durante un largo periodo de tiempo.

Teoría de los estilos atencionales de Nideffer

En 1976, Nideffer elaboró el Test of Attentional and Interpersonal Style, con objeto de facilitar un marco que permitiese comprender y predecir las condiciones bajo las que los deportistas podrían o no rendir al máximo de su potencial (Nideffer, 1991). La teoría de las dimensiones de la atención de Nideffer aplicada al contexto deportivo relaciona el rendimiento del deportista con su estilo atencional; conociendo éste, se podrá predecir, en mayor o menor medida, aquél (Nideffer, 1991). El estilo atencional de un sujeto debe entenderse, pues, como su tendencia a atender a unas cosas y no a otras en un momento determinado.

La propuesta de Nideffer (1991) sirve para cubrir las necesidades del deporte, y se organiza en una estructura de dos ejes, amplitud (según el número de estímulos que pueden ser procesados por el deportista en un momento concreto) y dirección (según hacia dónde se dirija la atención), lo que da origen a los cuatro estilos atencionales que aparecen reflejados en la tabla 1. En cuanto a la dirección de la atención, la atención externa hace referencia a cuando un individuo se centra en cuestiones ajenas a él, a lo que ocurre a su alrededor. En cambio, la atención interna se refiere a cuando una persona presta atención a sus eventos internos, a lo que ocurre dentro de él. En cuanto a la amplitud de la atención, la atención amplia se relaciona con un mayor número de estímulos, mientras que la atención reducida permitirá una mayor concentración. La dirección y la amplitud de la atención se combinan creando diferentes tipos de atención.

Según Nideffer (1991) y De La Vega, (2003), las dimensiones de la atención se dividen en:

- Interna amplia: El deportista se fija en su estado físico o mental. Es el tipo de atención adecuado por ejemplo para analizar y planificar mentalmente una estrategia de juego ante una situación dada.
- Interna estrecha: Se produce cuando el deportista dirige la atención sobre sí mismo, pero a un estímulo en concreto, como por ejemplo las afirmaciones positivas o autodiálogo. Es la adecuada para prepararse para ejecutar una acción mediante el repaso mental o para examinar el nivel de tensión.
- Externa amplia: Se produce cuando el deportista centra su atención en un importante número de estímulos y en estímulos fuera de él mismo. Se corresponde sobre todo con situaciones de evaluación, es decir, es la adecuada para reaccionar a las situaciones rápidamente cambiantes del juego.
- Externa estrecha: El deportista focaliza su atención en un estímulo concreto del entorno.

Concentración

La concentración es básicamente definida como la capacidad que tiene la persona de focalizar su atención de forma sostenida y constante durante el tiempo que la actividad lo requiera, dejando por fuera todos aquellos estímulos que no sean pertinentes para la acción. Gonzales (1996, 2003) señala que: la concentración es focalización de toda la atención en los aspectos relevantes

Plan de intervención para desarrollar la atención y concentración en un pitcher de béisbol

de una tarea, ignorando o eliminando los demás. Lo específico de la concentración es que se trata de dirigir la totalidad de la atención y no sólo una parte de ella a la tarea que estemos ejecutando.

A su vez, Morales (2015) señala que: la concentración, pues, es principalmente una forma de atención selectiva que nos permite procesar la información que nos interesa, haciendo caso omiso al resto de factores o circunstancias externas que nos rodean. El concepto exacto es la focalización de la atención; el centrar todos nuestros sentidos en la tarea que estamos realizando.

En este sentido, podemos afirmar que en la concentración hay dos aspectos fundamentales: por un lado, está la atención en las señales ambientales pertinentes, eliminando por tanto las que no lo son, y por otro está el mantenimiento de ese foco atencional. La falta de concentración se considera como uno de los principales problemas en el deporte. Morilla (2015) afirma que la concentración es uno de los aspectos esenciales para alcanzar el máximo nivel para el que cada deportista esté capacitado. El componente principal de la concentración es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando y no distraerse por estímulos internos o externos irrelevantes. Los estímulos externos pueden incluir el abucheo de los espectadores, ese error reciente, las conductas antideportivas por parte de los contrarios, etc. Casi todos los acontecimientos externos desencadenarán un cambio cognitivo y emocional en el deportista. Ya que esta interacción se está dando durante todo el tiempo, los entrenadores y psicólogos del deporte deben entrenar a los deportistas en hacer frente a estos eventos bajo situaciones de presión, tal y como es la competición.

Los estímulos internos y sobre todo los externos, influyen significativamente en el deportista, por esta razón es importante el entrenamiento para enfrentar esos eventos externos en cualquier momento, sobre todo cuando se trata de un momento de presión. De esta forma también se explica la relación existente entre la dirección del foco atencional (hacia donde dirige la atención un deportista) y el control sobre los estímulos distractores externos o internos. Es importante que el jugador dirija su atención a los estímulos que sean pertinentes.

Un deportista está concentrado si atiende sólo a aquellos estímulos que son fundamentales en ese momento específico y no otro, y es capaz de hacerlo el tiempo que requiera la tarea. Debido a este factor, la duración de la tarea, los distintos deportes requieren la adopción de estrategias diferentes. El psicólogo deportivo Cristian Morales señala que los deportistas que han logrado alcanzar la cima de cualquier deporte han conseguido dirigir su atención exclusivamente a la tarea, obviando cualquier distracción externa (Morales, 2015). En este sentido, la concentración es un proceso que mejora proporcionalmente el rendimiento deportivo, y que por tanto maximiza las posibilidades de éxito dentro de cualquier disciplina. Cuanta más concentración se tenga en cualquier tarea, mejor será su desarrollo, y por lo tanto, se obtendrán mejores resultados.

