



ESPE
ESCUELA POLITECNICA DEL EJERCITO
CAMINO A LA EXCELENCIA

**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y VINCULACIÓN
CON LA COLECTIVIDAD
UNIDAD DE GESTIÓN DE POSTGRADOS**

**MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
V PROMOCIÓN**

TESIS EN OPCIÓN AL GRADO DE MÁSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA: “INCIDENCIA DEL CONSUMO DE MÚSICA EN LA CONCENTRACIÓN DE DEPORTISTAS ESCOLARES DE ATLETISMO ENTRE 15 Y 18 AÑOS DEL COLEGIO SIMÓN BOLÍVAR EN LA CIUDAD DE QUITO. UN ESTUDIO COMPARATIVO”.

AUTOR: SILVIA MARGOTH LOPEZ ARIAS

TUTOR: PhD Edgardo Romero

Sangolquí, 2015

CERTIFICACIÓN

Yo, PhD Edgardo Romero en calidad de Director de Tesis certifico, que el presente trabajo titulado "INCIDENCIA DEL CONSUMO DE MÚSICA EN LA CONCENTRACIÓN DE DEPORTISTAS ESCOLARES DE ATLETISMO ENTRE 15 Y 18 AÑOS DEL COLEGIO SIMÓN BOLÍVAR EN LA CIUDAD DE QUITO. UN ESTUDIO COMPARATIVO" previo a la obtención del Título de Magíster Entrenamiento Deportivo, fue realizado bajo mi tutoría y siguiendo los lineamientos establecidos por la Unidad de Postgrados, realizado por SILVIA MARGOTH LÓPEZ ARIAS autor del mismo, pudiendo realizar los trámites respectivos para su defensa.

Sangolquí, 15 de Junio del 2015



PhD EDGARDO ROMERO

DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD

En calidad de autor de este trabajo de investigación titulado "Incidencia del consumo de música en la Concentración de deportistas escolares de atletismo entre 15 y 18 años del Colegio Simón Bolívar en la ciudad de Quito un estudio comparativo" certifico su autoría y desarrollo, aceptando la responsabilidad del mismo.

Sangolquí, 15 de Junio del 2015

Atentamente,



LIC. SILVIA MARGOTH LOPEZ ARIAS

AUTORIZACIÓN

En calidad de autora del trabajo de investigación titulado "Incidencia del consumo de música en la Concentración de deportistas escolares de atletismo entre 15 y 18 años del Colegio Simón Bolívar en la ciudad de Quito un estudio comparativo" autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas al uso, difusión y de considerarlo necesario publicación de este proyecto.

Sangolquí, 15 de Junio del 2015

Atentamente,



Lic. Silvia Margoth López Arias

AGRADECIMIENTO

Á LA UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS ESPE

La que me brindó la oportunidad de acceder a esta Maestría la que servirá para seguir desarrollándome en el futuro Profesional.

A mi Director de tesis PhD Edgardo Romero que con sus conocimientos su guía y ejemplo de un gran ser humano me ayudaron a que este sueño se cumpla, comprendió por todo lo que estaba pasando, me impulso a seguir.

Al Colegio Simón Bolívar colegio en el que trabajo y con sus autoridades y alumnas han prestado las facilidades para la realización de este trabajo.

DEDICATORIA

A MIS PADRES

Jorge Fabián y Aurorita

Con su amor y ejemplo inclinaron mi vida al deporte a valorar su importancia e hicieron de mí una profesional con la vocación de enseñar y descubrir en los niños y jóvenes como llegar con el deporte al ser auténtico.

A MI ESPOSO JULITO

En compañía de Dios sea mi guía, mi fuerza para continuar en este mundo maravilloso de la educación.

A MIS HIJOS

Julio Miguel y Cesar David

Mi razón de ser

Este esfuerzo sea un ejemplo de superación y perseverancia, lucha y constancia lo que nos hace seres humanos responsables.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARÁTULA.....	I
CERTIFICACIÓN.....	II
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD.....	III
AUTORIZACIÓN.....	IV
AGRADECIMIENTO.....	V
DEDICATORIA.....	VI
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	VII
ÍNDICE DE TABLAS.....	XI
ÍNDICE DE FIGURAS.....	XII
RESUMEN EJECUTIVO.....	XIII
ABSTRACT.....	XIV
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	
1 EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	3
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	8
1.3 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA.....	8
1.4 OBJETIVOS.....	9
1.4.1 Objetivo general.....	9
1.4.2 Objetivos específicos.....	10
CAPÍTULO II	
2 MARCO TEÓRICO.....	11
2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	11

2.1.1. De la enseñanza tradicional a la enseñanza constructivista del atletismo escolar.	11
2.1.1.1. El deporte escolar.	11
2.1.1.2. El rol del entrenador en el atletismo escolar.	12
2.1.1.2.1 El rol del entrenador en la Enseñanza Tradicional del atletismo escolar.	12
2.1.1.2.2 El rol del entrenador en el Enfoque Comprensivo en la enseñanza del atletismo escolar.	13
2.1.1.2.3 El rol del entrenador en el Enfoque Estructuralista de enseñanza del atletismo escolar.	14
2.1.1.2.4 El rol del entrenador en el Modelo de Enseñanza Ludotécnico del atletismo escolar.	14
2.1.2. El empoderamiento del deportista escolar. Esencia del principio de la participación activa y consciente en el entrenamiento deportivo.	15
2.1.2.1. Los principios del entrenamiento deportivo.	15
2.1.2.2. El principio de la participación activa y consciente en el entrenamiento deportivo.	17
2.1.3. La preparación psicológica del deportista escolar.	18
2.1.3.1. La concentración en los deportistas escolares.	23
2.1.3.2. Algunas técnicas para optimizar la concentración.	26
2.1.4. La música y sus efectos en el deportista escolar.	27
2.1.4.1. Tipos de música.	27
2.1.4.2. La música culta.	29
2.1.4.3. La música popular.	29
2.1.4.4. La música tradicional.	30
2.1.4.5. Efectos de la música en el deportista escolar.	30
 CAPÍTULO III	
3 METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....	33
3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	33
3.2 POBLACIÓN	33

3.3	MUESTRA	34
3.4	HIPÓTESIS.....	35
	3.4.1. Hipótesis alternativa.....	35
	3.4.2. Hipótesis nula.....	35
3.5	VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN.....	35
3.6	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	36
3.7	INSTRUMENTOS DE DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	38
3.8	PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.....	39

CAPÍTULO IV

4	MARCO ADMINISTRATIVO	
4.1.	RECURSOS.....	40
4.2.	PRESUPUESTO.....	40
4.3.	CRONOGRAMA.....	41

CAPITULO V

5	ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	42
5.1.	ANÁLISIS COMPARATIVO BASE DE LA CONCENTRACIÓN DE LOS DEPORTISTAS ESCOLARES DE ATLETISMO.	42
5.2	ANÁLISIS COMPARATIVO DE LA INCIDENCIA DEL CONSUMO DE MÚSICA TRADICIONAL EN LA CONCENTRACIÓN DE LOS DEPORTISTAS ESCOLARES DE ATLETISMO.	44
5.3	ANÁLISIS COMPARATIVO DE LA INCIDENCIA DEL CONSUMO DE MÚSICA POPULAR EN LA CONCENTRACIÓN DE LOS DEPORTISTAS ESCOLARES DE ATLETISMO.	46
5.4	ANÁLISIS COMPARATIVO DE LA INCIDENCIA DEL CONSUMO DE MÚSICA CULTA EN LA CONCENTRACIÓN DE LOS DEPORTISTAS ESCOLARES DE ATLETISMO.	49
5.5	PRUEBA DE HIPÓTESIS.....	51

CAPITULO VI

6	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	53
6.1	CONCLUSIONES.....	53
6.2	RECOMENDACIONES.....	55
 CAPITULO VII		
7	PROPUESTA	57
7.1	CONTEXTO DE APLICACIÓN	57
7.2	PREMISAS PARA SU APLICACIÓN.....	57
7.3	CONCEPCIÓN.....	58
7.4	ESTRUCTURA.....	59
	7.4.1. FASES DEL NIVEL TEÓRICO.....	59
	7.4.2. FASES DEL NIVEL DE PROYECCIONES METODOLÓGICAS.....	62
	BIBLIOGRAFÍA.....	79

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA No. 1. Variable independiente. Consumo de música.....	36
TABLA No. 2. Variable dependiente. Concentración.....	37
TABLA No. 3. Baremo de puntaje empleado en la aplicación del test B/T-P..	38
TABLA No. 4. Distribución del presupuesto de investigación.	40
TABLA No.5. Distribución de la muestra en función de los puntajes alcanzados en la aplicación del test Burpee/Toulouse-Piéron en la 1ra sesión (sin consumo de música ambos grupos).....	42
TABLA No. 6. Resultados comparativos del test Burpee/Toulouse-Piéron (B/T-P) 1ra sesión (sin exposición a ningún tipo de música ambos grupos) según la media y desviación típica de un segmento de puntaje.	43
TABLA No. 7. Resultados comparativos del test Burpee/Toulouse-Piéron (B/T-P) 2da sesión (consumiendo música tradicional solo el grupo experimental) según la media y desviación típica de un segmento de puntaje.	45
TABLA No. 8. Distribución de la muestra en función de los puntajes alcanzados en la aplicación del test Burpee/Toulouse-Piéron en la 3ra sesión (consumiendo música popular solo el grupo experimental)	46
TABLA No. 9. Resultados comparativos del test Burpee/Toulouse-Piéron (B/T-P) 3ra sesión (consumiendo música popular solo el grupo experimental) según la media y desviación típica de un segmento de puntaje.....	47
TABLA No. 10. Resultados comparativos del test Burpee/Toulouse-Piéron (B/T-P) 4ta sesión (consumiendo música culta solo el grupo experimental) según la media y desviación típica de un segmento de puntaje.	49

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA No. 1. Condicionantes de la concentración.	25
FIGURA No. 2. Distribución de la muestra en función de los puntajes alcanzados en la aplicación del test Burpee/Toulouse-Piéron en la 1ra sesión (sin consumo de música ambos grupos).	43
FIGURA No. 3. Resultados comparativos del test Burpee/Toulouse-Piéron (B/T-P) 2da sesión (consumiendo música tradicional solo el grupo experimental) según la media de un segmento de puntaje.	45
FIGURA No. 4. Distribución de la muestra en función de los puntajes alcanzados en la aplicación del test Burpee/Toulouse-Piéron en la 3ra sesión (consumiendo música popular solo el grupo experimental).	47
FIGURA No. 5. Resultados comparativos del test Burpee/Toulouse-Piéron (B/T-P) 3ra sesión (consumiendo música popular solo el grupo experimental) según la media de un segmento de puntaje.	48
FIGURA No. 6. Resultados comparativos del test Burpee/Toulouse-Piéron (B/T-P) 4ta sesión (consumiendo música culta solo el grupo experimental) según la media de un segmento de puntaje.	50

RESUMEN

El propósito de este estudio fue comparar la incidencia del consumo de tipos diferenciados de música en la concentración de deportistas escolares de atletismo entre 15 y 18 años del colegio “Simón Bolívar” en la ciudad de Quito. Se realizó un estudio descriptivo, con alcance correlacional. De una población de 45 deportistas del colegio “Simón Bolívar”, entre enero y marzo del 2015 se realizó la selección de una muestra de 40 sujetos a partir de un muestreo intencional no probabilística, conformándose un grupo de control y uno experimental. Cada uno de los grupos fue sometido a la aplicación del test Burpee/Toulouse-Piéron (B/T-P) en cuatro sesiones. El grupo control realizó todas las sesiones sin consumo musical. El grupo experimental pasó por las siguientes fases; realizó una primera sesión sin consumir ningún tipo de música, una segunda consumiendo música tradicional, una tercera consumiendo música popular y una última sesión consumiendo música culta. Los resultados obtenidos mostraron que el consumo de determinado tipo de música incide en la concentración de los deportistas escolares de atletismo. El grupo experimental consiguió resultados ligeramente superiores a los de la primera sesión, en las sesiones con música, lo que queda demostrado con la existencia de diferencias significativas entre las dos últimas sesiones en ambos grupos. Se observó que la concentración experimenta un mayor porcentaje de cambio cuando se aplica el test (B/T-P) al grupo experimental en la sesión III, en la cual los sujetos consumen música popular, revelándose que este tipo de música tiene una mayor incidencia en la concentración de los sujetos en estudio. Los resultados obtenidos aportan información útil acerca de qué tipo de música puede influir positiva o negativamente en la concentración de los deportistas de la población general.

PALABRAS CLAVE:

CONSUMO DE TIPOS DIFERENCIADOS DE MÚSICA

CONCENTRACIÓN

DEPORTISTAS ESCOLARES

ATLETISMO.

ABSTRACT

The purpose of this study was to compare the incidence of consumption of different types of music in the concentration of school athletic athletes between 15 and 18 years of college "Simon Bolivar" in Quito. A descriptive study was conducted with a correlational scope. Of a population of 45 athletes from "Simon Bolivar" school, between January and March 2015 the selection of a sample of 40 subjects from a non-probabilistic intentional sampling was performed, settling both a control and an experimental group. Each of the groups was subject to the application of the Burpee / Toulouse-Piéron (B / TP) test in four sessions. The control group performed all sessions without music consumption. The experimental group went through the following phases; a first session without consuming any kind of music was held, a second consuming traditional music, a third one with popular music consuming and a last session consuming classical music. The results showed that consumption of certain types of music affects the concentration of school athletes in athletics. The experimental group achieved slightly higher than in the first session, in meetings with music, which is evidenced by the existence of significant differences between the last two sessions in both groups results. It was observed that the concentration undergoes a greater change percentage when the test (B / TP) to the experimental group in the session III, in which the subjects consumed popular music, revealing that this kind of music has a greater impact on the concentration of the study subjects. The results provide useful information about what kind of music can positively or negatively influence concentration of athletes from general population.

KEY WORDS:

CONSUMPTION OF DIFFERENT TYPES OF MUSIC

CONCENTRATION

SCHOOL ATHLETIC'S

ATHLETES

INTRODUCCIÓN

Con el fin de respaldar los planteamientos a lo largo del presente trabajo, el mismo se estructura de la siguiente manera.

El Capítulo I se enfoca en aspectos vinculados al problema de la investigación como categoría principal en el estudio. Estos aspectos abarcan, su planteamiento, su contextualización desde un enfoque macro, meso y micro, así como un análisis crítico de la situación problemática que origina la investigación, la justificación y los objetivos. El Capítulo II aborda el marco teórico del estudio, en el cual se destacan las principales tendencias en la actualidad que rodean el fenómeno del tránsito de la enseñanza tradicional a la enseñanza constructivista del atletismo escolar, puntualizando en el empoderamiento del deportista escolar como esencia del principio de la participación activa y consciente en el entrenamiento deportivo. Igualmente se esbozan algunos elementos sobre la preparación psicológica del deportista escolar. Este capítulo contiene además datos sobre los efectos de la música en el deportista escolar.

El Capítulo III se centra en los elementos de la metodología empleada, planteándose el enfoque, el nivel o tipo de investigación de que se trata, se determina la población y la muestra, se procede a la operacionalización de las variables, se detalla el plan de recolección de información, el procesamiento y análisis y se describen las técnicas e instrumentos empleados por la investigadora para la recolección de la información. El Capítulo IV da cuenta de los elementos logísticos o económicos que respaldaron la investigación realizada.

