

Tipo de artículo: Artículo original
Recibido: 15/10/2022
Aceptado: 13/02/2023

Diagnóstico de la concentración de la atención en velocistas de la Selección Nacional de Ciclismo

Diagnosis of the concentration of the attention in sprinters of the national equipment of cycling

Lic. Ymarys Sánchez Matos¹, Dra. C. Marisol de la Caridad Suárez Rodríguez²

¹Instituto de Medicina Deportiva, La Habana, Cuba. Correo electrónico: ymaryssm@gmail.com.
<https://orcid.org/0009-0000-1924-4476>

²Instituto de Medicina Deportiva Subdirección de Psicología, La Habana, Cuba. Correo electrónico: marisolsr1966@gmail.com. <https://orcid.org/0000-0002-7371-7876>

Resumen

La concentración de la atención es una variable que incide en la ejecución rápida de la arrancada. En la práctica se ha constatado que en situaciones de entrenamiento y competencias los velocistas de la Selección Nacional de ciclismo en pista de Cuba, muestran dificultad en ruptura de la inercia para la ejecución de la arrancada, se muestran impacientes y ansiosos por salir del bloque de arrancada, conllevando a que tengan salidas en falso. El objetivo de este estudio se orientó a evaluar los índices de la concentración de la atención en una muestra de velocistas de la preselección nacional. Se utilizaron los métodos y técnicas: analítico-sintético e inductivo-deductivo, observación, entrevista, test de tachado Toulouse-Pierón y el test de Rejilla Numérica para evaluar los índices de concentración de la atención, triangulación de la información, y estadística descriptiva. Los principales resultados permitieron constatar deficiencias en la concentración de la atención en los

velocistas por equipo, prevaleciendo la categoría regular y mal con las cifras más altas. Se concluyó que las dificultades manifestadas por el mayor número de atletas afectan la rápida ejecución de la arrancada. Estos resultados demandan un programa de intervención psicológica para desarrollar determinadas características de la concentración.

Palabras Claves: atención, concentración de la atención, ciclismo y ciclismo de pista.

Abstract

The concentration of attention is a variable that affects the rapid execution of the snatch. In practice, it has been verified that in training and competition situations, the sprinters of the Cuban National Track Cycling Team show difficulty in breaking the inertia for the execution of the snatch, they are impatient and eager to get out of the block of started, leading to false starts. The objective of this study was oriented to evaluate the indices of attention concentration in a sample of sprinters from the national preselection. Methods and techniques were used: analytical-synthetic and inductive-deductive, observation, interview, Toulouse-Pierón cross-out test, and the Numerical Grid test to assess attention concentration indices, triangulation of information, and descriptive statistics. The main results allowed to verify deficiencies in the concentration of attention in the sprinters by team, prevailing the regular category and poorly with the highest figures. It was concluded that the difficulties manifested by the largest number of athletes affect the rapid execution of the snatch. These results demand a psychological intervention program to develop certain concentration characteristics.

Keywords: attention, concentration of attention, cycling and track cycling.

Introducción

El ciclismo es un deporte de competición que cuando tiene lugar en las estructuras conocidas como velódromos, se habla de ciclismo en pista. Existen distintas modalidades o pruebas, entre ellas velocidad por equipos. En esta modalidad, se enfrentan dos equipos rivales de 3 corredores para ambos sexos, cada equipo correrá contra el reloj, se consigue un ganador por mejor tiempo. Realizan sprint sin impulso previo (salida detenida) y solo tienen permitido dos salidas, según la Unión Ciclística internacional (UCI, 2021).

Cabe resaltar lo sustentado por Pinzón y Mendoza (2022) que señalan al ciclismo profesional como uno de los deportes que más requiere de condición física y mental a la hora de practicarlo ya que el cuerpo ejerce muchas actividades simultáneas en quienes lo practican, donde se emplea todo tipo de

fuerza y resistencia para que de esa manera el deportista pueda mejorar constantemente los niveles de tiempo que se emplean para practicar el mismo.

Entre las habilidades psicológicas más importantes en el deporte de alto rendimiento, el proceso de atención y concentración ocupa destacada relevancia como variable objeto de estudio, influyente en el rendimiento deportivo, siendo de gran importancia para esta ciencia, entre ellos el de Aguirre, "et al" (2015).