Metodología

La investigación por sus características y propósitos se circunscribe en el paradigma cuantitativo, donde el investigador puede incidir en el objeto de estudio fragmentándolo y manipulando sus partes de manera independiente. También fue de campo de carácter descriptiva,

enmarcada bajo la modalidad de Proyecto Factible y con un diseño no experimental, apoyada en una revisión documental.

Población y muestra

La población estuvo constituida por veinte (20) beisbolistas de 13 a 15 años de edad, que practican en el estadio “José Bernardo Pérez”, Valencia estado Carabobo. La muestra quedo conformada por el 100% de la población por lo cual es censal.

Técnicas de análisis de la información

De acuerdo a las necesidades específicas del estudio, se utilizó la observación y como instrumento sugerido para dichas evaluaciones, fue el test de rejilla.

Resultados

Al haber observado en las sesiones de entrenamiento y en partidos cómo los lanzamientos eran más deficientes, por falta de entrenamiento de la concentración de la atención, como diseño de intervención se presentó un plan destinado a desarrollar la atención, concentración y capacidad de cambiar los focos atencionales en un pitcher de béisbol, el mismo está conformado por diversas técnicas para desarrollar las habilidades psicológicas antes mencionadas; tales como el mindfulness, como terapia de tercera generación (TTG), la técnica de expansión de la conciencia de Gauron (Moguel Núñez, 2019), y un entrenamiento especial diseñado para desarrollar el cambio de focos atencionales a cual sea más adecuado utilizar para la tarea que se lleve a cabo.

Por consiguiente, como resultados se espera que al momento de poner en práctica este diseño de intervención, se obtengan efectos beneficiosos como el fortalecimiento de la atención y concentración y, que el jugador desarrolle la capacidad de identificar y cambiar los focos atencionales al que sea más pertinente redireccionar la atención, según la acción que esté realizando. Se espera también que este plan de intervención sirva para contribuir significativamente a la optimización del rendimiento deportivo del pitcher de béisbol. Asimismo, se confía en que este diseño de intervención le sirva a cualquier psicólogo del deporte que desee fomentar la atención, concentración y capacidad de cambiar el foco atencional en cualquier atleta.

Argumentaciones Conclusivas

La presente investigación se planteó como objetivo general desarrollar un plan de intervención para el reforzamiento de la atención, concentración y capacidad de cambiar los focos atencionales en un pitcher de béisbol, debido a la problemática de que la atención y concentración juegan un papel fundamental en el rendimiento deportivo del atleta, y desarrollar dichas habilidades psicológicas resulta ser indispensable para la optimización de su rendimiento como atleta. Del mismo modo, se pudo identificar que, sobre este jugador en particular, recae más del 75% de la responsabilidad del éxito o fracaso del equipo en el juego, por lo que el valor de la concentración de la atención es fundamental para el éxito de sus lanzamientos. El jugador debe ser capaz de bloquear de su campo de interés todos aquellos estímulos que interfieran en la acción que

Plan de intervención para desarrollar la atención y concentración en un pitcher de béisbol

debe ejecutar, así como también, se reflejó que debe ser capaz de redireccionar su atención a las diferentes dimensiones que se requieran en ese momento y a lo largo del juego.

Del mismo modo, se pudo estudiar que existen diversas investigaciones sobre la atención y concentración en diversos deportes, sin embargo, en el béisbol hay pocas. Asimismo, también se evidenció que este tipo de trabajo para entrenar las habilidades psicológicas ya nombradas, carece de diversas aplicaciones. Por otro lado, se refirió que la práctica del mindfulness como terapia cognitiva-conductual de tercera generación para trabajar la atención y concentración, resulta ser más efectiva que las de segunda generación, las cuales se encargan de detener o modificar los pensamientos. Mientras que el mindfulness recae en el principio de aceptación, donde no se dirige la atención ni se gasta energía en tratar de detener o modificar los pensamientos o emociones, sino que se aceptan y se dejan fluir. Al igual de que resulta una terapia eficaz para desarrollar la atención y concentración.

En ese sentido, se procedió a diseñar un plan de intervención, el cual está elaborado con una cantidad de 16 sesiones, las cuales deberán ser aplicadas dos veces por semana, para dar un total de 8 semanas de intervención. Dicho plan engloba educación teórica sobre el mindfulness, sobre la atención, concentración y dimensiones de la atención. Asimismo, también contiene el uso de la terapia del mindfulness primeramente para trabajar la atención y concentración, la técnica de expansión de la conciencia de Gauron (Moguel Núñez, 2019) para dotar al deportista en la capacidad para cambiar el foco de atención y entender los diferentes estilos atencionales y un entrenamiento diseñado para desarrollar la capacidad de cambiar los focos atencionales. También se señala que el plan de intervención tiene dos sesiones para evaluar la atención y concentración, así como para comparar los resultados y efectos de la intervención, mediante la aplicación del test de la tabla de grill.