En el marco del Capítulo V se desarrolla el análisis e interpretación minuciosa de los resultados de las encuestas realizadas a los docentes y las entrevistas realizadas a los

estudiantes, los resultados posibilitan comprobar la hipótesis planteada. En el Capítulo VI se arriba a las conclusiones y recomendaciones de la investigación orientando el rumbo de nuevas investigaciones y posibles cursos de acción favorecedores del mejoramiento de la problemática abordada. El Capítulo VII describe la propuesta de una metodología para la optimización de la concentración en deportistas escolares de atletismo a través de la música, se exponen sus objetivos, premisas y contexto ideal de aplicación, así como su estructura. Finalmente, la bibliografía en la cual se ha apoyado la investigadora, como también los anexos que complementan la memoria escrita.

CAPITULO 1: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Ubicación del problema en un contexto

En la actualidad, los organismos mundiales rectores, en la Declaración de Berlín 2013, aprobada por la Conferencia Internacional de Ministros encargados del Deporte de la UNESCO (MINEPS V) (2013) se refieren a la importancia de la práctica de la Educación física y del deporte basándose en tres principios fundamentales: la igualdad, la protección y la participación significativa, enfatizando en exponer a los jóvenes a experiencias que les permitan desarrollar habilidades y conocimientos que les permitan aprovechar todas las oportunidades que existen hoy, todo lo cual nos remite a considerar dos prioridades en esta dirección, tomadas en cuenta en la presente investigación: la participación y el desarrollo de habilidades.

De igual modo, el entrenamiento deportivo de calidad, ya sea visto como proceso continuo que se orienta al desarrollo óptimo de las cualidades físicas y psíquicas del sujeto para alcanzar el máximo rendimiento deportivo, a partir del desarrollo sistemático y planificado de adaptaciones morfo funcionales, psíquicas, técnicas, tácticas, logradas a través de cargas funcionales crecientes, con el fin de obtener el máximo rendimiento de las capacidades individuales en un deporte o disciplina concreta (González, 2007) o como proceso científico - pedagógico sistemático y abarcador, concebido sobre la base de las nuevas combinaciones y aplicaciones de los contenidos, encaminado al logro de las distintas transformaciones y adaptaciones biológicas más profundas, dirigida al aumento de las capacidades de rendimiento físico y psicológico (Pérez, 2008), no se concibe ajeno a estas directrices.

Debido a lo anterior este trabajo se enmarca en el principio del entrenamiento deportivo de la **participación** activa y consciente, el cual por su carácter pedagógico juega un rol crucial en el **desarrollo de habilidades** psicológicas.

Se han tomado estas líneas como bases de la presente investigación considerando que el factor psicológico constituye un elemento determinante para el rendimiento deportivo y que incluso a este se le atribuye un peso equivalente al de las variables físicas, técnicas o estratégicas en los resultados deportivos, es decir que las causas del fracaso en el deporte deben buscarse más allá de las capacidades o habilidades puramente físicas, técnicas o tácticas del deportista, son también responsables las habilidades psicológicas como el control emocional, la confianza, la motivación, la relajación y la concentración, sin embargo, el entrenamiento de estas habilidades no siempre es adecuadamente ponderado en la planificación deportiva (Weinberg y Gould, 1996)

De ahí que resulte pertinente dedicar esfuerzos y recursos a entrenar a los deportistas con el objetivo de que adquieran habilidades psicológicas que les permitan interaccionar de forma óptima en situaciones deportivas. (Capdevila, 1987).

En este contexto, el creciente interés a nivel internacional y nacional por fortalecer las destrezas de los deportistas y favorecer su rendimiento ha llevado a reconocer la concentración como un asunto de gran interés para el estudio y perfeccionamiento de la práctica deportiva.

La marcada importancia que siempre ha tenido la concentración en los deportes (Schmid y Peper, 1991; Guallar y Pons, 1994; Morilla y Pérez, 2002), se resalta más hoy en día, pues se reconoce cada vez con mayor fuerza la sobre exigencia atencional que demandan en general las actividades deportivas.

Bajo esta perspectiva, el trabajo del entrenador deportivo, en el atletismo escolar en particular, no sólo se ha de centrar en determinados factores físicos y técnicos del deportista que por sí solos son insuficientes para explicar algunos cambios en su desempeño, lo cual conduce al estudio de otros factores estrechamente asociados a la concentración, y nos exige recurrir a la experimentación para precisar qué otros elementos juegan un papel rol fundamental en la mejora de las conductas deportivas.

Al introducirnos en el tema, nuestro interés se centró en la utilidad de la música en la adquisición y perfeccionamiento de habilidades motoras, así como su potencial para disuadir de estímulos externos y focalizar la atención del sujeto en la tarea que ejecuta, lo cual ha sido un foco de atención en los últimos años.

Haciendo un recorrido por los antecedentes que sirven de apoyo al estudio se destaca una investigación científica conducida por Brunel University (Karageorghis, 2014), la cual ha revelado cinco principales formas en que la música puede influir en las actuaciones de preparación y competitivas: la disociación, la regulación de la excitación, la sincronización, la adquisición de las habilidades motoras, y el logro de flujo.

A un nivel más cercano a nuestro tema de estudio, se ha investigado sobre la influencia de la música en el rendimiento deportivo corroborándose que la misma posee la capacidad para minimizar la sensación de esfuerzo y fatiga, focalizar la atención del sujeto en el ejercicio que está realizando y disuadir de estímulos externos.

No obstante, frente al tema de la influencia de la música en la concentración del deportista escolar y específicamente en el área del atletismo, el material bibliográfico compendia solamente aspectos poco relevantes. De ahí que la pregunta que nos surgió fue si era posible estudiar las diversas dimensiones que confluyen en el impacto que pudiera generar el consumo de música durante el entrenamiento deportivo de los escolares de un colegio de la ciudad de Quito.

Causas del problema, consecuencias

Como se ha visto hasta aquí, aunque en la literatura deportiva varios estudios han demostrado la existencia de la posibilidad de influir con el entrenamiento de la concentración en que los deportistas centrasen la atención en los estímulos relevantes para rendir (Buceta, 1998) y no en la sensación de fatiga, el entrenamiento dirigido específicamente al desarrollo de esta habilidad psicológica no ha tenido la proyección necesaria en nuestro contexto, por lo que el Ecuador ostenta cierto un rezago en este particular que invita a la generación de nuevos conocimientos y evidencia empírica al respecto, con la finalidad de descubrir elementos que pudiesen estar obstaculizando o favoreciendo el desarrollo de la concentración, aspecto de vital importancia en el desempeño deportivo.

El papel relevante de principio pedagógico de la participación activa y consciente en el entrenamiento deportivo, permite explicar que la anteriormente expuesta constituye una problemática que puede tener sus causas en la ruptura de dicho principio, si se tiene en cuenta que los deportistas deben ser conducidos hacia una actividad consciente a través de la educación de su independencia y que, aunque con la ayuda del entrenador, sólo el deportista será capaz de movilizar y desarrollar su nivel de rendimiento, en lo cual ejerce gran influencia su habilidad de concentración a lo cual se le ha prestado relativamente poca atención desde el punto de vista práctico y teórico.

Incluso, en nuestro contexto educativo, algunos entrenadores plantean que la preparación psicológica se encuentra siempre implícita y no creen necesario incorporarla al plan de entrenamiento, con lo cual se les escapa la dirección y el control del desarrollo psíquico de sus deportistas, en otros casos se ha detectado que los entrenadores centran su atención en un mínimo de aspectos, mayormente relacionados con el desenvolvimiento concreto del atleta durante las competencias, sin intentar buscar alternativas que provoquen el desarrollo de habilidades psicológicas a mediano y largo plazo. En otros casos, el tiempo que se dedica a la utilización de las técnicas de

intervención psicológicas, con el propósito de mejorar la concentración de los deportistas en formación, es variable e insuficiente.

De proseguir sin establecer una alternativa como esta, que promueve el estudio de la correlación entre el consumo de música durante el entrenamiento y la concentración de deportistas de atletismo, se dificultará que los deportistas y entrenadores sean capaces de aprovechar, para un incremento de la concentración de los primeros, tanto las potencialidades de la sincronización entre el tempo de la música y la intensidad del entrenamiento, como los efectos sedantes, estimulantes, y de incremento del trabajo de la música.

La importancia social de darle solución a esta problemática se deriva de la generación de posibilidades de desarrollo deportivo, desde el mejoramiento de la concentración de los deportistas escolares, que impactará en los resultados de estos y sus entrenadores.

Delimitación del problema

Enfocando en términos concretos nuestra área de interés podemos plantear que la investigación se desarrollará en el campo del deporte escolar, en el área específica del atletismo.

Su alcance la sitúa en el marco de la preparación psicológica de los deportistas y a fin de exponer nuestro problema en un contexto definido y homogéneo (Sabino, 1986) destacamos que el estudio se realizará con deportistas escolares de atletismo, comprendidos en un rango de edad entre los 15 y los 18 años. Las fronteras de espacio y tiempo que le impondremos a nuestro estudio lo ubican en el espacio geográfico del colegio Simón Bolívar en la Ciudad de Quito, en el período enero-mayo 2015.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo incide en la concentración de deportistas escolares de atletismo el consumo de música?

1.3. JUSTIFICACIÓN DE IMPORTANCIA

Resulta determinante, ante estas evidencias, examinar, en nuestro contexto, los efectos de la música en la concentración de deportistas escolares de atletismo con vistas a su mejoramiento.

En este sentido, la presente investigación se justifica, en tanto que la optimización de la concentración en dichos sujetos se corresponde con las políticas educacionales en materia de Educación Física en el Ecuador que tienen por fin último, según reza en la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación ecuatoriana, en su capítulo V: De la educación física: Art. 81:

“La Educación Física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre-básico, básico, bachillerato y superior, considerándola como una área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo.”

Por consiguiente, es importante hacer notar que el estudio profundiza en las complejas relaciones multidimensionales que se dan en el entrenamiento deportivo, colocando al sujeto humano en el centro del accionar investigativo del entrenador. La

investigación, por tanto contribuye a la comprensión de la música y en particular de su consumo como una herramienta que puede ser utilizada para favorecer el desarrollo de estrategias personales de concentración y por ende del desempeño del deportista.

Por otra parte, este trabajo brinda un avance conceptual en el campo del entrenamiento deportivo, con la armonización entre la música y el entrenamiento del atletismo, articulando las unidades conceptuales de cada una de estas categorías investigativas en determinado contexto.

La ventaja que ofrece conocer qué tipo de música seleccionar, según su ritmo y tempo a fin de incrementar la concentración durante el entrenamiento, atendiendo al tipo de actividad a realizar se convierte en el principal tributo que realiza esta investigación a las ciencias del deporte.

El presente estudio aportará una alternativa de entrenamiento válida para su empleo por parte de los entrenadores, la cual potenciará la concentración de los deportistas no solo en el entrenamiento sino también en otras actividades deportivas, incluso de carácter competitivo.

1.4. OBJETIVOS

1.4. 1. OBJETIVO GENERAL

En correspondencia con el problema de investigación (Anexo A) la investigación se orienta al cumplimiento del siguiente objetivo general.

Comparar la incidencia del consumo de tipos diferenciados de música en la concentración de deportistas escolares de atletismo entre 15 y 18 años del colegio “Simón Bolívar” en la ciudad de Quito.

1.4. 2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Los objetivos específicos son:

1. Determinar la incidencia del consumo de música tradicional en la concentración de deportistas escolares de atletismo.
2. Determinar la incidencia del consumo de música popular en la concentración de deportistas escolares de atletismo.
3. Determinar la incidencia del consumo de música culta en la concentración de deportistas escolares de atletismo.
4. Proponer una metodología para la optimización de la concentración en deportistas escolares de atletismo a través de la música.

CAPITULO 2: MARCO TEÓRICO

2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1.1. De la enseñanza tradicional a la enseñanza constructivista del atletismo escolar.

El atletismo es un deporte múltiple, reconocido como la actividad física integrada por acciones naturales, la carrera, el salto y el lanzamiento. Su origen se remonta a la antigüedad y en su evolución se ha ido ampliando y modificando, incorporando elementos en cada especialidad. (Mundo atletismo, 2005)

Este deporte es cada vez menos practicado en el entorno escolar, por ello sus entrenadores deben no solo limitarse a reflexionar sobre las metodologías utilizadas para impartir este deporte sino también a aplicarlas y modificarlas de manera que el atletismo escolar esté más en línea con los actuales planteamientos de la Educación Física.

2.1.1.1. El deporte escolar.

Al referirnos al deporte escolar es preciso acotar dos aspectos esenciales, este se puede entender como deporte en la escuela o deporte en edad escolar. Según Moreno (1998), el primero se refiere al deporte que se desarrolla en el entorno de un centro escolar, sometido a su estructura y con una incidencia directa del profesorado de educación física del centro, mientras que deporte en la edad escolar es una concepción

que recoge todas aquellas actividades ofrecidas al niño dentro de un período académico, sea en el marco de una institución educativa o no.

En este trabajo nos enfocamos en el deporte que se desarrolla en el entorno de un centro escolar.

Siguiendo a Gómez y García (1993) el deporte escolar, sea cual sea la forma de realización que adopte, está orientado a la educación integral del niño/a y al desarrollo armónico de su personalidad. Con lo cual la figura del entrenador deportivo resulta primordial, como se verá en los siguientes párrafos.

2.1.1.2. El rol del entrenador en el atletismo escolar.

El entrenador de atletismo escolar es un figura central en el desarrollo de este deporte y su rol deviene en fundamental dado que durante el despliegue de su actividad pedagógica, este debe afiliarse a las alternativas actuales en la enseñanza del atletismo, intentado impulsar una enseñanza cada vez menos tradicional y más constructivista del atletismo escolar.

A pesar de ello, según O'Neill (1999), abundan los entrenadores que permanecen sin cambiar su enfoque de enseñanza tradicional. De manera que en la iniciación al atletismo se ha venido empleando una metodología que no ha sufrido cambios ni modificaciones desde los años 50 (O'Neill, 1992)

El entrenador de atletismo escolar debe estar familiarizado con las características de la enseñanza y sus diferentes paradigmas, así como sus manifestaciones en la metodología de su especialidad. A continuación se detalla el rol del entrenador, según los principales paradigmas de la enseñanza del atletismo.

2.1.1.2.1 El rol del entrenador en la Enseñanza Tradicional del atletismo escolar.

Para el entrenador de atletismo escolar resulta familiar relacionar el Enfoque Tradicional con su posición sobre los objetivos de aprendizaje, centrándolos en el logro de resultados. Se emplean pruebas similares a las de los atletas adultos, otorgando gran importancia a la consecución de marcas. Este tipo de enseñanza el entrenador enfoca su atención en la reproducción de modelos y el perfeccionamiento técnico, a través de ejercicios de asimilación que se repiten una y otra vez de forma analítica y a veces global, lo que redundo en una imitación estereotipada, por parte del deportista, de un modelo técnico biomecánicamente contrastado, pasando por alto la atención a las diferencias individuales de los deportistas, al privilegiar a aquellos mejor dotados físicamente o más desarrollados biológicamente.

Este modelo tradicional de enseñanza del Atletismo, ha sido estudiado por Zabala et al (2002), quien demostró empíricamente que resulta aburrido para la mayoría de los alumnos producto de esta metodología basada en la repetición de gestos y secuencias de movimientos y la poca utilización del juego lo que lo hace poco atractivo para la mayoría de los deportistas.