Existen variadas investigaciones desarrolladas en Cuba, en las cuales se destacan las de Soler (2018); Ocaña "et al" (2020); Del Monte (2017); Cañizares "et al" (2020); entre otros, aportando estrategias que facilitan la optimización de la concentración de la atención.

Por su parte González, D. F. y González, V. R. (2021) proponen una metodología para la superación a entrenadoras de Gimnasia artística para la preparación psicológica de los atletas al entender la importancia de la misma en los resultados deportivos. Cuando un deportista tiene una buena preparación física y sus habilidades técnicas y tácticas son aceptables, el hecho de conocer y dominar los procesos atencionales facilita la ejecución de la tarea y la probabilidad de que se produzca el éxito deportivo se incrementa notablemente.

De acuerdo con Ponce (2018) la concentración de la atención, definida en su conjunto como la capacidad de mantener la atención focalizada en una tarea u objeto, generando una persistencia concentrada de la atención.

Corrales, "et al" (2021) plantea que es un proceso que permite la focalización de toda la atención en los aspectos relevantes de una tarea a realizar, consiste en centrar voluntariamente toda la atención de la mente sobre un objetivo, objeto o actividad que se realiza o piensa realizar en ese momento, al dejar de lado toda la serie de hechos u otros objetos que puedan ser capaces de interferir en su consecución o en su atención.

Existen diversos estudios realizados sobre los procesos de la atención en deportistas, tales como Soler (2022); Ponce (2018); Cañizares "et al" (2020); particularizando la concentración de la atención, según las características de los diferentes deportes, en los cuales abordan la importancia que adquiere para los deportistas alcanzar un adecuado nivel de atención, permitiendo analizar, interactuar y ejecutar acciones deportivas con un mayor grado de optimización.

Uno de los estudios más relevantes en cuanto al ciclismo, es el artículo de Olmedilla “et al” (2018) elaborado en España, cuyo objetivo fue describir los perfiles psicológicos de dos deportes de ciclismo: el triatlón y el ciclismo de carretera. Los resultados mostraron diferencias estadísticamente significativas entre los dos grupos de deportistas.

En la actualidad el equipo nacional de Cuba de Ciclismo de pista no cuenta con las condiciones de entrenamiento necesarias, el velódromo no cumple con las normas establecidas, además de no encontrarse constructivamente en condiciones. No cuentan con bloque de salida con el sistema electrónico que, simultáneamente, acciona el cronómetro. Aunque cuentan con un colectivo técnico calificado, no se concretan los objetivos trazados.

Teniendo en cuenta la información obtenida en las observaciones a entrenamientos y controles, en conversaciones sostenidas con atletas y entrenadores, se perciben notables dificultades para centrar la atención en la arrancada las cuales impiden que realicen con efectividad las ejecuciones y realizar carreras en el tiempo más corto, sin que exista un accionar que contribuya a la solución de esta problemática. Es por ello que esta investigación tiene como objetivo evaluar la concentración de la atención en esta población deportiva.

Materiales y métodos

Para el cumplimiento del objetivo de la investigación se realizó un estudio mixto (cuali-cuantitativo), descriptivo, de corte transversal (Hernández - Sampieri, Fernández y Baptista, 2014).

Número de deportistas	Sexo		Rango de Edad cronológica		Rango de Edad deportiva	
	F	M	edad cronológica años	edad cronológica promedio años	edad deportiva años	edad deportiva promedio años
7	4	3	18 a 21	19.5	4 a 7	5.4

La muestra es de tipo intencional, como criterios de inclusión se consideró que fueran deportistas matriculados en la escuela formadora de atletas de alto rendimiento Giraldo Córdova Cardín en el curso 2021-2022 y que formaran parte de la Selección Nacional de ciclismo en pista de Cuba; que además presentaran la situación problemática, se emplearon las siguientes técnicas e instrumentos:

La **observación** para constatar la presencia de dificultades en relación a la concentración de la atención en la arrancada tanto en entrenamiento como en competencia. Para ello se elaboró una guía de observación (elementos técnicos-tácticos, físicos y psicológicos), la cual se aplicó desde el inicio de la etapa de preparación especial hasta finalizar la etapa. Fueron realizadas un total de 50 observaciones; 45 de ellas en situación de entrenamiento y 5, en competencia.