Por último, cabe resaltar que se elaboró el plan de intervención con conceptos, teorías y técnicas ya elaboradas por psicólogos del deporte con gran gremio, por lo que se espera que esta intervención al ser aplicada en un pitcher de béisbol, se obtengan resultados que contribuyan a la optimización de su rendimiento deportivo, y el jugador pueda fortalecer su atención, concentración y desarrolle la capacidad de cambiar los focos atencionales. Del mismo modo, las diferentes técnicas implementadas pueden ser recomendadas a cualquier otro deportista, gracias a su fácil aplicación y comprensión, así como también pueden ser también aplicadas en cualquier contexto de su vida, lo cual le beneficiará también fuera del campo.

Plan de Intervención

La propuesta consiste en un programa de intervención que se basa en la terapia cognitivo-conductual, en el cual se realizarán dieciséis (16) sesiones, las cuales se llevarán a cabo dos veces por semana, para dar un total de ocho (8) semanas de intervención. Dicho programa constará de la aplicación de técnicas para desarrollar la atención, concentración y capacidad de cambiar los focos atencionales en un pitcher de béisbol. Tal como se muestra en la tabla 2. Las técnicas serán la

terapia mindfulness, la técnica de expansión de la conciencia de Gauron y el entrenamiento diseñado para trabajar los focos atencionales.

Tabla 2

Programa de intervención

SESIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO	TÉCNICA/ ESTRATEGIA	RECURSOS
1	<ul style="list-style-type: none"> - Explicar el motivo, naturaleza y en qué consistirá la intervención. - Evaluación de la atención y concentración del pitcher. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación del objetivo de la intervención, en qué consistirá y resultados esperados. - Se aplica el Test de rejilla para evaluar la atención y concentración del pitcher. 	<ul style="list-style-type: none"> - Informar sobre confidencialidad del estudio y resultados esperados. - Establecimiento del rapport. - Recolección de principales datos personales. - Test de rejilla 	<ul style="list-style-type: none"> - Humanos. - Tabla de rejilla. - Cronómetro - Historia clínica sencilla.
2	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación sobre el mindfulness, beneficios, orientación teórica y práctica. - Poner en práctica la técnica de respiración consciente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se le explica al jugador qué es y en qué consiste la práctica del mindfulness, así como también cuáles son los beneficios de su práctica tanto a nivel personal como a nivel deportivo. - Explicación sobre cómo mantener la atención plena y cómo hacer la respiración diafragmática. - Se procede a la explicación y práctica de la técnica básica de respiración durante un tiempo no mayor a 10 minutos. - Se le indica al jugador la tarea de practicar esa misma técnica en casa una vez al día, aumentando gradualmente el tiempo del ejercicio. 	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es el mindfulness? - Breve reseña histórica. - Beneficios de la práctica del mindfulness. - Beneficios del mindfulness en el deporte. - Cómo centrar la atención y hacer consciente del presente. - Ejercicios de respiración diafragmática. 	<ul style="list-style-type: none"> - Humanos - Ambiente tranquilo y sin interrupciones. - Música relajante.
3 y 4	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicación del ejercicio de la uva pasa (adaptación a un caramelo). - Trabajar la atención plena. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se aplica el ejercicio de la uva pasa, con la adaptación al uso de un caramelo. - Se trabaja la atención plena mientras se focaliza toda la atención a las sensaciones que este produce en los diferentes sentidos, antes, durante y después de comerlo. - Al finalizar cada sesión, se le indica al jugador que siga poniendo en práctica el ejercicio de respiración consciente, al igual que aumente progresivamente el tiempo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mindfulness - Ejercicio de la uva pasa. - Respiración diafragmática. - Ejercicio de respiración consciente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Humanos. - Espacio tranquilo. - Música relajante. - Un caramelo.

Plan de intervención para desarrollar la atención y concentración en un pitcher de béisbol

Tabla 2(cont.)

SESIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO	TÉCNICA/ ESTRATEGIA	RECURSOS
5 y 6	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicación del ejercicio de body scan o escaneo corporal. - Desarrollar la concentración y flexibilidad de la atención del jugador. - Que el jugador aplique las técnicas aprendidas a su rutina de rendimiento deportivo y vida diaria. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se aplica el ejercicio de escaneo corporal (de pies a cabeza). - Se trabaja la concentración de la atención plena mediante dirigir la atención a cada parte del cuerpo progresivamente, sintiendo todas las sensaciones que se experimenten o se produzcan. - Al finalizar la quinta sesión, se le recuerda al jugador seguir realizando la respiración consciente en casa. - Al finalizar la sexta sesión, se sugiere al jugador que aplique las técnicas aprendidas a su rutina deportiva y personal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mindfulness. - Respiración diafragmática. - Ejercicio de body scan o escaneo corporal. - Ejercicio de respiración consciente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Humanos. - Lugar tranquilo. - Espacio para acostarse. - Un cojín para colocarlo en la cabeza.
7	<ul style="list-style-type: none"> - Que el jugador identifique los diferentes estilos atencionales. - Que el jugador identifique y cambie los focos atencionales que sean más apropiados para la actividad que se realice. 	<ul style="list-style-type: none"> - El deportista primeramente se centra en su respiración, mientras mantiene el cuerpo relajado. Seguidamente, se centra en los sonidos que se escuchan a su alrededor, identificándolos y clasificándolos mentalmente. - Posteriormente, el deportista escucha todos los sonidos en su totalidad, sin clasificarlos, sino que se dedica a escuchar todo junto. - Repetir más de una vez el ejercicio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Técnica de expansión de la consciencia de Gauron. - Respiración diafragmática. 	<ul style="list-style-type: none"> - Humanos. - Institucionales.
8	<ul style="list-style-type: none"> - Que el jugador identifique los diferentes estilos atencionales. - Que el jugador identifique y cambie los focos atencionales que sean más apropiados para la actividad que se realice. 	<ul style="list-style-type: none"> - El jugador se concentra en experimentar sus propias sensaciones corporales. Debe clasificar cada sensación que sienta según vaya notando, conceptualizar cada sensación. - Posteriormente, el deportista siente todas las sensaciones de forma general, sin clasificarlas. - Repetir más de una vez el ejercicio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Técnica de expansión de la consciencia de Gauron. 	<ul style="list-style-type: none"> - Humanos. - Institucionales