2.1.1.2.2 El rol del entrenador en el Enfoque Comprensivo en la enseñanza del atletismo escolar.

El entrenador de atletismo escolar no debe pasar por alto el Enfoque Comprensivo en el atletismo. Este plantea que el atletismo no debe ser dominado por un estereotipo de evento adulto, sino que debe introducir al joven en las posibilidades de acción mediante los principios de la carrera, los saltos y los lanzamientos. El entrenador en este enfoque propicia la comprensión y el desarrollo de atletas inteligentes y no se limita a los aspectos técnicos. Se afirma que el entrenador debe hallar las vías necesarias para ayudar a los jóvenes a reconocer a realizar progresos. (Almond, 1984)

2.1.1.2.3 El rol del entrenador en el Enfoque Estructuralista de enseñanza del atletismo escolar.

El entrenador de atletismo escolar ha de incluir en su portafolio de conocimientos las bases del Enfoque Estructuralista, el cual se asienta en los fundamentos de las teorías del aprendizaje de Piaget, Vigostky y Ausubel, entre otros. Este enfoque considera que el conocimiento debe ser construido por los deportistas, en un proceso mediado por el entrenador que figura como facilitador de la construcción de este conocimiento. Con este fin el entrenador debe proponer los aprendizajes de forma estructurada, a la vez que expone a los deportistas a situaciones motrices variadas y de diversos grados de complejidad, con énfasis en su grado de interés y significación para ellos, en las cuales, bajo la orientación del objetivo de la actividad; se desarrollen esquemas motrices de amplia utilización en diferentes situaciones. La metodología de este enfoque combate el automatismo promovido por otros enfoques, facilitando el descubrimiento guiado y la resolución de problemas de manera cooperada entre deportistas y entrenador. (Ureña,1997)

2.1.1.2.4 El rol del entrenador en el Modelo de Enseñanza Ludotécnico del atletismo escolar.

Es de destacar el rol del entrenador de atletismo escolar ante los retos que presenta la aplicación del Modelo de Enseñanza Ludotécnico. El mismo prioriza la adquisición de las habilidades técnicas desde la comprensión, caracterizándose por un elevado nivel de compromiso de los deportistas con las tareas, la inclusión de reglas técnicas, el tiempo de ejecución y el desarrollo de las actividades en un ambiente en el cual prime la diversión y el disfrute. La riqueza de este enfoque radica precisamente en su funcionalidad y en la amplia batería de juegos (Valero y Conde, 2003; Valero, 2007) que se ponen a disposición del entrenador. En este enfoque el entrenador regula la intensidad de las propuestas, comenzando con las de menor intensidad y dificultad incrementando progresivamente la complejidad técnica y exigencia física, además toma

en cuenta todas las posibles combinaciones en las agrupaciones, desde individual, parejas, pequeños y grandes grupos, hasta toda la clase, lo cual contribuye al fomento de la interacción, la camaradería, la comunicación y las relaciones sociales durante el entrenamiento.

2.1.2. El empoderamiento del deportista escolar. Esencia del principio de la participación activa y consciente en el entrenamiento deportivo.

La convergencia de acciones tanto de entrenadores como de deportistas en función del mejoramiento del rendimiento deportivo de estos últimos ha favorecido el desarrollo de su papel cada vez menos como sujetos pasivos de la educación y cada vez más como protagonistas, constructores de sus aprendizajes, rol que justamente, los está dotando de un empoderamiento que solo se materializa a partir de la aplicación de los principios del entrenamiento deportivo que se exponen brevemente a continuación en general y en particular de uno de ellos, el principio de la participación activa y consciente.

2.1.2.1. Los principios del entrenamiento deportivo.

La enorme importancia que ha adquirido en el deporte actual la base científica del accionar del entrenador ha hecho que el seguimiento y aplicación de los principios del entrenamiento deportivo sea fundamental para la obtención de buenos resultados.

Estos no son más que las guías o reglas que sistemáticamente dirigen el proceso global de entrenamiento y su cumplimiento es básico para que todo el proceso del entrenamiento funcione correctamente.

A grandes rasgos los principios más relevantes del entrenamiento deportivo pueden clasificarse en dos grandes bloques: los principios biológicos y los principios pedagógicos.

Existe consenso entre los autores consultados en cuanto a que los principios biológicos son aquellos que afectan a los procesos de adaptación orgánica del deportista. (Bompa, 2003) En cambio los principios pedagógicos nos remiten a la metodología empleada durante el proceso de entrenamiento.

Los principios biológicos incluyen los siguientes

- ✓ Principio de la unidad funcional.
- ✓ Principio de la multilateralidad.
- ✓ Principio de la especificidad.
- ✓ Principio de la sobrecarga.
- ✓ Principio de la supercompensación.
- ✓ Principio de la Continuidad.
- ✓ Principio de la progresión.
- ✓ Principio de los retornos en disminución.
- ✓ Principio de la recuperación.
- ✓ Principio de la individualidad.

Los principios pedagógicos aglutinan los siguientes:

- ✓ Principio de la participación activa y consciente en el entrenamiento deportivo.

- ✓ Principio de transferencia del entrenamiento.
- ✓ Principio de la periodización.
- ✓ Principio de la accesibilidad.

2.1.2.2. El principio de la participación activa y consciente en el entrenamiento deportivo.

El principio de la participación activa se enclava dentro de la esfera pedagógica y responde a la necesidad de que el deportista participe activamente en la planificación, desarrollo y evaluación de su entrenamiento.

Este principio apoya que el atleta debe ser conducido hacia una actividad consciente a través de la educación de su independencia, ganando un mayor control sobre sus acciones e involucrando al propio atleta en el proceso de entrenamiento de forma activa, incluso en las categorías inferiores, aunque dosificando las responsabilidades, por parte del entrenador deportivo.

Puede afirmarse que el principio de lo consciente es muy importante tanto en los deportes colectivos como en los individuales, pero, donde más importancia tiene es en el ámbito educativo, ya que en el deporte escolar es importante que los niños, adolescentes y jóvenes conozcan las razones por las cuales se ejecutan ciertas acciones a fin de potenciar el perfeccionamiento de los gestos técnicos.

En particular, en el ámbito del deporte escolar, este principio no solo sustenta que los deportistas posean un buen conocimiento de su cuerpo, de los buenos hábitos alimenticios, de descanso o de recuperación y en general de aquellos estilos de vida que pueden perjudicar su rendimiento, sino que además sirve de base a la participación activa de los deportistas en la planificación y desarrollo del entrenamiento.

Por último, algunas acciones que pueden dar salida a este principio se recogen en los siguientes criterios enunciados por Harre (1987):

- ✓ Proveer al atleta de conocimientos estrechamente vinculados a las tareas del entrenamiento.
- ✓ Formular exigencias que requieran reflexión, espíritu de iniciativa y responsabilidad por parte del deportista.
- ✓ Hacer participar al atleta en la preparación, estructuración y evaluación del entrenamiento.
- ✓ Educar al deportista para que sea capaz de evaluar su propio rendimiento
- ✓ Capacitar al deportista para efectuar un control consciente de su propia secuencia de movimientos.
- ✓ Realizar un registro de los resultados y compararlos con los planes previstos y el entrenamiento real.

Finalmente, es de resaltar que en el cumplimiento de este principio resulta muy significativo el papel de la preparación psicológica, en la cual profundizaremos en los siguientes acápites.

2.1.3. La preparación psicológica del deportista escolar.

Inicialmente se han considerado como base del perfeccionamiento deportivo dos tipos de preparación del deportista: la física, que persigue el desarrollo general y físico especial (para el tipo específico de deporte), y la técnica, encaminada a que el deportista domine los hábitos y procedimientos motores especiales de las acciones q inherentes al tipo de deporte, y pueda perfeccionarse en la ejecución de dichos procedimientos. Años más tarde a estos dos tipos de preparación se le adicionó una

tercera: la preparación táctica, cuyo fin consiste en afinar la ejecución de los procedimientos y acciones tácticas.

Con el decurso del tiempo se comprobó que resultan insuficientes estos tres tipos de preparación. En las competencias deportivas actuales ni siquiera un deportista muy bien preparado física y técnicamente puede lograr la victoria en una competencia (para la cual está potencialmente preparado del todo) si no ha desarrollado las funciones psíquicas y los rasgos psicológicos requeridos. De ello emergió la necesidad de un cuarto tipo de preparación del deportista: la psicológica. (Ribbetti, 2011)

Esta preparación no es exclusiva de ninguna categoría deportiva en específico, y es de vital importancia en el deporte escolar. El hecho de que los deportistas en esta etapa posean peculiaridades en su desarrollo físico y psicológico y las propias exigencias de la actividad deportiva, implican la necesidad del estudio y perfeccionamiento de las variables que intervienen en los rendimientos deportivos (Linares, 2001), favoreciendo la optimización de estos procesos.

Se plantea que durante el desarrollo psíquico de los adolescentes y jóvenes, como lo son los sujetos de este estudio, estos experimentan marcadas transformaciones fisiológicas y morfológicas a consecuencia del desarrollo del organismo que a su vez se vinculan con cambios respecto a la percepción, el pensamiento, la memoria, la imaginación, la atención y sobre todo las vivencias emocionales, aspectos que debe considerar un entrenador para ejercer su labor formativa. De ahí que los planes de entrenamiento incluyan la preparación psicológica como una dirección importante a considerar.

El valor de la preparación psicológica del deportista escolar, en esencia reside en que no solamente contribuye a la aceleración de los procesos naturales de desarrollo de las cualidades psíquicas y propiedades de su personalidad sino que además, la

utilización de sus procedimientos permiten construir en el deportista la tendencia a la auto-educación de la voluntad, a un auto-perfeccionamiento activo; lo enseñan a controlar de manera consciente sus estados cognitivos y emocionales, incluso en las condiciones extremas de la competición.

Este tipo de preparación no se realiza de manera arbitraria y espontánea sino que tiene su base en la Psicología Deportiva, área de la psicología aplicada, que adapta y crea procesos de evaluación e intervención que le permitan al deportista desarrollar al máximo su potencial físico y psicológico. Su objeto de estudio lo constituyen los factores psicológicos de la actividad deportiva y del deportista.

De acuerdo a Weinberg y Gould (1995) la Psicología del Deporte estudia fundamentalmente:

- a) Los factores psicológicos que influyen en la participación y en el rendimiento deportivo.
- b) Los efectos psicológicos derivados de la participación en un programa deportivo o de ejercicio físico.

A tenor con lo anterior, la preparación psicológica del deportista siguiendo las directrices propuestas por Rudik (1960) se realiza en función de:

- a) Las necesidades específicas del deportista.
- b) Las demandas psicológicas de cada deporte y de cada competición.

Para ello, la preparación psicológica del deportista se enrumba hacia las siguientes directrices:

“Contribuir al perfeccionamiento de los procesos psíquicos: percepciones especializadas, representaciones, atención, memoria, pensamiento y otros, importantes para alcanzar el máximo nivel de maestría técnico-táctica.

Formar cualidades psíquicas de la personalidad del deportista que ejerza influencia sobre la manifestación estable de los procesos psíquicos mencionados, sobre la conservación y la elevación del nivel de la capacidad de trabajo y de la efectividad de las acciones motoras en las condiciones difíciles del entrenamiento y de las competencias.

Crear los estados psíquicos óptimos durante el proceso del entrenamiento y las competencias.

Desarrollar la habilidad de controlar los estados psíquicos en las condiciones extremas de la actividad.

Contribuir al desarrollo de conocimientos acerca de las competencias que han de celebrarse.

Crear una “atmósfera psicológica” positiva en los colectivos de deportistas.” (Ribbetti, 2011. p.23)

Es oportuno aquí referirnos a los que según Ribbetti (2011) son los componentes de la preparación psicológica:

1. Las funciones psíquicas que propician el dominio perfecto de la actividad motriz.

2. Las cualidades de la personalidad (orientaciones de la motivación, rasgos del carácter, temperamento), que aseguran intervenciones estables, un alto nivel de la capacidad de trabajo y de la actividad psíquica en las difíciles condiciones del entrenamiento y de las competencias.

3. Las vivencias psíquicas positivas y estables que se manifiestan en esas condiciones.

Las funciones psíquicas (percepciones, sensaciones, representaciones, memoria, pensamiento).

Este autor añade que entre las funciones psíquicas que contribuyen al dominio de la técnica y que permiten regular con precisión las acciones motoras priman las siguientes propiedades de la sensorialidad:

- ✓ Las percepciones muscular-motoras bien desarrolladas, que permiten realizar el control de los distintos parámetros del movimiento, el sentido del tiempo, del ritmo, del tempo, de la distancia, la capacidad de orientarse en el espacio y otras.
- ✓ Las particularidades de la representación de los movimientos y de sus conjuntos de diferente complejidad.
- ✓ Las particularidades de la memoria operativa.
- ✓ Las particularidades de las reacciones sensomotrices simples y complejas, anticipadas, de las reacciones ante un objeto que se mueve y otras.
- ✓ Las particularidades de la sensomotricidad y de la atención se encuentran en determinada relación de dependencia con algunas propiedades del sistema

nervioso de los deportistas, y en particular la movilidad y labilidad de los procesos nerviosos.

- ✓ El dominio de la maestría técnica exige un alto nivel de desarrollo de los procesos del pensamiento: la capacidad de resolver de manera operativa las tareas tácticas, la rapidez y flexibilidad del pensamiento, la capacidad de realizar un análisis instantáneo de la información que se recibe sobre las acciones de los contrarios, la toma de decisiones, entre otros.
- ✓ Las capacidades de la atención: habilidad para concentrarla y distribuirla en diferentes parámetros del movimiento en micro intervalos de tiempo y otras.

Precisamente en esta última, por su relevancia para nuestro estudio, se profundiza en el siguiente epígrafe.

2.1.3.1. La concentración en los deportistas escolares.

Entre estas habilidades tienen un papel fundamental la concentración. Como bien se conoce, la misma es uno de los aspectos esenciales para alcanzar el máximo nivel para el que cada deportista esté capacitado, su componente más substancial 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 escolares deben entrenar a los deportistas en hacer frente a estos eventos.

Estrechamente asociada a la concentración está la atención, para comprender el carácter de esta relación exponemos la clasificación del sistema atencional, el cual se puede subdividir en diferentes tipos de atención: atención selectiva, atención dividida y atención sostenida.

Atención selectiva o focalizada, es la capacidad de centrarse selectivamente en algún estímulo o algún aspecto del mismo, obviando los que no son relevantes y que distraen para la tarea en curso (Kahneman, 1973).

La atención dividida, hace referencia a la capacidad de focalizar la atención en más de un estímulo o proceso relevante a un tiempo.

La atención sostenida, es la que permite al sujeto mantener la atención focalizada en un estímulo o en una tarea durante periodos prolongados.

Si la atención es la capacidad de percibir una información, al referirse a la concentración algunos autores la conciben como una habilidad aprendida, de reaccionar pasivamente o de no distraerse ante estímulos irrelevantes. (Schmid y Peper, 1991).

“La habilidad para dirigir y mantener la atención hacia el aspecto requerido” (Guayar & Pons, 1994, p. 229). Por lo tanto, estar concentrado durante una actividad deportiva es “atender únicamente a aquellos aspectos relevantes de la actividad deportiva que se realice y no prestar atención a otros estímulos que no son importantes en esa actividad” (Guayar & Pons, 1994, p. 229).

En la comprensión de la relación atención-concentración es de destacar que el mecanismo atencional antecede a la fase de concentración, conservándose una

interrelación temporal y necesaria entre ambos. Por lo que, al igual que en cualquier tipo de aprendizaje, en el aprendizaje motor, es necesario que se cuente con la atención y concentración del deportista para aumentar el rendimiento en el deporte practicado.

En este sentido, De la Vega (2003), citado por Ribetti (2011), presenta como factores condicionantes de la capacidad de concentración del deportista: puesto de juego, estado emocional, conocimiento del juego, nivel de activación, autoconfianza, resistencia a la fatiga (física y mental) y motivación (Figura No. 1).