Entrevista individual a deportistas con el objetivo de conocer su autovaloración; y a los dos entrenadores del equipo, con el objetivo de conocer su valoración en relación con el comportamiento de la concentración de la atención, específicamente en la arrancada. Para su aplicación se elaboró una guía de entrevista compuesta por cinco preguntas la cual fue aplicada en la etapa de preparación especial.

Triangulación: Facilitó resumir los resultados del diagnóstico que se obtuvo de la observación, los tests y las entrevistas a entrenadores y deportistas.

De medición se emplearon los siguientes test:

Test de Tachado Toulouse-Pierón: Tiene como objetivo medir las aptitudes perceptivas y atencionales, es decir, la capacidad de concentración y la resistencia a la fatiga atencional, así como, la rapidez y la persistencia perceptiva. El ejemplar del test contiene 460 elementos gráficos (cuadrados que tienen un guión adosado perpendicularmente a uno de sus lados o en una de sus vértices) que se distribuye en 23 filas con 20 elementos. La tarea consiste en detectar cuáles de ellos son iguales al modelo 1 presentado en la parte superior de la hoja. El tiempo de duración es 1 minuto.

Evaluación

I		E
ÍNDICE DE LA INTENSIDAD DE LA ATENCIÓN (ÍNDICE DE TRABAJO PRODUCTIVO)		COEFICIENTE DE TRABAJO CORRECTO (ÍNDICE DE LA CONCENTRACIÓN)
368 o más	excelente	1.00 ----- 0.90
367 ----- 276	muy bien	0.89 ----- 0.80

275 ----- 230	bien	0.79 ----- 0.70
229 ----- 184	regular	0.79 ----- 0.70
183 o menos	mal	0.59 o menos

Rejilla Numérica (38 dígitos): permite evaluar la capacidad y estabilidad de la concentración de la atención, identificar el comportamiento de la atención interna-estrecha. La puntuación obtenida se divide en tres categorías: primeros 30 segundos (capacidad de la concentración de la atención), a los 60 segundos y a los 90 segundos (estabilidad de la concentración de la atención).. La forma de evaluación es:

Categoría	<i>MUJERES</i>		
	30 seg.	60 seg.	90 seg.
Excelente	19 o más	29 ó más	_____
Muy Bien	18 a 15	28 a 24	38 a 32
Bien	14 a 10	23 a 17	31a 24
Regular	9 a 6	16 a 11	23 a 17
Mal	5 o menos	10 o menos	16 o menos

Categoría	<i>HOMBRES</i>		
	30 seg.	60 seg.	90 seg.
Excelente	17 o más	28 ó más	_____
Muy Bien	16 a 14	27 a 24	38 a 33
Bien	13 a 11	23 a 18	32 a 26
Regular	10 a 8	17 a 14	25 a 21
Mal	7 o menos	13 o menos	20 o menos

El estudio transcurrió durante la etapa de preparación especial. Se eligió aplicar las pruebas antes de empezar la sesión de entrenamiento en la sesión de la mañana, los días que se realizara arrancada, considerando que es el momento más propicio para aplicar con todas las condiciones creadas, ambiente controlado, buena iluminación, además de no interferir en sus horarios.

Se empleó la estadística descriptiva, para el procesamiento de la información utilizando el estadígrafo de la media, la distribución empírica de frecuencia absoluta y relativa con su correspondiente cálculo porcentual. Los datos se recogieron en planillas para luego digitalizarlos en Excel.

Resultados y discusión

Mediante la aplicación de las técnicas se obtuvieron los siguientes resultados.

Tabla 1. Resultados del Test de Tachado Toulouse- Pierón

N.º de atletas	E: Coeficiente de trabajo correcto (índice de la concentración)		I: Índice de la intensidad de la atención (índice de trabajo productivo)		Evaluación General
	Evaluación cuantitativa	Evaluación cualitativa	Evaluación cuantitativa	Evaluación cualitativa	
1	0.62	R	180	M	M
2	0.70	B	191	R	R
3	0.65	R	210	R	R
4	0.70	B	220	R	R
5	0.65	R	214	R	R
6	0.67	R	180	R	R
7	0.75	B	228	B	B
Media	0.68	R	203	R	R
%	--	57.14	--	71.42	71.42

Fuente: elaboración propia

Como se aprecia en la tabla 1, los datos cuantitativos y cualitativos revelan índices bajos en cuanto a la concentración, así como, la rapidez y la persistencia perceptiva que permite evaluar el test. Los resultados arrojan dificultades en la resistencia a la fatiga atencional y en la capacidad de concentración de la atención mostrando que la evaluación que predomina es la categoría de regular con más del 50% de la muestra estudiada.