Tabla 2(cont.)

SESIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO	TÉCNICA/ ESTRATEGIA	RECURSOS
9	<ul style="list-style-type: none"> - Que el jugador identifique los diferentes estilos atencionales. - Que el jugador identifique y cambie los focos atencionales que sean más apropiados para la actividad que se realice. 	<ul style="list-style-type: none"> - El jugador sólo prestará atención a sus emociones y pensamientos, sin forzarlos o evitarlos. Conceptualizar cada emoción o pensamiento. - Posteriormente, el jugador deberá intentar vaciar toda su mente de cualquier pensamiento y sentimiento. - Repetir más de una vez el ejercicio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Técnica de expansión de la consciencia de Gauron. 	<ul style="list-style-type: none"> - Humanos. - Institucionales
10	<ul style="list-style-type: none"> - Que el jugador identifique los diferentes estilos atencionales. - Que el jugador identifique y cambie los focos atencionales que sean más apropiados para la actividad que se realice. 	<ul style="list-style-type: none"> - El jugador escoge algún objeto de la habitación que esté en frente de él. Mientras lo observa directamente, observar con la visión periférica el resto de la habitación. - Posteriormente, imaginará un círculo que se mueve, en el que en el centro se encuentra el objeto seleccionado. Luego va a reducir gradualmente el tamaño del círculo hasta que solo quede el objeto inicial. Asimismo, luego deberá expandir el círculo hasta poder visualizar el resto de la habitación con la visión periférica. - Repetir más de una vez el ejercicio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Técnica de expansión de la consciencia de Gauron. 	<ul style="list-style-type: none"> - Humanos. - Institucionales.
11	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar la focalización de la atención externa-amplia. - Desarrollar la capacidad de cambiar los focos atencionales. 	<ul style="list-style-type: none"> - El jugador realiza una acción y simultáneamente, evalúa el entorno para decidir qué lanzamiento hacer o hacia dónde lanzar, al igual que presta atención a las indicaciones que le hagan sus compañeros. - Repetir el ejercicio varias veces. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento diseñado para desarrollar el cambio de las dimensiones atencionales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Humanos. - Miembros del equipo. - Implementos de béisbol.

Tabla 2(cont.)

SESIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO	TÉCNICA/ ESTRATEGIA	RECURSOS
12	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar la focalización de la atención externa-reducida. - Desarrollar la capacidad de cambiar los focos atencionales. 	<ul style="list-style-type: none"> - El jugador tiene una indicación específica y hay estímulos distractores a su alrededor, su misión es concentrarse en la instrucción, en sí mismo y no prestarles atención a los demás factores. Repetir el ejercicio varias veces. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento diseñado para desarrollar el cambio de las dimensiones atencionales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Humanos. - Miembros del equipo. - Implementos de béisbol.
13	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar la focalización de la atención interna-reducida, e interna-amplia. - Desarrollar la capacidad de cambiar los focos atencionales. 	<ul style="list-style-type: none"> - El jugador realiza una determinada acción y deberá prestarles atención a estímulos internos como pensamientos o afirmaciones positivas, autodiálogo o autoinstrucciones, etc. - El deportista analiza y planifica mentalmente una estrategia de juego ante una situación determinada y la ejecuta. - Repetir los ejercicios varias veces. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento diseñado para desarrollar el cambio de las dimensiones atencionales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Humanos. - Miembros del equipo. - Implementos de béisbol.
14	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar la focalización de la atención interna-reducida - Trabajar la focalización de la atención externa-reducida. - Desarrollar la capacidad de cambiar los focos atencionales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se realiza nuevamente el ejercicio para trabajar la atención interna-reducida. - Se realiza nuevamente el ejercicio para trabajar la atención externa-reducida. - Repetir los ejercicios varias veces. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento diseñado para desarrollar el cambio de las dimensiones atencionales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Humanos. - Miembros del equipo. - Implementos de béisbol.
15	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar los diferentes estilos atencionales. - Desarrollar la capacidad de cambiar los focos atencionales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se realiza un ejercicio donde se trabaje en conjunto la capacidad de cambiar los focos atencionales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento diseñado para desarrollar el cambio de las dimensiones atencionales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Humanos. - Miembros del equipo. - Implementos de béisbol.

Tabla 2(cont.)

SESIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO	TÉCNICA/ ESTRATEGIA	RECURSOS
16	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluación de la atención y concentración del pitcher. - Evaluar los efectos y resultados del plan de intervención. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se comparan los resultados obtenidos con los resultados de la aplicación inicial del test. - Se comprueba el efecto y los resultados del plan de intervención. - Psicoeducar al jugador para que incorpore todas las habilidades y técnicas aprendidas a lo largo de la intervención a sus rutinas de rendimiento deportivo y a su práctica deportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> - Test de la rejilla. - Psicoeducación. - Recomendaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Humanos. - Tabla numérica de grill. - Cronómetro. - Resultados de la primera evaluación.

Fuente: elaborada por los autores

Descripción de las sesiones

En la sesión 1, se procederá a explicarle al jugador todo lo referente al plan de intervención, su naturaleza, importancia y beneficios. Asimismo, se evaluará la atención y concentración del jugador mediante la aplicación del test rejilla de concentración. Cabe destacar que en esta sesión también se recolectarán algunos datos personales del jugador que sean importantes, y también es importante establecer el rapport con el jugador para obtener mejores resultados en la intervención.

En la sesión 2, se realizará una explicación sobre lo que es el mindfulness, en qué consiste, se dará una breve reseña histórica y se explicaran cuáles son los beneficios de su práctica, tanto a nivel personal como a nivel deportivo. También se procederá a orientar al jugador en cómo mantener una atención plena y cómo realizar la respiración diafragmática. Posteriormente, se pondrá en práctica la técnica básica de respiración del mindfulness con una duración no mayor a diez minutos. Se le indicará al jugador la tarea de implementar ese mismo ejercicio en casa 1 vez al día e ir aumentando gradualmente el tiempo, hasta la próxima sesión.

En las sesiones 3 y 4, se pondrá en práctica el ejercicio de la uva pasa que describe Kabat-Zinn (1990), pero con una adaptación al uso de un caramelo. Se trabajará la atención plena mientras el jugador focaliza toda su atención a las sensaciones que el caramelo le produce en los diferentes sentidos, antes, durante y después de degustarlo. Al finalizar cada sesión, se le indicará al jugador que continúe poniendo en práctica el ejercicio básico de respiración en casa diariamente, aumentando progresivamente el tiempo.

En las sesiones 5 y 6, se aplicará el ejercicio de body scan o escaneo corporal que plantea Kabat-Zinn, el cual es ideal para desarrollar la concentración y la flexibilidad atencional del jugador. Se pondrá en práctica el ejercicio trabajando con la focalización de la atención plena en las diferentes partes del cuerpo progresivamente, de pies a cabeza (Brantley, 2003). Se trabajará la concentración del jugador mediante dirigir toda su atención a cada parte del cuerpo

Plan de intervención para desarrollar la atención y concentración en un pitcher de béisbol

progresivamente, parte por parte y sintiendo todas las sensaciones que se experimenten. Al finalizar la quinta sesión, se le recuerda al jugador que debe seguir poniendo en práctica el ejercicio básico de respiración. Asimismo, al finalizar la sexta sesión, se le sugiere al deportista que aplique todas las técnicas aprendidas a su rutina deportiva y diaria.

En la sesión 7, se empezará a trabajar con la técnica de expansión de la consciencia de Gauron. El jugador primeramente realizará respiraciones diafragmáticas y centrará toda su atención en su respiración. Seguidamente, va a redirigir su atención a los sonidos que se escuchan a su alrededor, identificándolos y clasificándolos mentalmente. Posteriormente, escuchará todos los sonidos en su totalidad sin clasificarlos, sino que los percibirá todos juntos.

En la sesión 8 se continúa trabajando con la técnica de expansión de la consciencia. Esta vez, el deportista centrará su atención a las sensaciones propias que experimenta, clasificándolas según como las vaya notando y conceptualizando cada sensación, es decir, identificando por qué la siente y de dónde proviene. Luego, el jugador deberá sentir todas las sensaciones juntas, sin clasificarlas ni separarlas.

En la sesión 9, se continúa trabajando con la técnica de expansión de la consciencia. El jugador focalizará su atención en sus emociones y pensamientos, sin tratar de modificarlos o evitarlos. Debe también conceptualizar cada emoción y pensamiento. Posteriormente, deberá intentar vaciar toda su mente, sacando cualquier pensamiento y sentimiento.

La sesión 10, será la última de la técnica de expansión de la consciencia. En esta sesión, el jugador deberá escoger algún objeto del entorno que esté situado directamente en frente de él, mantendrá toda su vista directamente a ese único objeto mientras observa el resto del entorno con la visión periférica. Luego, deberá imaginar un círculo que se mueve mentalmente, en donde el objeto escogido se encuentra en el centro de este, va a reducir gradualmente el tamaño del círculo hasta que sólo quede el objeto escogido. Asimismo, deberá expandir gradualmente el círculo hasta poder visualizar el resto de su entorno con la visión periférica.

La sesión 11, será para poner en práctica el entrenamiento diseñado para desarrollar la capacidad de cambiar los focos atencionales, el cual se llevará a cabo durante las sesiones próximas. Esta sesión consistirá en trabajar la focalización de la atención externa-amplia, el jugador realizará una determinada acción (como prepararse para el picheo) y simultáneamente, deberá evaluar el entorno para decidir hacia dónde lanzar o cuál lanzamiento hacer. Asimismo, también deberá seguir las indicaciones de sus compañeros. También se pueden diseñar una especie de señalizaciones que le indiquen al jugador hacia dónde deberá dirigir su lanzamiento.