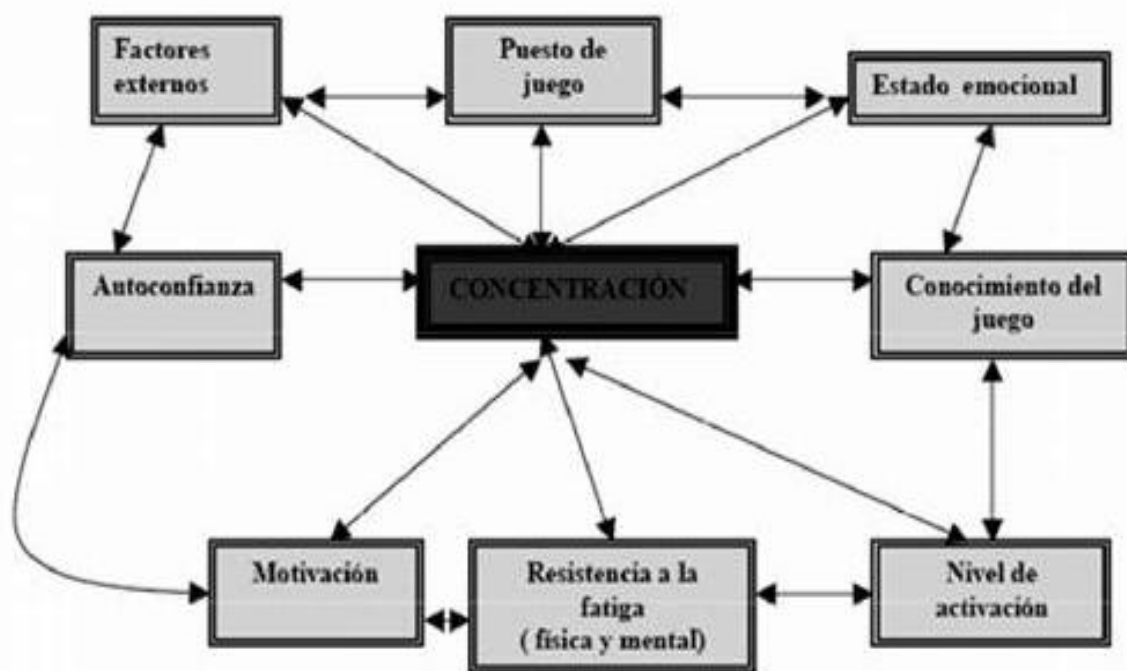


Figura No. 1. Condicionantes de la concentración.

Fuente: De la Vega (2003)

La capacidad para concentrarse en una tarea, es una de las claves para lograr una actuación eficaz en el deporte. Paradójicamente, los principales resultados de Ribetti (2011) apuntan que si bien los entrenadores deportivos admiten la importancia de la

utilización de las técnicas de intervención psicológicas para el desarrollo de las habilidades psicológicas para optimizar el rendimiento deportivo, pero no las practican de manera rigurosa y sistemática

Según lo anteriormente expresado, la concentración, al ser una habilidad, es susceptible de mejorarse y desarrollarse por la práctica. Será por tanto labor del entrenador enseñar a sus deportistas escolares a disminuir la atención hacia estímulos irrelevantes y/o aumentarla hacia estímulos relevantes.

“Pero, a pesar de la importancia que le damos a la atención y a la concentración, importancia que deducimos del gran número de veces que se utilizan estos términos, resulta también evidente que se le dedica muy poco tiempo a su entrenamiento específico: a) Tal vez porque son habilidades que ya deberían traer los jugadores de su casa; b) porque son habilidades innatas y, por tanto, no se pueden aprender; o c) quizás porque los propios estudiosos de estos temas apenas han abordado el entrenamiento de las habilidades a las que denominamos atención y concentración, y menos aún, en los deportistas.” A la descripción de algunas de las principales técnicas empleadas en el entrenamiento de estas habilidades se dedica el siguiente subepígrafe.

2.1.3.2. Algunas técnicas para optimizar la concentración.

La literatura científica especializada hace referencia a algunas técnicas que han mostrado resultados favorables en cuanto a su capacidad para optimizar la concentración en los deportistas, estas son; el entrenamiento en imaginación, la relajación muscular progresiva y la reestructuración cognitiva. Cada una de ellas se comenta seguidamente. (Colectivo de autores, 2014)

El entrenamiento en imaginación se puede definir como la repetición simbólica de una actividad física en ausencia de cualquier movimiento muscular grande. El deportista es llevado a imaginar metódicamente, conscientemente y de manera repetida, una acción deportiva sin llevar a cabo al mismo tiempo su ejecución práctica.

Los objetivos del entrenamiento en imaginación son:

- a) Facilitar las habilidades motoras mejorando la ejecución deportiva;
- b) Controlar la atención y la concentración; y
- c) Acelerar la recuperación de lesiones.

La relajación muscular progresiva como técnica de la preparación psicológica deportiva produce una disminución en la tensión muscular; en la frecuencia cardíaca; un aumento de la vasodilatación arterial con mayor oxigenación celular y riego periférico; una disminución de la frecuencia respiratoria; del ácido láctico en sangre; del consumo de oxígeno y de la actividad simpática en general; y, sobre todo, una sensación de tranquilidad y de confort.

Esta técnica cumple con los objetivos siguientes:

- a) Reducir estados de ansiedad;
- b) Facilitar el descanso;
- c) Controlar la atención y la concentración; y
- d) Acelerar la recuperación de lesiones.

Por último, la reestructuración cognitiva se refiere al conjunto de técnicas que se orienta a modificar los pensamientos de los deportistas para afrontar mejor las demandas de la práctica deportiva. En los deportes de resistencia esta técnica es muy útil para conseguir bloquear el reconocimiento de la fatiga y la consciencia del dolor, pudiendo favorecer el rendimiento deportivo.

Los objetivos de esta técnica son:

- a) Mejorar la autoconfianza del atleta;
- b) Potenciar actividades motoras; y
- c) Controlar la atención y la concentración.

2.1.4. La música y sus efectos en el deportista escolar.

2.1.4.1. Tipos de música.

La diversidad de estilos musicales emana directamente del carácter multifacético de la música, cuya realidad actual ofrece una compleja clasificación a partir de la Musicología, ciencia que se encarga del estudio científico de la música en todas sus vertientes. (Martín, 2001)

En este sentido, el criterio de Prieto & Fernández (2000) nos acerca a cómo las diversas músicas existentes pueden pertenecer a diferentes categorías. De manera que en el ámbito musical presente en nuestra sociedad se distinguen: la música culta, la

música popular y la música tradicional. Esta tripartición se considera un punto de partida para estos intereses de este estudio.

La música culta, también llamada seria, es aquella que cuenta con mayor presencia en la educación normalizada y nos remonta algunos siglos atrás; la tradicional es aquella que los investigadores dotan de valor folklórico; y la popular, no tradicional, urbana y está formada por todas las otras músicas que no son ni una cosa ni la otra.

Seguidamente se explicitan algunos de los pormenores descriptivos que caracterizan a cada una de ellas.

2.1.4.2. La música culta.

El término música culta es una denominación general para aquellas tradiciones musicales que implican consideraciones estructurales y teóricas avanzadas, así como una tradición musical escrita, se refiere a la música producida o arraigada en la tradición del arte europeo u occidental, eclesiástico y la música de concierto, abarcando un amplio período que va desde aproximadamente el año 1000 hasta el presente.

2.1.4.3. La música popular.

De amplia aceptación entre los grupos juveniles, la música popular cuenta con el apoyo de la industria musical a nivel mundial. Lo más significativo en los diversos géneros de la música popular es su contenido literario, esto es, sus letras como instrumento de difusión de sus ideas, más que el valor intrínseco de su música, fiel reflejo de su contexto social y factor de influencia en amplios sectores de éste. (Sommers, 2001).

2.1.4.4. La música tradicional.

Este tipo de música se caracteriza por ser transmitida de generación en generación, es portadora del acervo popular y presenta la capacidad de permitir al oyente distinguir las melodías autóctonas propias de diferentes partes del mundo (Sommers, 2001).

2.1.4.5. Efectos de la música en el deportista escolar.

El estado psicológico es un factor clave que determina la calidad del desempeño y rendimiento en los deportistas escolares, como se refiere anteriormente, este estado psicológico puede verse influenciado por varios factores externos, teniendo en cuenta que el sentido del oído tiene mayor efecto sobre el sistema nervioso que cualquier otro de los sentidos, en esta investigación nos proponemos demostrar que la música es uno de ellos y que incluso su consumo puede llegar a modificar la concentración del deportista.

La sistematización realizada a un grupo de estudios científicos sobre la música y su efecto sobre la mente y el cuerpo pone sobre el tapete algunos datos significativos y nos ha permitido perfilar algunos de los efectos de la música en el deportista escolar (Simpson y Karageorghis, 2006; Bishop, Karageorghis, y Loizou, 2007; Schneider et al., 2010; S.A.,2014)

- ✓ Ofrece un acompañamiento ideal para el entrenamiento y, durante el ejercicio sub-máximo, puede desviar la mente de las sensaciones de fatiga.

- ✓ Altera la activación emocional y fisiológica, y por lo tanto puede ser utilizada antes de la competición o entrenamiento como un estimulante, o como sedante para calmar sentimientos de ansiedad.

- ✓ Crea un ambiente de aprendizaje más divertido, aumentando la motivación intrínseca de los jugadores para dominar las habilidades básicas

- ✓ Durante el ejercicio submáximo, puede reducir la atención desviando la mente de las sensaciones de fatiga. Esta técnica de distracción, conocida por los psicólogos como disociación, disminuye la percepción de esfuerzo. La disociación efectiva puede promover un estado de ánimo positivo, distrayendo a la atención de los pensamientos de las sensaciones fisiológicas de fatiga.

- ✓ Mejora la velocidad de carrera por ~ .5 s en un sprint de 400 m.

- ✓ Si es seleccionada especialmente aumenta la capacidad de trabajo en los músculos.

- ✓ La reacción musical es considerable aun cuando el que la escucha no esté prestando atención consciente.

- ✓ Puede producir cambios en la disposición del ánimo al afectar la química del cuerpo y el equilibrio electrolito.

- ✓ Al bajar el nivel de las percepciones sensitivas, la música intensifica las reacciones al color, al tacto y otras percepciones sensitivas.

De manera general, los efectos genéricos que provoca el hecho de escuchar música durante un entrenamiento deportivo son los siguientes: Mejora la concentración al minimizar los estímulos que son captados desde el medio exterior y permitir focalizar la atención en el ejercicio que se está realizando. Aumenta la motivación para entrenar ya

que la música tiene la capacidad de modelar nuestro estado de ánimo y evocar sensaciones positivas. Disminuye la sensación de esfuerzo al captar gran parte de nuestra atención. Aumenta la sensación de energía. Se ha demostrado que aumenta la resistencia al ejercicio hasta un 15 %.

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación se enmarcó dentro de un estudio descriptivo, con alcance correlacional, ya que se detallan situaciones y eventos, manifestando determinado fenómeno y buscando especificar propiedades de personas o grupos. Por otra parte se busca establecer la relación entre las variables en estudio. (Hernández *et al.*, 2003)

Se realizó un diseño experimental, para ello, los 40 sujetos que han participado en la investigación fueron divididos en dos grupos de 20 personas.

Cada uno de los grupos fue sometido a la aplicación del test Burpee/Toulouse-Piéron (B/T-P) en cuatro sesiones. El grupo control (GC) realizó todas las sesiones sin consumo musical, el observador fue el mismo en todas las sesiones en los dos grupos y las instrucciones para la aplicación del test fueron siempre las mismas. El grupo experimental (GE) pasó por las siguientes fases; realizó una primera sesión sin consumir ningún tipo de música, una segunda consumiendo música tradicional, una tercera consumiendo música popular y una última sesión consumiendo música culta. Los detalles de la medición se explicitan más adelante.

3.2 POBLACIÓN

La investigación se realizará en el colegio “Simón Bolívar” de la ciudad de Quito

3.3 MUESTRA

De una población de 45 deportistas del colegio “Simón Bolívar”, entre enero y marzo del 2015 se realizó la selección de una muestra de 40 sujetos a partir de un muestreo intencional no probabilístico.

Según Arias (2006), el muestreo intencional es aquel donde los elementos muestrales son escogidos en base a criterios o juicios preestablecidos por el investigador.

Los criterios de inclusión empleados para la selección de la muestra fueron los siguientes:

- ✓ Poseer voluntariedad para participar en el estudio.
- ✓ Ser alumno de atletismo por más de 1 año.
- ✓ Que los padres hayan firmado el consentimiento para la participación en el estudio.
- ✓ No poseer limitaciones motoras en el momento de la medición.

Los criterios de exclusión utilizados para la selección de la muestra fueron los siguientes:

- ✓ No mostrar voluntariedad para participar en el estudio.
- ✓ No acumular 1 año como alumno de atletismo.
- ✓ Que los padres se hayan negado a firmar el consentimiento para la participación en el estudio.

- ✓ Poseer limitaciones motoras en el momento de la medición.

3.4. HIPÓTESIS

3.4.1 HIPÓTESIS ALTERNATIVA

Los resultados del test de concentración (B/T-P) evidenciarán menor concentración en el grupo control que en el grupo de estudio.

3.4.2 HIPÓTESIS NULA

No hay diferencias significativas entre los resultados del test de concentración (B/T-P) de ambos grupos.

3.5. VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN

Variable Independiente: Consumo de música

Variable Dependiente: Concentración

3.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla No. 1.

Variable Independiente. Consumo de Música

DEFINICIÓN CONCEPTUAL	CATEGORÍAS / DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
Consumo de música: Hacer uso de la música.	<p>Música culta: aquella que cuenta con mayor presencia en la educación normalizada y nos remonta a algunos siglos atrás</p> <p>Música tradicional: aquella que los investigadores dotan de valor folklórico.</p> <p>Música popular: aquella formada por todas las otras músicas que no son ni una cosa ni la otra.</p>	<p>Tiempo de consumo</p> <p>0-1 min</p> <p>2-3 min</p> <p>4-5 min</p> <p>6-7 min</p> <p>8-9 min</p> <p>9-10 min</p> <p>Tiempo de consumo</p> <p>0-1 min</p> <p>2-3 min</p> <p>4-5 min</p> <p>6-7 min</p> <p>8-9 min</p> <p>9-10 min</p> <p>Tiempo de consumo</p> <p>0-1 min</p> <p>2-3 min</p> <p>4-5 min</p> <p>6-7 min</p> <p>8-9 min</p> <p>9-10 min</p>	<p>Test (B/T-P)</p> <p>Ficha de observación</p> <p>Test (B/T-P)</p> <p>Ficha de observación</p> <p>Test (B/T-P)</p> <p>Ficha de observación</p>

Tabla No. 2.

Variable Dependiente. Concentración

DEFINICIÓN CONCEPTUAL	CATEGORÍAS / DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
Concentración: Habilidad para dirigir y mantener la atención hacia el aspecto requerido.	Puntaje según tiempo Intervalo de minutos en que se realiza la acción	0-1 min 2-3 min 4-5 min 6-7 min 8-9 min 9-10 min	Test (B/T-P) Ficha de observación
	Puntaje según número de figuras Total de figuras identificadas cuya sumatoria constituye el puntaje	1200-1600 800-1199 400-799 1-399 0	Test (B/T-P) Ficha de observación

3.7. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Los instrumentos que se utilizaron fueron principalmente fichas de observación, donde se recoge información sobre los resultados de la aplicación del test.

Medición.

La naturaleza y complejidad de las variables, requiere para su estudio la recolección objetiva y precisa de datos y el adecuado procesamiento e interpretación de los mismos. En tal sentido, conviene destacar la utilidad que proporcionó el empleo del test Burpee/Toulouse-Piéron (B/T-P) (1986) para evaluar la concentración. Este test (Anexo B) consiste en identificar, en el tiempo indicado, el máximo número de figuras similares a unas dadas de las 1600 que incluye el test. Los datos que se recogen en la ficha de observación (Anexo C) para la evaluación son: el tiempo total de realización de la prueba y el número total y parcial de figuras visualizadas en cada fase del test de Toulouse-Piéron, lo que permite cuantificar este puntaje. (Tabla No.3)

Tabla No.3.