En la figura 1 se observa que cinco de los deportistas evaluados alcanzaron valores de regular para *I* (índice de la intensidad de la atención o índice de trabajo productivo), una evaluación de regular, igualmente se comportó en el indicador *E* (coeficiente de trabajo correcto o índice de la concentración) con una totalidad de cuatro sujetos. Le sigue la categoría de bien y mal para ambos indicadores. No hubo evaluación de excelente ni muy bien.

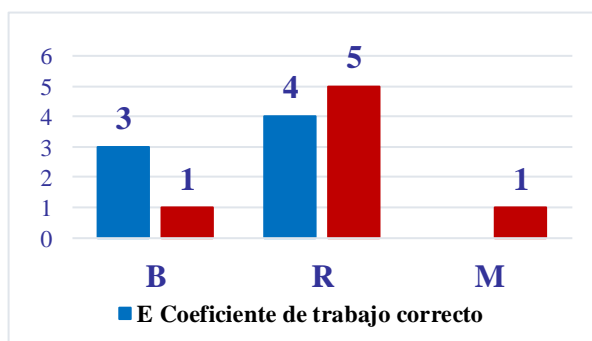


Figura 1. Resultados del Test de Tachado Toulouse- Pierón

Los resultados indican que *I* (intensidad de la atención) alcanza un 71.4% la categoría de regular, le sigue la categoría bien y mal con 14.29% para ambos casos. En cuanto a la *E* (índice de la concentración) predomina de igual forma la categoría de regular con 57.1% de la totalidad de los deportistas, en segundo lugar, la categoría bien con un 42.9%.

Estos resultados permiten inferir que la calidad de la atención en la muestra estudiada es insuficiente, específicamente la intensidad de la misma, en consecuencia, afecta la ejecución de la arrancada para el logro del desempeño.

Una segunda medición de la concentración de la atención la conforma la aplicación del Test de Rejilla Numérica (38 dígitos).

En la tabla 2 se puede encontrar una valoración cualitativa, considerando que la categoría regular es la que prevalece. Se puede apreciar que existe una disminución de la concentración de la atención de forma consecutiva, a partir de los 60 a los 90 segundos y se elevaron cifras a categorías de regular y mal respectivamente, al mismo tiempo que disminuyen las categorías de excelente, muy bien y bien. Estos resultados denotan la disminución en cuanto a la estabilidad de las capacidades atencionales de los atletas en la medida que avanza el tiempo y dificultades en la resolución de la tarea.

Tabla 2. Resultados del Test de Rejilla Numérica (38 dígitos).

N.º de atletas	30 segundos		60 segundos		90 segundos		Evaluación general
	Evaluación cuantitativa	Evaluación cualitativa	Evaluación cuantitativa	Evaluación cualitativa	Evaluación cuantitativa	Evaluación cualitativa	
1	12	B	16	R	26	B	B
2	9	R	14	R	19	M	R
3	9	R	15	R	21	R	R
4	7	R	10	M	15	M	M
5	7	M	15	R	20	M	M
6	6	M	13	B	21	R	R
7	10	B	17	B	20	B	B
Media	9	R	12	R	20	R	R
%	--	57.14	--	71.42	--	42.85	42.85

Fuente: elaboración propia

En relación con los resultados, al analizar la media por cada 30 segundos en la prueba, se incrementa la categoría de regular, lo que revela que los deportistas muestran dificultades esencialmente en la capacidad de la concentración, de manera que se evidencia una disminución hasta no existir

evaluaciones de excelente y muy bien. El hecho de que los resultados presenten valores negativos indica dificultades en el comportamiento de la capacidad y estabilidad de la concentración de la atención.