La sesión 12, será para trabajar la focalización de la atención externa-reducida. El jugador tendrá una determinada indicación (hacia dónde lanzar, cuál lanzamiento hacer o una determinada acción) y habrá estímulos distractores a su alrededor (gritos, ruidos, indicaciones de otras personas), su misión será concentrarse en la instrucción dada, en sí mismo y no prestarles atención a los demás factores.

En la sesión 13, se trabajará la focalización de la atención interna-reducida, y la atención interna-amplia. Primeramente, el jugador realizará una determinada acción y deberá prestarles

atención a estímulos internos (pensamientos o afirmaciones positivas, autoinstrucciones, autodiálogo). Posteriormente, el atleta deberá analizar y planificar mentalmente alguna estrategia de juego ante una situación dada y ejecutarla. Se puede idear un robo de base o que un equipo contrario bateé hacia el pitcher y haya corredores en las bases, el jugador deberá planificar y decidir hacia donde es más adecuado lanzar.

La sesión 14, se llevará a cabo para trabajar la focalización de la atención interna-reducida y externa-reducida. Se realizarán nuevamente los ejercicios antes planteados, pero variando algunos aspectos para que sean más monótonos, sino que sean más dinámicos para los jugadores.

En la sesión 15, se trabajarán con los diferentes estilos atencionales, llevando a cabo una situación de juego en donde el jugador deberá cambiar los focos atencionales según el que sea más apropiado usar para la determinada acción. Habrá la presencia de diversos estímulos distractores para trabajar la amplitud de la atención.

En la sesión 16, se aplicará nuevamente el test de la tabla numérica de grill para comparar con los resultados obtenidos al principio, así como también para comparar los efectos y resultados del plan de intervención. También se procede a psicoeducar al jugador para que incorpore todas las técnicas y habilidades aprendidas a lo largo de la intervención, a sus rutinas de rendimiento deportivo y a su práctica deportiva.

Técnicas implementadas en el plan de intervención

Técnica Mindfulness

El mindfulness se considera como una terapia cognitivo-conductual de tercera generación (TTG), se considera un enfoque más experiencial, ya que hace énfasis en la importancia de aceptar las sensaciones internas como las sensaciones, pensamientos o emociones, en vez de pretender eliminarlos o modificarlos. Se diferencia con las terapias de segunda generación, porque estas pretenden detener o modificar las sensaciones que no son placenteras para la persona. El término de mindfulness hace referencia a la atención plena o conciencia plena. Se trata de una experiencia caracterizada por la conciencia del momento presente, sin juicios y con aceptación.

Kabat-Zinn (1990) define la terapia del mindfulness como prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar. Se trata de una estrategia de meditación que pretende la conexión con el aquí y ahora, o simplemente de prestar atención cotidianamente, haciéndonos conscientes de lo que estamos sintiendo, pensando y haciendo en el momento presente, pues la divagación de la mente por los derroteros inciertos del futuro e irrecuperables del pasado suele llevar al abandono de lo que único que es real para el ser humano: su capacidad de actuar en el momento y sobre el contexto presente.

El mindfulness es una terapia que pretende tener una atención plena en el aquí y el ahora, en la experiencia y sucesos presentes, dejando por fuera todos aquellos factores del futuro o del pasado que imposibilitan a la persona a que actúe en el momento y contexto presente. Se aceptan las sensaciones que se experimentan sin ningún tipo de juicio o intención de modificarlas,

Plan de intervención para desarrollar la atención y concentración en un pitcher de béisbol

simplemente notar cómo estas se desaparecen. El objetivo del mindfulness es cambiar la relación que tiene la persona con sus pensamientos, sentimientos y sensaciones que activan o mantienen algún conflicto psicológico. Esta toma de conciencia no es elaborativa, no es prejuiciosa y está centrada en el presente en donde cada pensamiento, emoción o sensación que se nos presenta son aceptados tal y cual son. En la conciencia plena, los pensamientos, sensaciones y emociones son tomados como eventos que simplemente acontecen. Vallejo (2006) define el mindfulness como atención y conciencia plena, presencia atenta y reflexiva. Los términos atención, conciencia y referencia al momento concreto están incluidos de lleno en su significado. Viene a plantear, por tanto, un empeño en centrarse en el momento presente de forma activa y reflexiva. Una opción por vivir lo que acontece en el momento actual, el aquí y el ahora, frente al vivir en la irrealidad, el soñar despierto.

Bishop et al. (2004) diferencian dos tipos de componentes implicados en la práctica del mindfulness: (1) la autorregulación de la atención, la cual su función es el mantenimiento y la redirección de la atención aumentando el reconocimiento de los eventos mentales en el momento presente; (2) la orientación hacia la propia experiencia en el momento presente, implica adoptar una relación particular hacia la propia experiencia en el momento presente caracterizada por una actitud de curiosidad, apertura y aceptación, aprendiendo a no reaccionar automáticamente a la estimulación que se esté experimentando.