Baremo de puntaje empleado en la aplicación del test B/T-P.

Puntaje	0 ptos	25 ptos	50 ptos	75 ptos	100 ptos
Figuras identificadas	0	1-399	400-799	800-1199	1200-1600
Tiempo	< 1 min	1- 2 min	3-5 min	6-7 min	8-10 min

Para la recolección de datos se decidió introducir una acumulación de fatiga durante el transcurso del test mediante la ejercitación física de los deportistas escolares. A cada

sujeto le fue asignado un código que fue tenido en cuenta en cada una de las 4 sesiones de medición por el observador que en ninguno de los casos fue el instrumentador del cronómetro.

A los deportistas escolares se les instruyó para que leyeran la figura del test B/T-P, de arriba hacia abajo y de izquierda a derecha, e indicaran los símbolos que coinciden con los señalados como modelo. Se hizo énfasis en que señalaran cada minuto que pasara, cada vez que el instrumentador del cronómetro se lo anunciara, con una nítida barra vertical roja el lugar en que se hallaran en la lectura. Se les recomendó que trataran de hacerlo lo más rápidamente posible, intentando no equivocarse.

3.8. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LOS DATOS

La información recogida se procesó descriptivamente mediante el empleo de medidas de tendencia central como la media y la desviación típica. Igualmente se realizó el análisis de varianza para detectar las posibles diferencias entre los grupos y, efectuar las comparaciones, lo cual posibilitó realizar la prueba estadística de hipótesis. El nivel de confianza asumido es de $p < 0,05$.

CAPITULO 4: MARCO ADMINISTRATIVO

4.1. RECURSOS

Recursos Humanos: Profesionales de la actividad física, entrenamiento deportivo e investigación y expertos en atletismo, observador e instrumentador del cronómetro, deportistas escolares del centro educativo “Simón Bolívar” de la ciudad de Quito.

Recursos Materiales:

Computador de escritorio, laptop, internet, programas básicos de procesamiento de datos y estadísticos, hojas de papel, impresora, memorias portables, cámara de filmación, pantalla de proyección, espacio de entrenamiento, implementos deportivos y material didáctico, planillas del test a aplicar.

4.2 PRESUPUESTO.

El presupuesto será autofinanciado por el investigador, el mismo fue distribuido según se muestra en la tabla No. 4.

Tabla No. 4.

Distribución del presupuesto de investigación.

DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	VALOR UNITARIO (\$)	VALOR TOTAL (\$)
Resmas de papel bond	6	4,50	27,00
Memoria portátil 8G	2	14,00	28,00
Computador	1	800,00	800,00
Impresora	1	230,00	230,00
Encuadernación	4	12,00	48,00
Internet (horas)	Plan Ilimitado por 10 meses.	14,00	140,00
Transporte	40 semanas	15,00	600,00
Implementos deportivos y material didáctico	1	200,00	200,00
Pagos administrativos	1	1000,00	1000,00
		TOTAL	3073,00

CAPITULO 5: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

De acuerdo al objetivo del estudio, el análisis de los resultados se ha orientado a dilucidar cómo se compara la incidencia del consumo de tipos diferenciados de música en la concentración de deportistas escolares de atletismo entre 15 y 18 años del colegio “Simón Bolívar” en la ciudad de Quito. La constatación experimental se hizo evidente a partir de los datos de control y experimentales, los que sirvieron de fundamento para la hipótesis.

5.1. ANÁLISIS COMPARATIVO BASE DE LA CONCENTRACIÓN DE LOS DEPORTISTAS ESCOLARES DE ATLETISMO.

Tabla No. 5.

Distribución de la muestra en función de los puntajes alcanzados en la aplicación del test Burpee/Toulouse-Piéron en la 1ra sesión (sin consumo de música ambos grupos)

Grupos	0 ptos		25 ptos		50 ptos		75 ptos		100 ptos	
	No	%	No	%	No	%	No	%	No	%
GC	-	-	5	25	8	40	4	20	3	15
GE	-	-	3	15	12	60	4	20	1	5

Fuente: Test Burpee/Toulouse-Piéron y fichas de observación

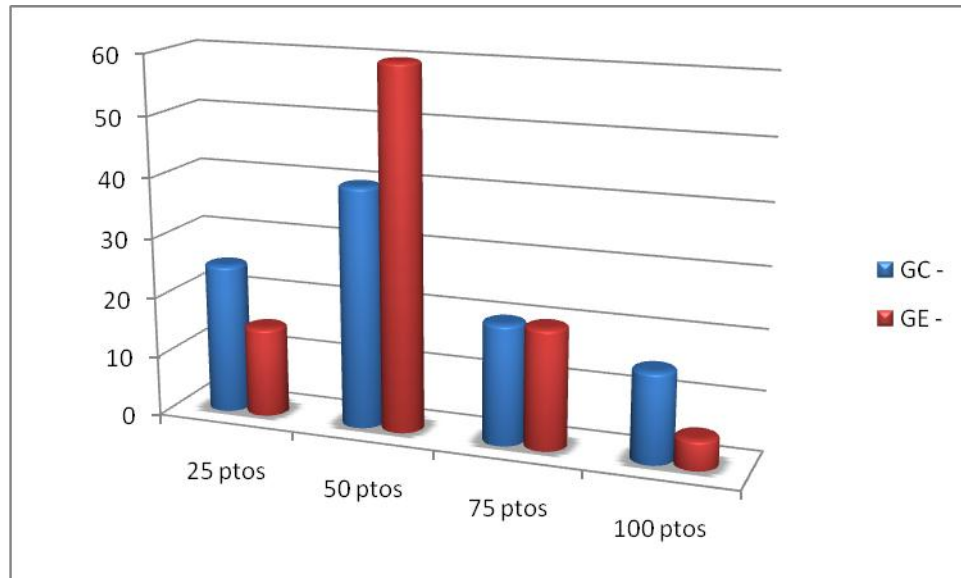


Figura No. 2.

Distribución de la muestra en función de los puntajes alcanzados en la aplicación del test Burpee/Toulouse-Piéron en la 1ra sesión (sin consumo de música ambos grupos)

Fuente: Test Burpee/Toulouse-Piéron y fichas de observación

Tabla No. 6.

Resultados comparativos del test Burpee/Toulouse-Piéron (B/T-P) 1ra sesión (sin exposición a ningún tipo de música ambos grupos) según la media y desviación típica de un segmento de puntaje.

Segmento de puntaje	GC		GE	
	m	DT	m	DT
75 pts	22.15	8.70	24.75	11.11

Fuente: Test Burpee/Toulouse-Piéron y fichas de observación

*Media: m, Desviación Típica: DT

Análisis

Para establecer una línea de base comparativa fue necesario, según los datos representados en la tabla No.5 y la figura No.2 , hacer corresponder las puntuaciones de la muestra con la baremación utilizada, en el análisis comparativo entre los grupos experimental y de control, con lo cual se demostró que más de la mitad de la muestra supera el puntaje medio, es decir, el mayor porcentaje de ambos grupos (40% del grupo control y 60% del grupo experimental) se encontraban en puntaje de 50, seguidos del 25% del grupo control y 15 % del grupo experimental (puntaje de 25), por otra parte, tan solo el 15% del grupo control y el 5% del grupo experimental obtiene puntuaciones de 100. El análisis de los porcentajes detallados muestra que la distribución de los sujetos en cuanto al puntaje de 75 se comporta de igual forma en ambos grupos. Todo ello habla a favor de un estado inicial de concentración por parte de los deportistas que se considera bastante satisfactorio.

En la tabla No. 6 se pueden apreciar los valores de las medias y desviaciones típicas obtenidas por los participantes en la primera sesión, en la cual se puede constatar que no existen diferencias significativas entre los grupos experimental (GE) y control (GC).

5.2. ANÁLISIS COMPARATIVO DE LA INCIDENCIA DEL CONSUMO DE MÚSICA TRADICIONAL EN LA CONCENTRACIÓN DE LOS DEPORTISTAS ESCOLARES DE ATLETISMO.

Tabla No. 7.

Resultados comparativos del test Burpee/Toulouse-Piéron (B/T-P) 2da sesión (consumiendo música tradicional solo el grupo experimental) según la media y desviación típica de un segmento de puntaje.

Segmento de puntaje	GC		GE	
	m	DT	m	DT
75 pts	21.95	9.19	19.1	9.53

Fuente: Test Burpee/Toulouse-Piéron y fichas de observación

*Media: m, Desviación Típica: DT

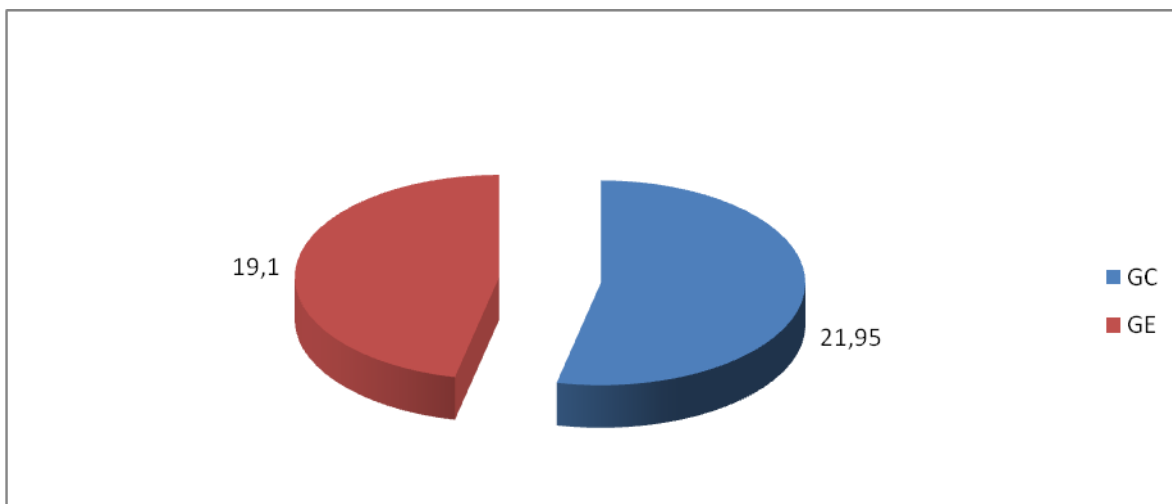


Figura No. 3.

Resultados comparativos del test Burpee/Toulouse-Piéron (B/T-P) 2da sesión (consumiendo música tradicional solo el grupo experimental) según la media de un segmento de puntaje.

Fuente: Test Burpee/Toulouse-Piéron y fichas de observación

Análisis

Se seleccionó el segmento de puntaje en el cual se aglutinaron la mayor cantidad de cambios para ilustrar la incidencia de la música tradicional en la concentración de los deportistas, en la tabla No.7 se exponen las medias y desviaciones típicas del grupo control y experimental en las variables evaluadas. El grupo experimental disminuye los valores de la media y la desviación típica en el test aplicado, en el segmento de los 75 puntos, con acompañamiento de música tradicional obteniendo peores resultados que en la primera sesión. El grupo control, al cual invariablemente se le aplicó el test sin consumir ningún tipo de música, apenas experimenta cambios.

5.3. ANÁLISIS COMPARATIVO DE LA INCIDENCIA DEL CONSUMO DE MÚSICA POPULAR EN LA CONCENTRACIÓN DE LOS DEPORTISTAS ESCOLARES DE ATLETISMO.

Tabla No. 8.

Distribución de la muestra en función de los puntajes alcanzados en la aplicación del test Burpee/Toulouse-Piéron en la 3ra sesión (consumiendo música popular solo el grupo experimental)

Grupos	0 ptos		25 ptos		50 ptos		75 ptos		100 ptos	
	No	%	No	%	No	%	No	%	No	%
GC	-	-	4	20	8	40	4	20	4	20
GE	-	-	-	-	-	-	16	80	4	20

Fuente: Test Burpee/Toulouse-Piéron y fichas de observación

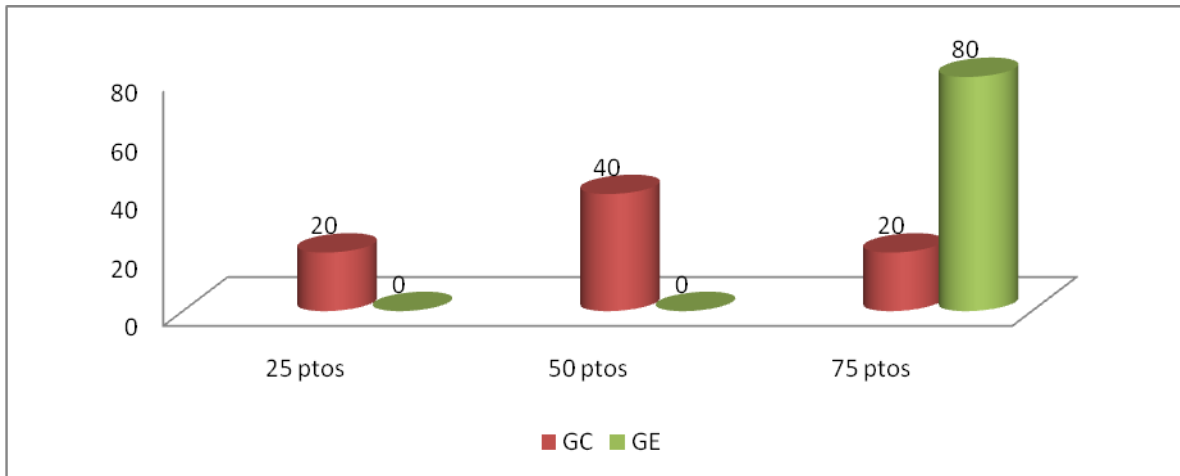


Figura No. 4.

Distribución de la muestra en función de los puntajes alcanzados en la aplicación del test Burpee/Toulouse-Piéron en la 3ra sesión (consumiendo música popular solo el grupo experimental)

Fuente: Test Burpee/Toulouse-Piéron y fichas de observación

Tabla No. 9.

Resultados comparativos del test Burpee/Toulouse-Piéron (B/T-P) 3ra sesión (consumiendo música popular solo el grupo experimental) según la media y desviación típica de un segmento de puntaje.

Segmento de puntaje	GC		GE	
	m	DT	m	DT
75 pts	19.65	3.88	43.30	7.11

Fuente: Test Burpee/Toulouse-Piéron y fichas de observación

*Media: m, Desviación Típica: DT

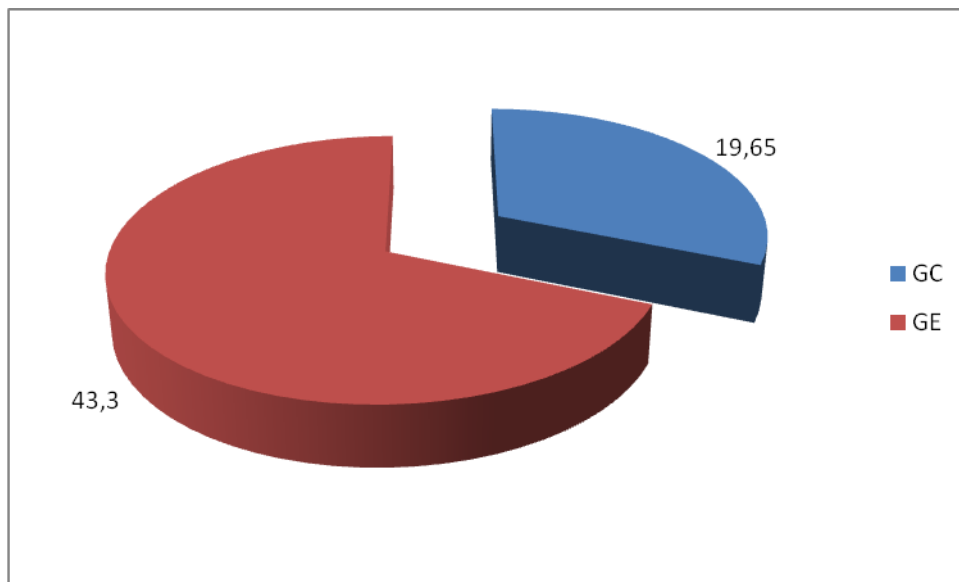


Figura No. 5.