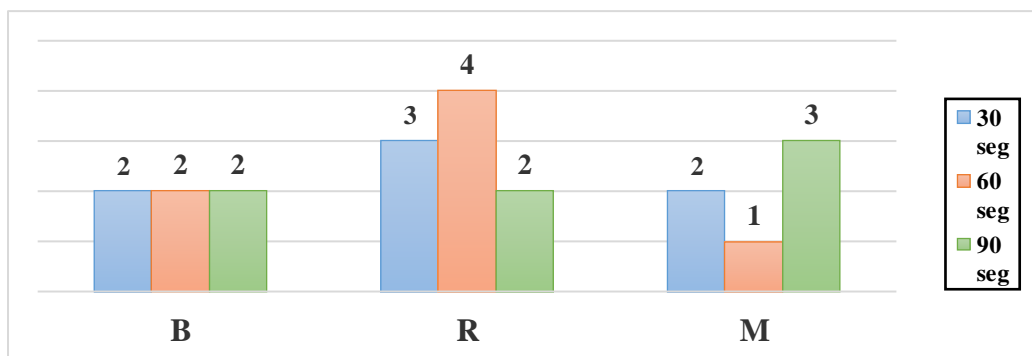


Figura 2. Resultados del Test de Rejilla Numérica (38 dígitos).

Por otro lado, la figura 3 refleja la comparación de los datos obtenidos en las pruebas realizadas, se puede apreciar que en ambas se obtienen resultados similares que muestran afectación en la concentración de la atención, donde las evaluaciones se centran en la categoría de regular con 5 y 3 casos respectivamente, se evalúan de mal tres deportistas, en ambos test tres casos obtienen la categoría de bien. Destacar que no hubo deportistas con evaluación de excelente y muy bien.

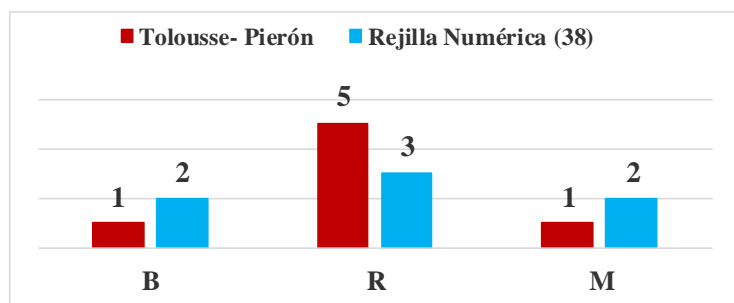


Figura 3. Comparación de los resultados del Test de Tachado Toulouse- Pierón y el Test de Rejilla Numérica (38 dígitos).

En el análisis cualitativo de los resultados de estas técnicas se puede observar de manera predominante en el grupo una tendencia al aumento del agotamiento en la realización de las mismas. Tanto al inicio como al final de cada prueba los resultados fueron desfavorables. En la opinión de las autoras la dificultad existente en la capacidad y estabilidad de la concentración de la atención se debe al escaso conocimiento en relación a las habilidades concentrativas para la preparación de la ejecución técnica.

En la figura 4 se refleja el análisis descriptivo correspondiente al porcentaje en ambos tests, no se encontraron diferencias significativas en las evaluaciones. En ambos casos la categoría de regular es la que destaca, de ahí que los atletas requieren que se incluya en las acciones de intervención las que se orientan el enfrentamiento de la actividad deportiva; también para la resistencia al agotamiento físico y psicológico que precede cuando pasan minutos de estar en función de actividades altamente demandantes para ellos.

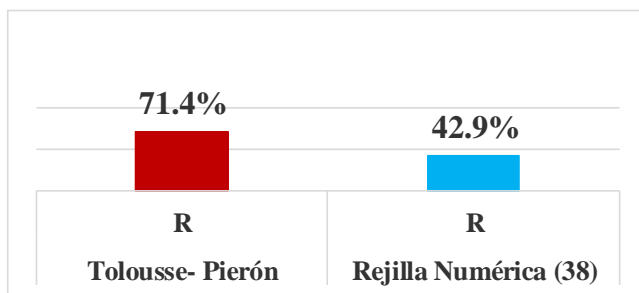


Figura 4. Comparación de los resultados del Test de Tachado Toulouse- Pierón y el Test de Rejilla Numérica (38 dígitos).

