

Volumen 3 - Número 5 - Septiembre/Octubre 2017



REVISTA OBSERVATORIO DEL DEPORTE

REVISTA DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

ISSN 0719-5729

Portada: Felipe Maximiliano Estay Guerrero

orandum est ut sit mens sana in corpore sano

221 B

WEB SCIENCES



UNIVERSIDAD DE LOS LAGOS

SEDE SANTIAGO

CUERPO DIRECTIVO

Director

Juan Luis Carter Beltrán

Universidad de Los Lagos, Chile

Editor

Juan Guillermo Estay Sepúlveda

Universidad de Los Lagos, Chile

Cuerpo Asistente

Traductora: Inglés

Pauline Corthorn Escudero

Asesorías 221 B, Chile

Traductora: Portugués

Elaine Cristina Pereira Menegón

Asesorías 221 B, Chile

Diagramación / Documentación

Carolina Cabezas Cáceres

Asesorías 221 B, Chile

Portada

Felipe Maximiliano Estay Guerrero

Asesorías 221 B, Chile

COMITÉ EDITORIAL

Mg. Adriana Angarita Fonseca

Universidad de Santander, Colombia

Lic. Marcelo Bittencourt Jardim

CENSUPEG y CMRPD, Brasil

Mg. Yamileth Chacón Araya

Universidad de Costa Rica, Costa Rica

Dr. Óscar Chiva Bartoll

Universidad Jaume I de Castellón, España

Dr. Miguel Ángel Delgado Noguera

Universidad de Granada, España

Dr. Jesús Gil Gómez

Universidad Jaume I de Castellón, España

Ph. D. José Moncada Jiménez

Universidad de Costa Rica, Costa Rica

Mg. Ausel Rivera Villafuerte

Secretaría de Educación Pública SEP, México

Mg. Jorge Saravi

Universidad Nacional La Plata, Argentina

Comité Científico Internacional

Ph. D. Víctor Arufe Giraldez

Universidad de La Coruña, España

Ph. D. Juan Ramón Barbany Cairo

Universidad de Barcelona, España

Ph. D. Daniel Berdejo-Del-Fresno

England Futsal National Team, Reino Unido

The International Futsal Academy, Reino Unido

Dr. Antonio Bettine de Almeida

Universidad de Sao Paulo, Brasil

Dr. Oswaldo Ceballos Gurrola

Universidad Autónoma de Nuevo León, México

Ph. D. Paulo Coêlho

Universidad de Coimbra, Portugal

Dr. Paul De Knop

Rector Vrije Universiteit Brussel, Bélgica

Dr. Eric de Léséleuc

INS HEA, Francia

Mg. Pablo Del Val Martín

*Pontificia Universidad Católica del Ecuador,
Ecuador*

Dr. Christopher Gaffney

Universität Zürich, Suiza

Dr. Marcos García Neira

Universidad de Sao Paulo, Brasil

Dr. Misael González Rodríguez

Universidad de Ciencias Informáticas, Cuba

Dra. Carmen González y González de Mesa

Universidad de Oviedo, España

Dr. Rogério de Melo Grillo

Universidade Estadual de Campinas, Brasil

Dra. Ana Rosa Jaqueira

Universidad de Coimbra, Portugal

Mg. Nelson Kautzner Marques Junior

Universidad de Rio de Janeiro, Brasil

Ph. D. Marjeta Kovač

University of Ljubljana, Slovenia

Dr. Amador Lara Sánchez

Universidad de Jaén, España

Dr. Ramón Llopis-Goic

Universidad de Valencia, España

Dr. Osvaldo Javier Martín Agüero

Universidad de Camagüey, Cuba

Mg. Leonardo Panucia Villafañe

Universidad de Oriente, Cuba

Editor Revista Arranca

Ph. D. Sakis Pappous

Universidad de Kent, Reino Unido

Dr. Nicola Porro

*Universidad de Cassino e del Lazio
Meridionale, Italia*

Ph. D. Prof. Emeritus Darwin M. Semotiuk

Western University Canada, Canadá

Dr. Juan Torres Guerrero

Universidad de Nueva Granada, España

Dra. Verónica Tutte

Universidad Católica del Uruguay, Uruguay

Dr. Carlos Velázquez Callado

Universidad de Valladolid, España

Dra. Tânia Mara Vieira Sampaio

Universidad Católica de Brasilia, Brasil

*Editora da Revista Brasileira de Ciência e
Movimento – RBCM*

Dra. María Luisa Zagalaz Sánchez

Universidad de Jaén, España

Dr. Rolando Zamora Castro

Universidad de Oriente, Cuba

Director Revista Arrancada

Asesoría Ciencia Aplicada y Tecnológica:
221 B Web Sciences

Representante Legal
Juan Guillermo Estay Sepúlveda Editorial
Santiago – Chile



221 B
WEB SCIENCES



Indización

Revista ODEP, indizada en:



MIAR 2015
Live



**SUGESTIÓN HIPNÓTICA Y CONCENTRACIÓN DE LA ATENCIÓN
EN JÓVENES QUE PRACTICAN KARATE**

**HYPNOTIC SUGGESTION AND CONCENTRATION OF THE ATTENTION
IN YOUTHS THAT PRACTICE KARATE**

MSc. Jorge Lescaille Lescaille

Universidad de Guantánamo, Cuba
lescaille@inder.cu

MSc. Pedro Arrúe Martínez

Universidad de Guantánamo, Cuba
jorgell@cug.co.cu

MSc. Yudania Rodríguez García

Universidad de Guantánamo, Cuba

Fecha de Recepción: 18 de agosto de 2017 – **Fecha de Aceptación:** 30 de agosto de 2017

Resumen

El problema que se aborda consiste en la búsqueda de solución a la interrogante: ¿qué influencia ejerce la sugestión hipnótica en la concentración de la atención de jóvenes guantanameros que practican karate? El objetivo estuvo dirigido a determinar la influencia que la sugestión hipnótica ejerce sobre la concentración de la atención de jóvenes guantanameros que practican karate, se utilizan métodos de investigación teóricos, empíricos y prueba estadística. Se muestran diferencias significativas entre el grupo de control y el experimental que favorecen a este último confirmando la hipótesis, y lográndose el objetivo previsto.

Palabras Claves

Sugestión hipnótica – Concentración – Atención

Abstract

The problem that is approached consists on the solution search to the query: what does it influence it exercises the hypnotic suggestion in the concentration of the attention of young guantanameros that practice karate? The objective was directed to determine the influence that the hypnotic suggestion exercises on the concentration of the attention of young guantanameros that you/they practice karate, theoretical, empiric investigation methods and test statistic they are used. Significant differences are shown among the control group and the experimental one that favor to this last one confirming the hypothesis, and being achieved the foreseen objective.

Keywords

Hypnotic suggestion – Concentration – Attention

Introducción

En la ciencia psicológica, al igual que en la teoría del entrenamiento deportivo se le concede un lugar muy importante al estudio de la hipnosis y de la concentración de la atención, así como a las vías y procedimientos que pudieran utilizarse para su formación y desarrollo.

Del nivel o grado de desarrollo de la concentración de la atención depende en cierta medida la prontitud y la calidad con que se asimila la preparación teórica, técnico-táctica y psicológica del deportista, la cual influye en los resultados deportivos y docentes.

Diferentes científicos cubanos se han referido a la concentración de la atención, al respecto el investigador cubano G. Torroella, en su libro cómo estudiar con eficiencia, señala: "La concentración es la forma más intensa de la atención, es el esfuerzo voluntario mediante el cual el sujeto concentra una atención intensa y prolongada sobre algo"¹. Para este autor la concentración es el grado máximo de la atención.

La atención es el producto de un elevado interés, de un objetivo significativo, de una actitud activa hacia la situación que atendemos y además está caracterizada por indicadores tales como la tensión, o intensidad y la estabilidad o constancia de la actividad psíquica voluntaria. Somos del criterio que este autor en su definición no tiene en cuenta aquel tipo de concentración que resulta de la actividad involuntaria, ni que la concentración voluntaria tiene diferentes grados de desarrollo.

Los psicólogos H. Brito, M. D. Córdova, N. Martínez y V. González, plantean que "la concentración de la actividad psíquica constituye el abstraerse de todo lo ajeno o accesorio, de toda la otra actividad que no se relacione con el objeto de la atención. Por concentración se entiende el mantener centrada la atención en una actividad determinada más o menos profunda en ella"².

Consideramos que estos psicólogos vinculan acertadamente la concentración de la atención con la intensidad y la inclinación o dirección de la actividad psíquica hacia aquello que resulta esencial.