Resultados comparativos del test Burpee/Toulouse-Piéron (B/T-P) 3ra sesión (consumiendo música popular solo el grupo experimental) según la media de un segmento de puntaje.

Fuente: Test Burpee/Toulouse-Piéron y fichas de observación

Análisis

Respecto a la incidencia de la música popular en la concentración de los deportistas, en la tabla No.8 se observa que las puntuaciones se sitúan predominantemente por encima de la puntuación 75, de forma que se puede apreciar cómo la muestra se acumula en puntuaciones más altas que en la primera sesión (20% grupo control y 80% grupo experimental)

Tal y como se muestra en la tabla No.9 , los mejores resultados en el segmento de los 75 puntos, se obtienen en la tercera sesión, en la cual el test se acompaña del consumo de música popular en el grupo experimental, con valor de la media de 43.30, en oposición al grupo control (19.65). (Figura No. 5)

5.4. ANÁLISIS COMPARATIVO DE LA INCIDENCIA DEL CONSUMO DE MÚSICA CULTA EN LA CONCENTRACIÓN DE LOS DEPORTISTAS ESCOLARES DE ATLETISMO.

Tabla No. 10.

Resultados comparativos del test Burpee/Toulouse-Piéron (B/T-P) 4ta sesión (consumiendo música culta solo el grupo experimental) según la media y desviación típica de un segmento de puntaje.

Segmento de puntaje	GC		GE	
	m	DT	m	DT
75 ptos	21.15	8.30	25.15	12.11

Fuente: Test Burpee/Toulouse-Piéron y fichas de observación

*Media: m, Desviación Típica: DT

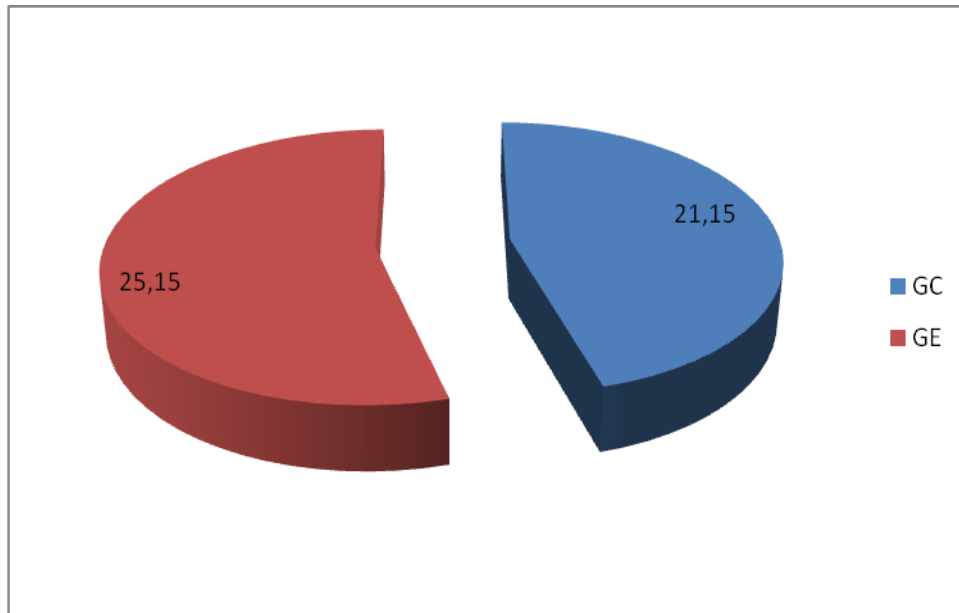


Figura No.6.

Resultados comparativos del test Burpee/Toulouse-Piéron (B/T-P) 4ta sesión (consumiendo música culta solo el grupo experimental) según la media de un segmento de puntaje.

Fuente: Test Burpee/Toulouse-Piéron y fichas de observación

Análisis

En el segmento de los 75 puntos, bajo el influjo del consumo de música culta solo el grupo experimental) , como muestra la tabla No. 10 los valores de las medias y desviaciones típicas obtenidas por los participantes en la cuarta sesión, las diferencias entre los grupos experimental (GE) y control (GC) son mínimas, no obstante, en comparación con la sesión inicial, ambas muestran cambios y en el caso del grupo experimental hay ganancias en los valores de la media (25.15), por lo que puede

afirmarse que existe incidencia del consumo de este tipo de música, aunque en menor grado, en la concentración de los deportistas. (Gráfico No. 6) (Tabla No. 10)

5.5. PRUEBA DE HIPÓTESIS

Según la fórmula

Hi: $V < 0,005$

Ho: $V > 0,005$

El análisis de varianza (V) muestra la existencia de diferencias significativas en las tres últimas sesiones entre ambos grupos. En la sesión II, consumiendo música tradicional solo el grupo experimental ($p=0,009$), sesión III, consumiendo música popular solo el grupo experimental ($p=0,000$) y, sesión IV; consumiendo música culta solo el grupo experimental ($p=0,005$), lo que indica claramente que la concentración en el grupo experimental sufrió cambios en cada uno de las sesiones, siendo más favorables los de la sesión III. Por tanto, se comprueba la hipótesis los resultados del test de concentración (B/T-P) evidenciarán menor concentración en el grupo control que en el grupo de estudio.

A modo de resumen, los resultados del presente estudio muestran cómo el consumo de determinado tipo de música incide en la concentración de los deportistas escolares de atletismo. De manera general, el grupo experimental consiguió resultados ligeramente superiores a los de la primera sesión, en las sesiones con música, lo que queda demostrado con la existencia de diferencias significativas (según el análisis de la varianza) entre las dos últimas sesiones en ambos grupos. Teniendo en cuenta la totalidad de variables evaluadas, se observa que la concentración experimenta un mayor porcentaje de cambio cuando se aplica el test (B/T-P) al grupo experimental en la sesión III, en la cual los sujetos consumen música popular, es decir que este tipo de

música tiene una mayor incidencia en la concentración de los sujetos en estudio. Los resultados obtenidos aportan información útil acerca de qué tipo de música puede influir positiva o negativamente en la concentración de los deportistas de la población general.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. CONCLUSIONES

En respuesta a los objetivos de la investigación, se extraen una serie de conclusiones que desarrollamos a continuación.

1. Según se ha constatado el consumo de música tradicional es una variable que incide en la modificación de la concentración de deportistas escolares de atletismo de manera negativa por su injerencia en los resultados del test (B/T-P).
2. La mayor diferencia entre el grupo control y experimental se observó en la variable consumo de música popular, se corroboró que esta es un factor que incide en la concentración de deportistas escolares de atletismo, pues la concentración experimentó un mayor porcentaje de cambio cuando se aplicó el test (B/T-P) al grupo experimental en la sesión III, en la cual los sujetos consumen este tipo de música.
3. En cuanto a la concentración de deportistas escolares de atletismo bajo el influjo del consumo de música culta, las diferencias entre los grupos experimental (GE) y control (GC) son mínimas, no obstante significativas con lo cual se corrobora la incidencia de la segunda en la primera.

4. En el transcurso de la investigación, se hallaron los elementos que permitieron dar solución al problema de investigación, para lo cual se hizo necesaria la propuesta de una metodología para la optimización de la concentración en deportistas escolares de atletismo a través de la música, desde una concepción integradora, que prevé niveles de integración de técnicas psicológicas y direcciones de trabajo para el entrenador deportivo, incluyendo orientaciones para el control del proceso y sus resultados, la cual al ser aplicada en la práctica permitirá que los entrenadores se prepararen científica y metodológicamente para incrementar los niveles de concentración deportistas escolares de atletismo y asimilar procedimientos para continuar perfeccionándose en este sentido.

6.2. RECOMENDACIONES

Se recomienda:

1. Valorar, con base en estos resultados, mediante el empleo de muestras de mayor tamaño favorecer la generalización de las conclusiones extraídas. Por último, también sería interesante de cara a futuras investigaciones, valorar el estudio de la frecuencia, la duración y la intensidad de la música y su influencia en la concentración y otras habilidades psicológicas, así como el mantenimiento a medio y largo plazo de los efectos que los distintos tipos de música puedan tener sobre las variables abordadas.
2. Promover un mayor aprovechamiento de las peculiaridades del desarrollo físico y psicológico de los escolares en las variables que intervienen en los rendimientos deportivos, favoreciendo la optimización de estos procesos.
3. Estimular el trabajo con la percepción, el pensamiento, la memoria, la imaginación, la atención, la concentración y las vivencias emocionales, en la labor formativa de los entrenadores de atletismo en el nivel escolar, ya que estas, al igual que el puesto de juego, el estado emocional, el conocimiento del juego, el nivel de activación, la autoconfianza, la resistencia a la fatiga (física y mental) y la motivación constituyen factores condicionantes de la capacidad de concentración del deportista.
4. Socializar los resultados de esta investigación a través de la Federación ecuatoriana de atletismo y sus filiales para dar solución a las necesidades de los deportistas escolares de atletismo, bajo el amparo de la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación y su Reglamento General; la Carta

Olímpica; el Estatuto de la Federación Internacional de Asociaciones de Atletismo; el Estatuto y Reglamentos del Comité Olímpico Ecuatoriano; y el estatuto y los reglamentos de la Federación Ecuatoriana de Atletismo.

5. Continuar perfeccionando y aplicando la metodología para la optimización de la concentración en deportistas escolares de atletismo a través de la música propuesta y estudiar su impacto en los diferentes contextos.

CAPÍTULO VII

PROPUESTA

PROPUESTA DE UNA METODOLOGÍA PARA LA OPTIMIZACIÓN DE LA CONCENTRACIÓN EN DEPORTISTAS ESCOLARES DE ATLETISMO A TRAVÉS DE LA MÚSICA.

7.1. CONTEXTO DE APLICACIÓN

El contexto ideal de aplicación de la metodología es la escuela Simón Bolívar, centro cuya misión y visión enrumban los esfuerzos administrativos, académicos y tecnológicos hacia la optimización de la concentración en deportistas escolares de atletismo a través de la música

No obstante la metodología puede ser implementada en otros contextos escolares, realizando los ajustes correspondientes.

7.2. PREMISAS PARA SU APLICACIÓN

Las premisas a tener en cuenta para su aplicación son las siguientes

- ✓ Los progresos de entrenamiento deben de estar adaptados al individuo, esto se debe a que, como producto de la evaluación inicial, los objetivos se plantean de forma individual a cada sujeto.

- ✓ Todo cambio se debe implantar de forma progresiva, consiguiendo notas que se establecen de forma intermedia. Esto es porque el ser humano aprende también de forma progresiva.
- ✓ El trabajo de entrenamiento psicológico debe mantenerse en el tiempo, no debe ser nunca algo puntual.
- ✓ El fin último de este tipo de trabajo es que nuestro deportista tenga recursos suficientes para poder autocontrolarse, por lo que nuestro objetivo no debe ser nunca que nuestro deportista dependa del entrenador.
- ✓ El entrenamiento psicológico requiere un control externo.

7.3. CONCEPCIÓN Y OBJETIVOS

Concepción

Como posible solución al problema descrito, se diseñó una metodología para la optimización de la concentración en deportistas escolares de atletismo a través de la música, basada en un enfoque integrador del entrenamiento psicológico, entendido como un sistema de influencias, dirigidas a la adquisición de habilidades mentales para aumentar el rendimiento o destreza para aumentar el rendimiento en el enfrentamiento de las diferentes situaciones deportivas del entrenamiento y la competencia así como el crecimiento como humano y refiere que las intervenciones psicológicas en la práctica deportiva (Sánchez, 2005).

Objetivos

La propuesta se orientó hacia los siguientes objetivos:

1. Realizar una evaluación de la habilidad psicológica de concentración de los deportistas escolares de atletismo, para establecer indicadores de mejora.

2. Organizar las acciones del entrenamiento psicológico para el logro de la optimización de la concentración en deportistas escolares de atletismo a través de la música.

7.4. ESTRUCTURA

La misma ha sido estructurada en los siguientes niveles:

- ✓ Nivel teórico: que cumple una función heurística, pues referencia los presupuestos teóricos generales que sustentan y organizan la metodología.
- ✓ Nivel de las proyecciones metodológicas: que desempeña funciones proyectivas y pronosticadoras al diseñar el tratamiento metodológico de la optimización de la concentración, sobre la base de los aspectos teóricos contenidos en el anterior nivel.

Cada uno de estos niveles se subdivide en un conjunto de fases que los operacionalizan.

7.4.1. FASES DEL NIVEL TEÓRICO

Respecto al Nivel teórico, este tiene como punto de partida dos fases la primera de ellas las regularidades del atletismo, o sea aquellas relaciones de carácter esencial que se cumplen con cierto grado de obligatoriedad en la ejecución de este deporte y que determinan sus diferencias con otros. Entre las mismas figuran las siguientes:

- ✓ Las modalidades que conforman el área de carreras, saltos los longitudinales y verticales y los lanzamientos.
- ✓ El saltador de altura no despegará de su carrera de aproximación si no se aplica una fuerza para cambiar la dirección.

- ✓ La aceleración del atleta cuando sale de los partidores es proporcional a la fuerza que se ejerce contra los partidores. Cuanto más fuerza se ejerza, más aceleración habrá al salir de los partidores. En los lanzamientos, cuanto más fuerza se ejerza a un implemento, más aceleración habrá y consecuentemente más lejos se lanzará el implemento.
- ✓ A la fuerza que ejerce el corredor contra el suelo se opone una fuerza igual y contraria que mueve el cuerpo a través del suelo.
- ✓ Los ejercicios de Atletismo permiten regular fácilmente la carga con un aumento gradual de las exigencias, fortalecen y mejoran las funciones de los órganos internos, en primer lugar, los sistemas cardiovascular, respiratorio y nervioso central.
- ✓ En el Atletismo el movimiento general suele ser la combinación del rectilíneo y rotacional. El cuerpo del corredor, por ejemplo, tiene movimiento rectilíneo pero este se produce por la rotación de las piernas. Los lanzadores usan los rotacionales para acumular la velocidad antes de lanzar, también usan el lineal desde la parte posterior hacia la parte delantera del círculo de lanzamiento.
- ✓ Hay dos principios prácticos que se aplican específicamente a las carreras, los saltos y los lanzamientos cuando el alumno quiere crear la óptima fuerza y velocidad, usar todas las articulaciones que se requieran y usar cada articulación por orden.

La segunda fase está dada por las regularidades de la enseñanza y aprendizaje del Atletismo (Mestre y Castro, 2002)

- ✓ El orden metodológico de la modalidad no debe coincidir con las partes en las que se divide pedagógicamente las disciplinas para su estudio: las carreras, los saltos y los lanzamientos.