De igual manera, en la observación se pudo constatar conductas en los ciclistas estudiados que evidencian dificultades en la concentración de la atención en la arrancada, tanto en situaciones de entrenamiento como de competencia. En los entrenamientos de arrancada se evidenció que el 28.57% de los deportistas iniciaron una salida rápida después de haber tomado la posición plena y definitiva; el 14.29% tuvo todas lo intentos de salida en falso y el 57.14% a pesar de haber tomado; la posición plena y tener salida rápida, tuvieron algunas salidas en falso.

Así, por ejemplo, se constató en la observación un menor nivel de concentración de la atención en los deportistas de menos edad deportiva, lo cual representa un 57.14% de los deportistas, esto refuerza el criterio del valor que tiene la experiencia deportiva en el logro de un funcionamiento óptimo de diferentes variables psicológicas que inciden en el rendimiento del deportista.

Asimismo, en la entrevista se constató que el 71.43% de los deportistas poseen conocimiento de lo que es la concentración de la atención y reconocen situaciones, emociones y conductas en ellos que evidencian su disminución o ausencia durante la ejecución de la arrancada. Por su parte, los dos entrenadores que fueron entrevistados refieren que los ciclistas de pista en el momento de la ejecución de la arrancada se muestran indecisos, demorados en el tiempo para realizar el impulso y efectuar la misma.

Los resultados referidos previamente dan salida al objetivo planteado en la investigación, las deficiencias encontradas en la concentración de la atención, obtenidas en las técnicas aplicadas, tanto en los resultados del Test de Tachado Toulouse- Pierón y el Test de Rejilla Numérica (38 dígitos); como para la ejecución de la arrancada, expresan dificultad en la existencia de bajos niveles de concentración de la atención e intensidad de la misma, según los criterios obtenidos mediante la entrevista y la observación. Se puede inferir que existe una disminución de las capacidades atencionales de los atletas en la medida que avanza el tiempo.

Estos resultados se corresponden con los encontrados en otras investigaciones entre las cuales se encuentran:

Soler (2016) basó su investigación en 20 atletas escolares de la categoría 15 – 16 años de la EIDE Mártires de Barbados de La Habana. Los principales resultados en la etapa de diagnóstico fueron una concentración evaluada de mal y de regular en el 50% y 40% de la muestra respectivamente y los indicadores más autopercebidos por los deportistas como perturbadores de la concentración de la atención el dejarse provocar por el contrario y escuchar más al público que al entrenador.

Del Monte (2017) en su estudio para diagnosticar la concentración de la atención en entrenamiento de altura en judocas del equipo nacional de Cuba en 1998 y 1999, con vistas a los Juegos Olímpicos de Sídney 2000, encontró que tanto en los test de tachado de tabla numérica de la rejilla como con los anillos de Landolt, se observaron diferencias en la atención (concentración) en los siguientes periodos: antes de partir, tres días de estancia (menos concentración) siete días de estancia (ya mejor que antes de partir) catorce días y veintiún días de estancia (más o menos los mismos resultados para estos dos momentos de estudio, pero con una mayor mejoría a los 21 días con respecto a antes de salir para la altura en las dos preparaciones, y todavía mejor a los 21 días en la preparación de 1999 en donde se aplican todos los métodos de intervención psicológica propuestos en esta investigación).

Los resultados de dicho estudio coinciden con el de esta investigación encontrando en los tests diferencias en la concentración de la atención, aunque es un estudio que aplica intervenciones psicológicas mediante diferentes técnicas.

Pérez "et al" (2018; 2021) en ambos estudios la muestra estaba constituida por 8 atletas de gimnasia rítmica de la categoría escolar (10-12 años) de La Habana. Los principales resultados del estudio develaron insuficiencias en la concentración de la atención en estas atletas, provocadas por diferentes

distractores internos y externos. Igualmente, refiere las causas a diferencia de la autora de este estudio que se presenta.

Los resultados de este estudio concuerdan con otros realizados previamente por diversos autores, todos coinciden en que se hace necesario un programa de intervención psicológica para fortalecer e incrementar esta habilidad con el fin de lograr un mejor rendimiento psicológico y desempeño deportivo; las cuáles serán de utilidad tanto para el entrenador como un complemento en su metodología de trabajo, como para el sistema de herramientas psicológicas a emplear por los deportistas.