Kabat-Zinn (1990) señala siete elementos primordiales relacionados con la actitud hacia la práctica de la atención plena: no juzgar, paciencia, mente de principiante, confianza, no esforzarse, aceptación y ceder, dejar ir o soltar. Según este autor, la práctica del mindfulness nos lleva a un estado en el que se es consciente de la realidad del momento presente, aceptando y reconociendo lo que existe en el aquí y el ahora, pero sin quedar atrapado en los pensamientos o en las reacciones emocionales que la situación provoca.

Técnica básica de respiración o respiración consciente

El objetivo de esta técnica es focalizar toda la atención en la respiración. Se trata de una respiración consciente donde la persona mantenga su atención en su respiración y en el proceso de esta. Se trata de hacer uso de la respiración diafragmática (respirar con el diafragma) y centrar toda la atención en ella y en las sensaciones que le produce a la persona. Si la persona desvía su atención o se desconcentra, se debe redireccionar la atención nuevamente a la respiración.

Body scan o escaneo corporal

La autoexploración corporal es una técnica que se realiza acostándose boca arriba y haciendo que la mente recorra las diferentes partes del cuerpo. Según Kabat-Zinn (1990), es muy adecuada para desarrollar la concentración y la flexibilidad de la atención. El objetivo es que la persona focalice y mantenga su atención en las distintas partes de su cuerpo, es decir, ir sintiendo progresivamente (de pies a cabeza o de cabeza a pies) cada parte de su cuerpo, manteniendo su atención en el ejercicio. La persona siente las sensaciones de las diferentes partes del cuerpo, aceptando y dejando fluir cada sensación.

Ejercicio de la uva pasa. (Adaptación al uso de un caramelo)

Revista Actividad Física y Ciencias Año 2025, vol. 17, N°1. Primer semestre /enero - julio

Este ejercicio consiste en que la persona mantenga una atención plena mientras se come un caramelo. Se le indica a la persona a que observe detenidamente el caramelo, como si no hubiese visto uno antes. Se le pide que focalice todos sus sentidos y su atención al caramelo y a las sensaciones que este le produce. Se le pide a la persona que dirija el caramelo y la atención a los diferentes sentidos antes de llevarse el caramelo a la boca para degustarlo.

Técnica de expansión de la conciencia de Gauron (1984)

Esta técnica dota al deportista de mayor capacidad para cambiar el foco de atención y entender los diferentes estilos atencionales. Se lleva a cabo a través de varias etapas sucesivas, en las que el deportista alterna el foco de atención entre sensaciones corporales propias, sonidos externos, pensamientos y sentimientos.

- En una primera fase, el deportista, cómodamente sentado, con los ojos cerrados, se concentra en su respiración, relajándose con respiraciones lentas y profundas.
- A continuación, el deportista se centra en lo que escucha alrededor. Primero, identifica cada sonido por separado, y después los percibe todos juntos.
- En la tercera etapa el deportista se centra en sus propias sensaciones corporales, primero por separado (calor, tensión de los músculos, grado de cansancio, etc.) y después, debe percibir todas las sensaciones juntas.
- El atleta identifica sus pensamientos y sentimientos, fluyendo de modo natural. Luego ha de parar su mente, ponerla en blanco y tratar de relajarse.
- Finalmente, realizar el ejercicio con los ojos abiertos, fijando la vista en un punto del entorno e intentando ver con la mayor claridad posible todos los detalles periféricos.

Referencias

- Aguilar, V (2002). Características físico-técnicas ideales del jugador de béisbol. *Efdeportes.com*, Revista Digital, Año 8 – No. 44.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Cardomy, J., Segal, Z., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. y Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 230-241.
- Brantley, J. (2003). *Calming your anxious mind: How mindfulness and compassion can free you from anxiety, fear, and panic*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Ealo De La Herrán, J. (1984). *Béisbol*. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- De La Vega, R (2003). Principales consideraciones acerca del entrenamiento de la concentración en el fútbol. *Revista Digital Efdeportes*, Año 9 - N° 60. <https://www.efdeportes.com/efd60/atencion.htm>
- Fernández Fonseca, R., & del Monte del Monte, L. M. (2022). Test para evaluar la representación mental de los conocimientos técnicos y dinámicos en las acciones deportivas preestablecidas en las poomsae del taekwondo/Test to evaluate the mental representation of technical and dynamic knowledge in pre-established s. *Podium - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(3), 1208–1224. <https://podium.upr.edu/cu/index.php/podium/article/view/1383>

Plan de intervención para desarrollar la atención y concentración en un pitcher de béisbol