- ✓ Interrumpir el proceso de enseñanza de las habilidades técnicas del deporte, cuando el estudiante muestre disminución de sus capacidades físicas debido a síntomas de cansancio.
- ✓ Los estados físicos caracterizados por síntomas de cansancio constituyen un inhibidor de los estímulos positivos de la ejecución del ejercicio y está muy relacionado con la disposición psicológica para realizarlo.
- ✓ Aplicar la metodología de la enseñanza de la técnica de las diferentes pruebas del Atletismo para alcanzar un nivel consecuente de preparación física y técnica en los estudiantes.
- ✓ Dosificar la enseñanza de acuerdo con el tiempo asignado y la complejidad de la actividad para la adquisición del movimiento de forma global, así como de la rapidez de captación por parte del alumno de las diferentes secuencias en que se divide el deporte para su estudio. El tiempo asignado debe responder a las necesidades dictadas por su complejidad, por lo que la relación tiempo - complejidad debe fijarse de manera dialéctica, incluso en consideración con la categoría biológica (edad, sexo, conformación corporal, entre otras.) y deportiva del ejercitante. Por otro lado, la enseñanza atlética tiene un elevadísimo componente físico, lo que provoca gastos energéticos. Al alcanzarse determinado nivel crítico, puede afectarse el rendimiento esperado por la aparición de la fatiga y los componentes psicológicos a ella asociados.
- ✓ El principio de la participación activa se enclava dentro de la esfera pedagógica y responde a la necesidad de que el deportista participe activamente en la planificación, desarrollo y evaluación de su entrenamiento. Este principio apoya que el atleta debe ser conducido hacia una actividad consciente a través de la educación de su independencia, ganando un mayor control sobre sus acciones e involucrando al propio atleta en el proceso de entrenamiento de forma activa,

incluso en las categorías inferiores, aunque dosificando las responsabilidades, por parte del entrenador deportivo. En particular, en el ámbito del deporte escolar, este principio no solo sustenta que los deportistas posean un buen conocimiento de su cuerpo, de los buenos hábitos alimenticios, de descanso o de recuperación y en general de aquellos estilos de vida que pueden perjudicar su rendimiento, sino que además sirve de base a la participación activa de los deportistas en la planificación y desarrollo del entrenamiento.

✓



7.4.2. FASES DEL NIVEL DE PROYECCIONES METODOLÓGICAS

Basada en estos supuestos, la metodología para la optimización de la concentración en deportistas escolares de atletismo a través de la música que se propone, consta de un Nivel de proyecciones metodológicas, el cual a su vez estará integrado por cuatro fases de acuerdo con los objetivos de la metodología: Evaluación inicial, Planificación, Ejecución y Evaluación continua y final del entrenamiento psicológico. Cada una de estas fases se describe brevemente a continuación.

7.4.2.1. FASE DE EVALUACIÓN INICIAL

Se basa en la obtención e interpretación de datos que permitan realizar una evaluación integral del deportista. Al analizar estos datos podemos llegar a determinar las causas que provocan el rendimiento del equipo o deportista en particular y comenzar a delimitar las vías por las que debe desarrollarse el trabajo para mejorar la concentración.



7.4.2.2. FASE DE PLANIFICACIÓN

La planificación se sustenta en las bases que rigen el entrenamiento psicológico, los principios de la pedagogía general y la metodología del entrenamiento deportivo y responde a los siguientes requisitos:

- ✓ Realizar una adecuada determinación y formulación de los objetivos a alcanzar en el año propiciando la secuenciación, las reglas de la periodización, el empleo adecuado de los medios y métodos.

- ✓ Precisar las técnicas a emplear atendiendo al diagnóstico realizado. Estas deben ser las necesarias y suficientes atendiendo a las necesidades de preparación psicológica del deportista.
- ✓ Precisar el nivel de sistematicidad en la asimilación del sistema de conocimientos y habilidades a lograr. Cada técnica psicológica de manera gradual contribuye al cumplimiento del objetivo, por lo que se debe de declarar el grado de profundización en la exigencia de esta.
- ✓ Precisar el grado de prioridad de cada técnica psicológica. Se apoyará en una matriz de incidencia y en la red de tareas que permitirá determinar las que dan cumplimiento directo al objetivo y las que sistematizan elementos importantes.
- ✓ Tomar en cuenta características psicológicas particulares del deporte en el que intervendrá, así como tiempos y momentos deportivos.

7.4.2.3. FASE DE EJECUCIÓN

El rol del entrenador deportivo se enfoca en la realización del entrenamiento psicológico durante las sesiones del entrenamiento deportivo. Cada sesión del entrenamiento psicológico se repetirá hasta tanto se cumplan sus objetivos, mediante el establecimiento de metas tanto individuales como grupales, de manera que se incremente la motivación y la autoconfianza de los deportistas escolares, potencializando sus posibilidades de rendimiento en el entrenamiento y la competición.

Para ello se requiere:

- ✓ Establecer objetivos a corto plazo y alcanzables.

- ✓ Antes de cada sesión explicarles los objetivos a alcanzar y que se pretende con cada actividad.

- ✓ Reforzar verbalmente los esfuerzos que realiza aunque no obtenga los resultados esperados o emplear otro tipos de refuerzos eficaces tales como:
 - Refuerzos sociales: Elogios, sonrisas, palmadas en la espalda.
 - Refuerzos materiales: Trofeos, medallas, camisetas.
 - Refuerzos de actividad: Jugar un partido en vez de hacer ejercicios repetitivos, jugar en una posición diferente.
 - Actividades especiales: Ir a ver un partido profesional, fiesta del equipo.

- ✓ Trabajar en conjunto con los entrenadores, padres e incluso profesores para generar auto-confianza en el deportista.

Para la optimización del entrenamiento de la habilidad psicológica de concentración se propone el desarrollo de técnicas psicológicas específicas que se desarrollarán en base a las necesidades detectadas en la evaluación inicial precisamente en esta fase de ejecución.

Entre las técnicas que se proponen se pueden mencionar la valoración de obras musicales, la determinación de significados emocionales de los tipos de música y la técnica de los focos atencionales. Cada una de ellas juega un papel significativo en el logro de la optimización de la concentración en deportistas escolares de atletismo a través de la música.



Técnica de valoración de obras musicales

Esta técnica se sustenta en la necesidad de lograr niveles de generalización ético-psicológicos más profundos sobre la música que se consume. Para su progreso se observan los procedimientos:

- ✓ Fundamentación de criterios sobre los valores de una obra musical basándose en un enfoque selectivo, donde el deportista elige un valor promovido y cuestiona otro degradado.

- ✓ Identificación de los rasgos estructurales esenciales y el énfasis que realiza la pieza musical en el intelecto o en las emociones con argumentos sólidos, teniendo en cuenta el nivel escolar de los deportistas.

- ✓ Conformación de un sistema de procedimientos jerarquizados para consumir la música en relación con la interpretación y valoración de la obra, con un fin persuasivo, o sea de influir y modificar opiniones.



Técnica de determinación de significados emocionales de los tipos de música

Esta técnica tiene particular valor, ya que refiere cambios en el nivel de bienestar psicológico del deportista a partir del tipo de música que consume. Estas inferencias se deducen por nexos de causalidad entre sujeto-meta-acción-resultado-causa, de manera que el consumo de determinada pieza musical es un evento que puede provocar bienestar, felicidad, alegría; meta bloqueada o perdida: insatisfacción, tristeza. Conocer la causa puede provocar un estado emocional de enojo o rabia y por tanto tener un efecto favorable o contraproducente en la concentración del deportista.





En esta técnica se expone al deportista a un grupo de medidas generales y específicas.

Las *medidas generales* incluyen las siguientes.

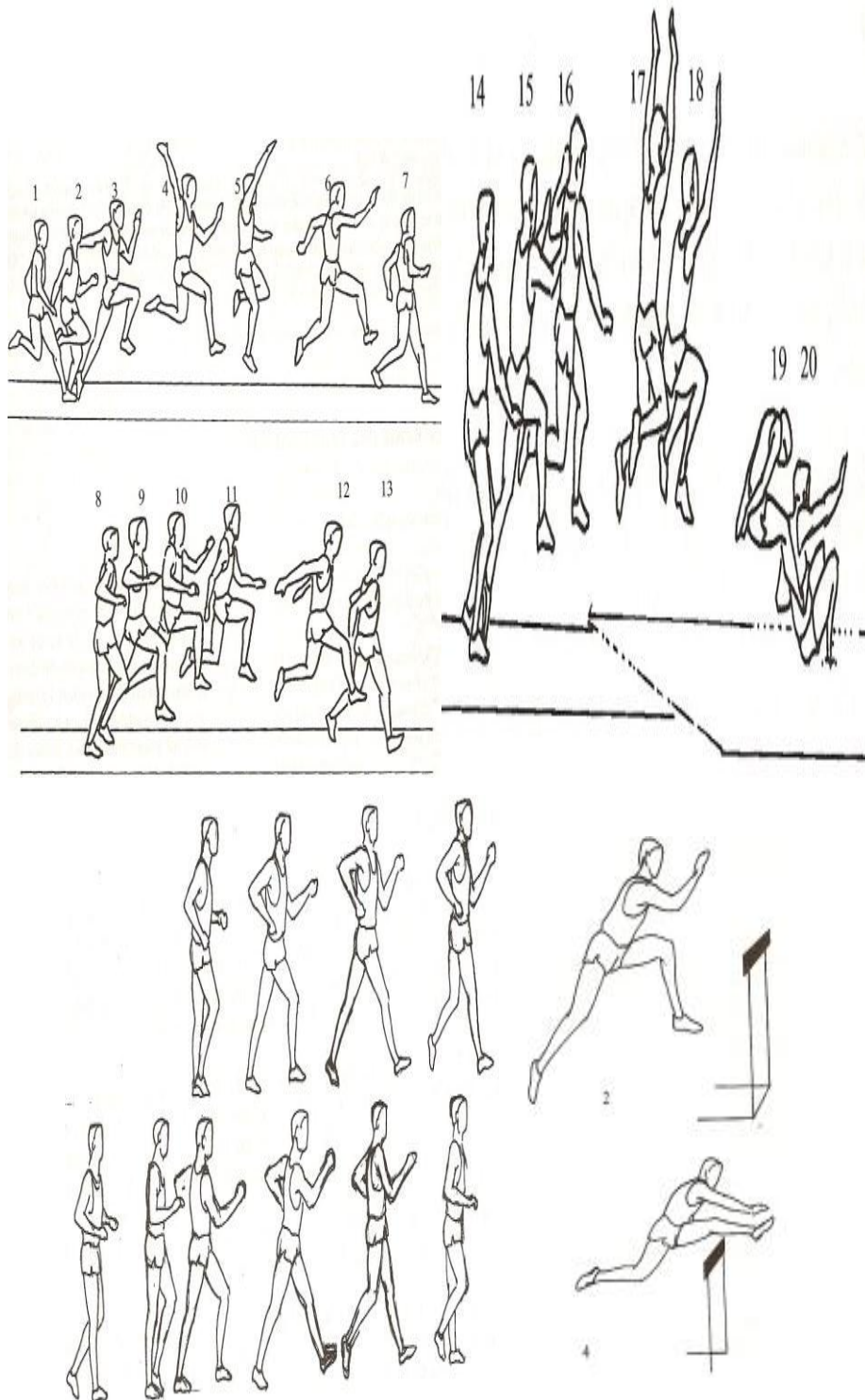
- ✓ Garantizar una correcta alimentación del deportista.
- ✓ Garantizar un adecuado descanso nocturno del deportista.
- ✓ Garantizar una equilibrada distribución del tiempo libre del deportista.
- ✓ Afrontar la vida con pensamientos y sensaciones positivas.

Las *medidas específicas* se desarrollan durante el entrenamiento o la competición. Estas son:

- ✓ Evitar la intrusión de pensamientos amenazantes, ya que podrían disminuir la confianza o impedir una buena ejecución. No dejándose influir por los comentarios que puedan hacer compañeros, adversarios u otros.
- ✓ Buscar un estado emocional positivo, un nivel de activación óptimo y un foco atencional orientado a conseguir el mejor resultado, orientando la atención lejos de lo que preocupa al deportista.
- ✓ Brindar atención solo a estímulos relevantes.
- ✓ Crear un ambiente adecuado donde cada entrenador deportivo tenga toda la flexibilidad que exige el proceso, cada deportista escolar pueda sentirse protagonista en él y la relación entrenador-deportista propicie el intercambio.

- ✓ Respeto a las particularidades de cada modalidad del atletismo. Cada cual develará sus potencialidades en la preparación psicológica del deportista.

CARRERAS	VELOCIDAD	LISAS	100 m
			200 m
			400 m
		CON OBSTÁCULOS	100 m vallas femeninos
			110 m vallas masculinos
			400 m vallas
	RELEVOS	4 x 100 m	
		4 x 400 m	
	MEDIO FONDO	LISAS	800 m
			1500 m
CON OBSTÁCULOS		3000 m obst.	
FONDO	5000 m		
	10000 m		
	Maratón (42,195 m)		
SALTOS	ALTURA	Salto Altura	
		Salto con Pértiga	
	LONGITUD	Salto de Longitud	
		Triple Salto	
LANZAMIENTOS	ROTACIÓN	Lanzamiento de Disco	
		Lanzamiento de Martillo	
	TRASLACIÓN	Lanzamiento de Peso	
		Lanzamiento de Jabalina	



- ✓ Estimulación de la búsqueda de alternativas diversas para la solución de un problema. Es importante tener presente que los problemas se pueden resolver

por diferentes vías. Partiendo de ahí se debe estimular a los deportistas escolares a que sistemáticamente llenen el formulario siguiente.

Formulario de entrenamiento psicológico de focos atencionales	
Nombre y apellidos del deportista _____	
Entrenador _____	
Mis objetivos son o fueron	
1.	
2.	
3.	
¿Qué dificultades pueden surgir o han surgido al cumplimiento de mis objetivos y que debo hacer si aparecen?	
Dificultades	Alternativas
¿Qué rutinas me ayudan o ayudaron a mantener la concentración en lo importante?	

Técnica de entrenamiento en imaginación combinada con consumo de música personalizada

El entrenamiento en imaginación se puede definir como la repetición simbólica de una actividad física en ausencia de cualquier movimiento muscular grande. El deportista es llevado a imaginar metódicamente, conscientemente y de manera repetida, una acción deportiva sin llevar a cabo al mismo tiempo su ejecución práctica.

A esta técnica se le introduce la variante de practicarla mientras el deportista escucha la música que se ha comprobado le influye favorablemente en su concentración.

Los objetivos del entrenamiento en imaginación son:

- a) Facilitar las habilidades motoras mejorando la ejecución deportiva;
- b) Controlar la atención y la concentración; y
- c) Acelerar la recuperación de lesiones.
- d) Incrementar el efecto positivo de la música en la concentración del deportista.

Técnica de relajación muscular progresiva combinada con consumo de música personalizada

La relajación muscular progresiva como técnica de la preparación psicológica deportiva produce una disminución en la tensión muscular; en la frecuencia cardíaca; un aumento de la vasodilatación arterial con mayor oxigenación celular y riego periférico; una disminución de la frecuencia respiratoria; del ácido láctico en sangre; del consumo de oxígeno y de la actividad simpática en general; y, sobre todo, una sensación de tranquilidad y de confort.

A esta técnica se le introduce la variante de practicarla mientras el deportista escucha la música que se ha comprobado le influye favorablemente en su concentración.

Esta técnica cumple con los objetivos siguientes:

- a) Reducir estados de ansiedad;
- b) Facilitar el descanso;
- c) Controlar la atención y la concentración; y
- d) Acelerar la recuperación de lesiones.
- e) Incrementar el efecto positivo de la música en la concentración del deportista.



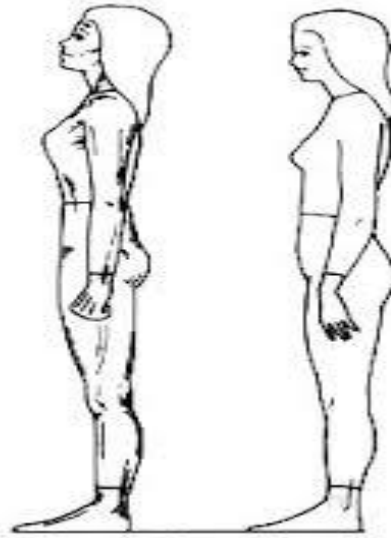
Técnica de reestructuración cognitiva combinada con consumo de música personalizada

Se refiere al conjunto de técnicas que se orienta a modificar los pensamientos de los deportistas para afrontar mejor las demandas de la práctica deportiva. En los deportes de resistencia esta técnica es muy útil para conseguir bloquear el reconocimiento de la fatiga y la consciencia del dolor, pudiendo favorecer el rendimiento deportivo.