En la presente investigación se consigue realizar un diagnóstico de la concentración de la atención lo cual permite identificar que existen deficiencias en este indicador. Esto permite orientar el proceder psicopedagógico e identificar la necesidad de explorar las causas; a su vez, permite diseñar intervenciones psicológicas para el entrenamiento de la concentración de la atención en este equipo deportivo.

Conclusiones

Mediante el estudio realizado se encontraron deficiencias en la concentración de la atención en deportistas de la selección nacional de ciclismo en pista de Cuba, con predominio de evaluaciones de mal y regular.

Los factores de incidencia en la concentración más provocadores de distracción son la estabilidad de las condiciones objetivas de la competencia, dentro de la cual son percibidos por los deportistas como elementos de mayor distracción el aplazamiento de la competición.

Los resultados de esta investigación muestran la necesidad de elaborar una propuesta de intervenciones psicológicas con ejercicios en esta destreza que permitan un el mantenimiento de la atención con el uso de diferentes técnicas.

Referencias

Aguirre-Loaiza, H. "et al". (2015). La atención-concentración en el deporte de rendimiento. Educación Física y Deporte, 34 (2), 409-428.

<http://doi.org/10.17533/udea.efyd.v34n2a06>

- Cañizares, "et al". (2020). Los factores que afectan la concentración de la atención en atletas de boxeo en situaciones de combate. PÓDIUM. 2020, 15(1):5-21.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522020000100005#:~:text=Como%20conclusiones%20se%20aprecia%20que,acciones%20de%20intervenci%C3%B3n%20psicol%C3%B3gica%20para
- Corrales, "et al". (2021). Estrategia psicopedagógica para mejorar la atención en atletas de tiro deportivo. Olimpia; 2018, (4): 1-9
<http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/429/4292570009/index.html>
- Del Monte, L. M. (2017). La concentración de la atención en entrenamiento de altura. Experiencias en su diagnóstico e intervención. IMD, 12 (3).
- González, D. F. y González, V. R. (2021). Metodología para la superación a entrenadoras de Gimnasia artística para la preparación psicológica de los atletas. Revista Ciencia y Actividad Física, Vol. 8, No. 1, Mes enero-junio, 2021 Pág. 14-30.
<http://revistaciaf.uclv.edu.cu/index.php/revista/article/view/114/440>
- Manual Toulouse, E.- Pierón, H. (2013). Prueba perceptiva y de atención [Archivo PDF]. Recuperado de <http://www.teaediciones.com>
- Ocaña, R. (2020). Programa de intervención psicológica para la distribución de la atención en el béisbol en Santiago de Cuba [Tesis de Maestría. Universidad de Oriente. Santiago de Cuba. Cuba].
- Olmedilla, A. "et al". (2017). Características psicológicas para el rendimiento deportivo en jóvenes jugadores de fútbol, rugby y baloncesto. Acción Psicológica, 14(1), 7 -16.
<http://dx.doi.org/10.5944/ap.14.1.19249>
- Pérez "et al". (2021). Alternativa metodológica dirigida al tratamiento de la concentración de la atención, como vía para el perfeccionamiento de la técnica corporal en la Gimnasia Rítmica.

Arrancada, 21 (38): 177-195

<https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/362>

Ponce, P.M. (2018). La concentración de la atención y la efectividad del tiro libre del baloncesto senior femenino. Invest Bioméd, 37(4): 1-8.

<https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubinbio/cib-2018/cib184p.pdf>

Pinzón, C. y Mendoza, V. (2020). Factores de Riesgo y Medidas de Intervención en la Práctica del Ciclismo Profesional Durante la última década [Archivo PDF].

<http://www.digitk.areandina.edu.com>

UCI Reglamento del deporte ciclista, (2021). Recuperado de <http://www.ciclismo.uci.org>

Soler, Y (2016). Acciones de intervención psicológica para la concentración de la atención en boxeadores de la categoría 15 – 16 años de la EIDE Mártires de Barbados de La Habana [Tesis de Maestría, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"].

Soler "et al". (2022) Estudio comparativo de la concentración de la atención en boxeadores, antes y después de la intervención psicológica. PODIUM, 3(17).