- Gauron, E. (1984). *Mental training for peak performance*. Lansing, NY: Sport Science Associates.
- Gutiérrez Véliz, Pablo L. (1988) *Algunos Aspectos de la Preparación Psicológica de los Lanzadores en el Béisbol*. Dpto. de Psicología del IMD. (Material Docente de Cursos Nacionales e Internacionales). 1988.
- González, A. M. (1996). Procesamiento cognitivo en la actividad deportiva de resistencia. *Revista de Psicología del Deporte*, 9-10, 7-18.
- González, A. M. (2003). Atención y rendimiento deportivo. *Revista de Psicología y Psicopedagogía EduPsykhé*, 2-2, 165-182.
- Gutiérrez Véliz, Pablo L. (2001) *Algunos Aspectos de la Preparación Psicológica de los Lanzadores en el Béisbol*. Nueva edición. Dpto. de Psicología del IMD. (Material Docente de Cursos Nacionales e Internacionales). 1988.
- Hallowell, E. y Ratey, J. (2001). *TDA: controlando la hiperactividad. Cómo superar el déficit de atención con hiperactividad (ADHD) desde la infancia hasta la edad adulta*. España: Editorial Paidós.
- Hanson, T. (2006). *Using sport psychology to improve baseball performance*. En Dosil, J. (Ed.). *The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement*. London, England: John Wiley&Sons, Ltd.
- James, W. (1918). *The Principles of Psychology*, Nueva York: Henry Hold.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Vivir plenamente en situaciones de catástrofe: utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Nueva York, NY: Delacorte.
- McCann, S. C. (2000). *Doing Sport Psychology at The Really Big Show*. In Andersen, M. (Ed.). *Doing Sport Psychology*. Champaign, Illinois, United States of America: Human Kinetics.
- Moguel Núñez, N. M. (2019). ¿Cómo utilizar la expansión de la conciencia para un descanso total? <https://mentedeacero.com/2019/01/28/como-utilizar-la-expansion-de-la-conciencia-para-un-descanso-total/>
- Morales, C. (15 diciembre de 2015). La importancia de la concentración y la focalización de la atención en el deporte. <https://psicologiaymente.com/deporte/concentracion-focalizacion-atencion-deporte>
- Morilla, M. (2015). Entrenamiento de la atención y concentración. Una propuesta para el fútbol. Recuperado en psicodeportes.com <https://www.psicodeportes.com/entrenamiento-de-la-atencion-y-concentracion-una-propuesta-para-futbol/>
- Nideffer, R. M. (1991). Entrenamiento para el control de la atención y la concentración. En J. M. Williams (Ed.), *Psicología aplicada al deporte*. (pp.374-391). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Novakovic, T. (2003). *Attention*. En M. Aminoff y R. B. Daroff (Eds.), *Encyclopedia of the Neurological Sciences* (pp. 288-292). San Diego: Elsevier Science.
- Ossorio, D. y Fernández, M (2011). Orientaciones sobre la psicología del deporte. *Revista Digital EFDeportes*, Año 16, No. 163. <https://www.efdeportes.com/efd163/orientaciones-sobre-la-psicologia-del-deporte.htm>
- Ríos, J., Berengüí, R., Solés, S., Pérez, Y., Cañizares, M. y Cárdenaz, R. (2024). Ansiedad, estados de ánimo y habilidades psicológicas en jóvenes deportistas lesionados en proceso de

-
- rehabilitación *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 9(2), Artículo e10. <https://doi.org/10.5093/rpadef2024a10>
- Rojas Estapé, M. (2024). *Recupera tu mente, reconquista tu vida*. Madrid: Espasa.
- Roffé, M. (2015). *Psicología del jugador de fútbol: con la cabeza hecha pelota* (6ta. Ed.). Buenos Aires, Argentina: Lugar Editorial.
- Roffé, M, y Primo, G. (2018). Test de Rejilla de Concentración con futbolistas de elite. http://m.efdeportes.com/articulo/test_de_rejilla_de_concentracion_con_futbolistas_de_elite/407.
- Silva, J. (1984). *Personality and sport performance: controversy and challenge*. En Silva, J. & Weinberg, 4. (Eds.). *Psychological foundations of sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics. <https://archive.org/details/psychologicalfou0000silv/page/n5/mode/2up>
- Suárez, E. y Rabilero, H. (2015). Aproximación teórica al estudio de la concentración de la atención en los lanzadores del béisbol social. *OLIMPIA Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma*, Vol. XII. No. 38.
- Vallejo, M.A. (2006). Mindfulness. *Papeles del psicólogo*, 27 (2), 92-99.
- Wulf, G. (2007). Attentional focus and motor learning: A review of 10 years of research. *E-Journal Bewegung und Training*, 1(2-3), 1-11.
- Wulf, G. (2013). Attentional focus and motor learning: a review of 15 years. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 77-104.

Los autores

Lic. Geraldine Cristina, Bellera Sánchez

Licenciada en Psicología mención Psicología Clínica. Universidad Arturo Michelena.
Diplomado en Psicología Deportiva. Centro de Atención Psicológica Insight C. A.

Lic. Msc. Asdrúbal Antonio, Castillo Monteverde.

Licenciado en Psicología mención Psicología Clínica. Universidad Bicentennial de Aragua.
Master en Psicología del Deporte. Diplomado en Psicología del Deporte. Presidente del Centro de Atención Psicológica Insight C.A., Psicoterapeuta Gestalt. Docente Universitario. Ponente en diversos eventos académicos nacionales e internacionales.

Lic. Dr. Alessandro, D'Amico López

Licenciado en Psicología. Universidad Central de Venezuela.
Máster en Psicología Deportiva. Doctor en Ciencias del Deporte y de la Actividad Física. Universidad Pedagógica Experimental Libertador Instituto "Alberto Escobar Lara" Maracay estado Aragua República Bolivariana de Venezuela. Ponente en diversos eventos académicos Nacionales e Internacionales. Miembro activo del Centro de Investigaciones Centro de Investigaciones en Estudios de la Educación Física, Salud, Deporte, Recreación y Danza (EDUFISADRED). Miembro activo en el Consejo Internacional de Educación Física y Deporte (ICSSPE). Docente en la Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez. Maracay-Aragua. Venezuela.