A esta técnica se le introduce la variante de practicarla mientras el deportista escucha la música que se ha comprobado le influye favorablemente en su concentración.

Los objetivos de esta técnica son:

- a) Mejorar la autoconfianza del atleta;
- b) Potenciar actividades motoras; y
- c) Controlar la atención y la concentración.
- d) Incrementar el efecto positivo de la música en la concentración del deportista.



7.4.2.4. FASE DE EVALUACIÓN CONTINUA Y FINAL DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO.

Se proponen:

- ✓ *Momentos de control intertécnicas.* Se desarrollan fundamentalmente en los entrenamientos talleres integradores. El objetivo es que los alumnos manifiesten la relación entre sus resultados en cuanto a la concentración y lo aprendido en las técnicas psicológicas. Es la principal vía de control.
- ✓ *Mediciones de control.* Su objetivo es que deportistas y entrenadores puedan constatar, en la práctica, el efecto logrado mediante el entrenamiento psicológico en el desarrollo de la habilidad de concentración a través de la aplicación de test específicos.
- ✓ *Valoración de la efectividad del trabajo del entrenador.* Su objetivo es aportar cierto control por parte del equipo de deportistas escolares. Se parte de tener en cuenta que en el equipo se conoce la propuesta realizada por el entrenador. Se

valoran los criterios de cada deportista y se precisan los momentos de control y la responsabilidad del entrenador en los avances o retrocesos logrados.

- ✓ *Control de los cambios que se efectúan en los deportistas al finalizar el programa de entrenamiento psicológico.* Se lleva un registro, por cada entrenador, del comportamiento y resultados de cada uno de los deportistas en la asimilación del sistema operacional de la habilidad concentración, y se controlan los cambios que se producen en los deportistas como consecuencia de la experiencia vivida lo cual permite el análisis de los resultados del trabajo.

BIBLIOGRAFÍA

1. Almond, L. (1984). Athletics: a changing perspective. *The British Journal of Physical Education*. 15, 3, 102-103.
2. Arias, F. (2006). El proyecto de Investigación. Introducción a la metodología científica. Caracas: Editorial Episteme.
3. Bishop, D. T., Karageorghis, C. I. y Loizou, G. (2007). A grounded theory of young tennis players' use of music to manipulate emotional state. *Journal of Sport and Exercise Psychology*; 29: 584-607.
4. Bompa, T. (2003). Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento. Barcelona: Hispano Europea.
5. Buceta, J.M. (1998). Psicología del Entrenamiento Deportivo. Madrid: Dykinson.
6. Capdevila, L. (1987). Influencia del entrenamiento psicológico en el rendimiento de deportistas e fondo con problemas de ansiedad. *Revista de Investigación y Documentación sobre las Ciencias de la Educación Física y el Deporte*; 3(6):17-29.
7. Champaign, III: Human Kinetics. (Traducción al castellano, Fundamentos psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: Ariel.)
8. Colectivo de autores. (2014). La importancia de la mente en el rendimiento deportivo. Disponible en: <http://masters.abloque.com/2014/01/13/la-importancia-de-la-mente-en-el-rendimiento-deportivo/>
9. Fernández, A. (2000). Estrategias docentes, enseñanza de contenidos curriculares y desarrollo de habilidades de pensamiento. *Docencia Universitaria*; 1(1):111-113
10. García Cantó E. y Pérez Soto J.P. (2013). Principios del entrenamiento deportivo. *Revista Digital. Buenos Aires*; Año 17(177). Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd177/los-principios-del-entrenamiento-deportivo-voleibol.htm>
11. Gómez, J. García Aranda, J. (1993). El deporte en la edad escolar. *Actas de las VII Jornadas de Deporte y Corporaciones Locales*. F.E.M.P. La Coruña.

12. González Badillo, J.J. (2014). Bases de la programación del entrenamiento de fuerza (2ª ED.) Barcelona: INDE publicaciones.
13. Gray, A. (1995). Breve guía de la música clásica. Buenos Aires: Vergara.
14. Guallar, A. y Pons, D. (1994). Concentración y atención en el deporte. En I. Balaguer: Entrenamiento Psicológico en el Deporte, pp: 207-245, Valencia: Albatros.
15. Harre, D. (1987) Teoría del entrenamiento deportivo. Buenos Aires: Editorial Stadium.
16. Hernández, R.; Fernández, C. & Baptista, P. (2003). Metodología de la investigación. México: Mc Graw Hill. Interamericana Editores SA.
17. Kahneman, D. y Treisman, A. (1984). Changing views of attention and automaticity. En R. Parasuraman y R.D. Davies (Eds.), Varieties of Attention (pp. 29-61). Nueva York: Academic Press.
18. Karageorghis, C.I. (2014). Run to the Beat: sport and music for the masses. *Sport in Society*. Vol. 17, Iss. 3.
19. Linares, R. (2001). Psicología del Deporte. Editorial Brujas, Córdoba, Argentina.
20. Martí, J.M. (2000). Más allá del arte. La música como regeneradora de realidades sociales. Sant Cugat del Vallès: Deriva editorial.
21. Martín, A. (2001). Bases musicológicas de la educación musical. Presupuestos educativos e ciencias de la música versus presupuestos musicológicos de la educación musical. En Perales. et al. (Eds.), Actas del Congreso Nacional de Didácticas Específicas. Las Didácticas de las Áreas Curriculares en el Siglo XXI, Vol. I (pp. 533-544). Granada: Grupo Editorial Universitario.
22. Mestre Gómez, U. y Castro Marcelo, R. (2002). Programa de superación para la enseñanza del atletismo en el nivel escolar. Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 46. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd46/atl.htm>
23. Ministerio del Deporte. (2010). Ley del Deporte, Educación Física y Recreación. Capítulo IV Del sistema Deportivo. Quito, Pichincha, Ecuador.
24. Moreno, F.J. (1998). "El deporte escolar como labor intencionada de intervención psicopedagógica y de aprendizaje" En VVAA Nuevos horizontes en la Educación Física y el Deporte Escolar. Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.

25. Morilla Cabezas, M. et al. (2002). Entrenamiento de la atención y concentración. Una propuesta para fútbol. *Revista Digital Buenos Aires*; Año 8(51). Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd51/atenc.htm>
26. Morilla, M. y Pérez, E. (Coord.) (2002). Entrenamiento de la Atención y Concentración. Ejercicios para su mejora. Sevilla: Difusión Gráfica.
27. O'Neill, J. (1989). Teaching athletics in schools. *The Bulletin of Physical Education*. 25, 1, 13-17.
28. O'Neill, J. (1992). Athletics teaching in schools – change at last? An interpretation of “athletic activities” in P.E. National Curriculum. *The British Journal of Physical Education*. 23, 1, 12-17.
29. Pérez Pérez, J.L. (2008). La Maestría Pedagógica: sus vínculos con el perfeccionamiento del trabajo de los entrenadores de Atletismo con los discapacitados visuales. II Premio Anual de Educación Física.
30. Ribetti, R. (2011). Técnicas de Intervención Psicológicas en el Deporte utilizadas por los Entrenadores Deportivos. [Tesis de grado]. Universidad Abierta Interamericana. Disponible en: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111877.pdf>
31. Rudik, P. (1960). *Psichologija sporta*. Moscú: TE.
32. S.A. (2014). La música, efectos físicos. Su Efecto Sobre el Todo del Hombre. Disponible en: <http://www.pmmministries.com/centrowhite/Temas/cwmpm21.htm>
33. Sabino Carlos A. (1986). El proceso de investigación. Caracas: Editorial Panapo, p. 53.
34. Sánchez Acosta, M.E. (2005). Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva. La Habana: Editorial Deportes.
35. Schmid, A. & Peper, E. (1991). Técnicas para el entrenamiento de la Concentración. En J.M. Williams: *Psicología Aplicada al Deporte*, Madrid: Biblioteca Nueva, pp: 393-411.
36. Schneider, S., Askew, C. D., Abel, T. y Strüder, H. K. (2010). Exercise, music, and the brain: Is there a central pattern generator? *Journal of Sports Sciences*; 28:1337-1343.

37. Simpson, S.D., & Karageorghis, C.I. (2006). The effects of synchronous music on 400-m sprint performance. *Journal of Sports Sciences*; 24: 1095–1102.
38. Sommers, S. K. (2001). Irish Traditional Music in a Modern Word. *New Hibernia Review/ Iris Eireannach Nua*; 5(2):111-125.
39. Toulouse, E. & Piéron, H. (1986). Manual Prueba Perceptiva y de Atención. Madrid: TEA Ediciones S.A.
40. UNESCO. (2013). Declaración de Berlín. MINEPS V. Berlín, Alemania.
41. Ureña, F. (1997). La educación Física en Secundaria. Elaboración de materiales curriculares. Fundamentación Teórica. Barcelona: INDE.
42. Valero, A. (2007). El atletismo y su iniciación. Murcia: Colección Corpore. Diego Marín.
43. Valero, A. & Conde, J.L. (2003). La iniciación al Atletismo a través de los juegos. El enfoque ludotécnico en el aprendizaje de las disciplinas atléticas. Málaga: Ediciones Aljibe.
44. Weinberg, R. S. & Gould, D. (1995). Foundations of sport and exercise psychology. Editorial Stadium.
45. Weinberg, R. y Gould, D. (1996). Fundamentos de Psicología del Deporte y el ejercicio Físico. Barcelona: Ariel.
46. Zabala, M., Viciano, J. & Lozano, L. (2002). La planificación de los deportes en la educación física de E.S.O. *Revista Digital Buenos Aires*; Año: 8 (48). Disponible en <http://www.efdeportes.com>

Web grafía

<https://efalhadra.wordpress.com/>

<http://e->

[ducativa.catedu.es/44003247/aula/archivos/repositorio/0/182/ENTRENAMIENTO FUTBOL II Uni3.pdf](http://e-ducativa.catedu.es/44003247/aula/archivos/repositorio/0/182/ENTRENAMIENTO_FUTBOL_II_Uni3.pdf)

<http://www.mundoatletismo.com:2005>

<http://defidepor25.ugr.es/acrd/alumnos/document/clases/4.pdf>

<http://efeso.wikispaces.com/file/view/las-diferentes-modalidades-del-atletismo.pdf>

ANEXOS

ANEXOS

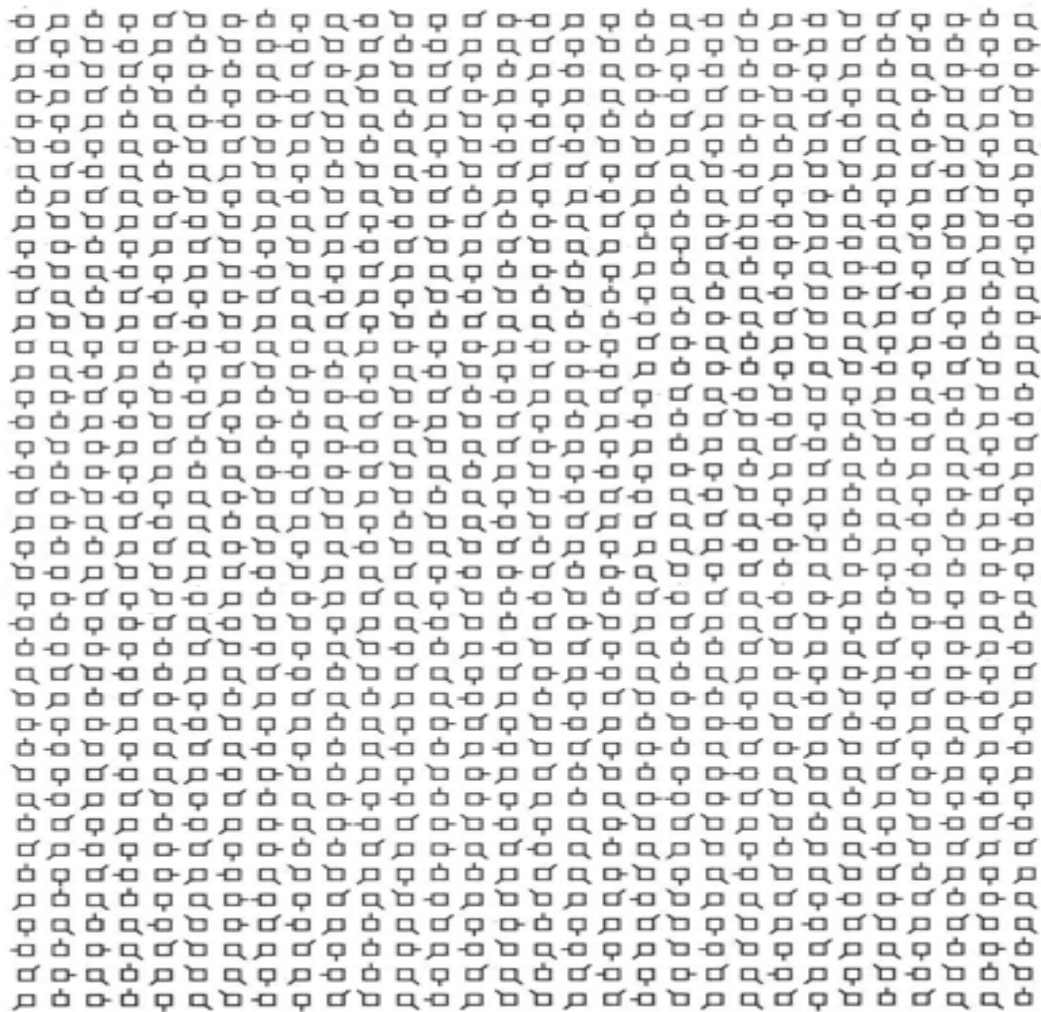
ANEXO A. MATRIZ DE CONSISTENCIA

Problema de investigación	Objetivo General	Objetivos Específicos
¿Cómo incide en la concentración de deportistas escolares de atletismo el consumo de música?	Comparar la incidencia del consumo de tipos diferenciados de música en la concentración de deportistas escolares de atletismo entre 15 y 18 años del colegio “Simón Bolívar” en la ciudad de Quito.	<ol style="list-style-type: none">1. Determinar la incidencia del consumo de música tradicional en la concentración de deportistas escolares de atletismo.2. Determinar la incidencia del consumo de música popular en la concentración de deportistas escolares de atletismo.3. Determinar la incidencia del consumo de música culta en la concentración de deportistas escolares de atletismo.4. Proponer una metodología para la optimización de la concentración en deportistas escolares de atletismo a través de la música.

ANEXO B. TEST (B/T-P)

Instrucciones:

- Lea la figura a continuación, de arriba hacia abajo y de izquierda a derecha, e indique los símbolos que coinciden con los dos señalados como modelo arriba. Hágalo lo más rápido que pueda (solo dispone de 10 min.), intentando no equivocarse.
- Señale, cada vez que se le anuncie que ha pasado un minuto, con una nítida barra vertical roja el lugar en que se halle en la lectura.



ANEXO C. FICHA DE OBSERVACIÓN

No. de sesión: _____

Código del sujeto: _____

Fecha: _____

Observador: _____

Instrumentador del cronómetro: _____

No. de signos vistos	Tiempo					
	0-1 min	2-3 min	4-5 min	6-7 min	8-9 min	9-10 min
1200-1600						
800-1199						
400-799						
0-399						

Anotaciones especiales: _____