E. S. Grenet y B. Martínez, en el programa de relajación para las áreas terapéuticas plantearon: " El que sabe concentrarse posee un valioso recurso para llegar más profundamente al dominio de sus funciones corporales y mentales, logrando un mayor descanso y el ahorro de energía psíquica, resultante de la eliminación del pensamiento superfluo"³.

Estos autores relacionan la concentración de la atención con la productividad de la actividad psíquica y destacan la importancia que la misma posee para que los individuos logren alcanzar una mejor asimilación y una adecuada autorregulación de su personalidad.

¹ G. Torroella, *Cómo estudiar con eficiencia* (La Habana: Editorial de Ciencias Sociales, 1984), 39.

² Héctor Brito Fernández et al., *Psicología General para los I.S.P. Tomo 3* (La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1987), 71.

³ E. S. Grenet, y B. Martínez, "Relajación" Programa para las Áreas Terapéuticas de la Cultura Física (La Habana, 1988), 25.

F. García Ucha⁴, también significa la importancia de la concentración en la preparación psicológica directa o inmediata para la competencia.

M. E. Sánchez y M. González⁵, vinculan a la concentración de la atención con una de las características de la atención que se define en función de la estabilidad de su orientación hacia un objeto o estímulo determinado y por la intensidad de la atención.

Norma Sainz de la Torre León⁶, considera que una de las cualidades de la atención es la concentración, la cual indica la intensidad con que la consciencia se encuentra dirigida hacia un objeto o una acción, que constituye además una carga psíquica extraordinaria y es una exigencia para el desempeño exitoso de varios deportes entre los que se encuentran los de combates.

No sólo en nuestro país se han hecho algunos estudios acerca la concentración, esta cualidad de la atención ha sido también explorada en el extranjero por varios científicos, entre ellos podemos mencionar a A. A. Smirnov, S. L. Rubinstein, A. Ts Puni, V. K Petrovich, R. Inufio, A. V. Petrovski P. A. Rudik y A. V. Alekseev entre otros.

A. A. Smirnov⁷, es del criterio que la misma constituye una propiedad que caracteriza a la atención, y que está determinada por la selección de un objeto a la que ella está dirigida y que su base fisiológica es el foco de excitabilidad óptima de la corteza cerebral.

La concentración de la atención es uno de los estados de gran significación para la personalidad de los atletas y en cierta medida es uno de los factores de los que depende el resultado deportivo, además estos autores consideran que dicho estado constituye una de las etapas de la preparación psicológica directa o inmediata para la competencia, caracterizada porque además del significado inmediato para la ejecución exitosa del ejercicio, garantiza, en gran medida, la estabilidad contra los obstáculos.

Para A. V. Petrovski⁸, la concentración se expresa no sólo en apartar la atención de todo lo que nos resulte ajeno a las acciones y operaciones necesarias, para alcanzar los objetivos propuestos, sino también en la inhibición o eliminación de las acciones que conspiran contra aquéllas que resultan necesarias para lograr los fines deseados, Gracias a ellas las imágenes de los objetos de la actividad adquieren mayor nitidez y precisión. Este autor también relacionó a la concentración con la intensidad o la tensión de la atención y con la estabilidad, la cual se determina por la duración de la conservación de la intensidad óptima de la concentración, cuyo índice consiste en la alta productividad de la actividad en un tiempo determinado.

⁴ García Ucha F. La preparación psicológica del deportista cubano. En Secretos en el deporte cubano. Conferencias Magistrales. Editado por Mariana Venero y Luis Rodríguez (La Habana: Editorial Deportes, 1994).

⁵ M. E. Sánchez y M. González. Psicología General y del Desarrollo (La Habana: Editorial Deportes, 2004).

⁶ N. Sainz de la Torre, Psicopedagogía de la Educación Física y el deporte Escolar (La Habana: Editorial Deportes, 2010).

⁷ A. A. Smirnov; A. N. Leontiev; S. L. Rubinstein y B. M. Tieplov, Psicología (La Habana: Imprenta Nacional de Cuba, 1961).

⁸ A. V. Petrovski, Psicología General (La Habana: Editorial de Libros para la Educación, 1981).

Otro científico que se refirió a la concentración de la atención fue P. A. Rudik⁹, el cual al igual que los psicólogos antes mencionados la concibió como una propiedad esencial de la atención. Este profesor también relacionó la concentración y la atención haciendo una fusión entre ambas, como resultado trajo consigo la inclusión de una forma más de atención, a la que denominó Atención concentrada, y la caracterizó: por un alto grado de intensidad, el cual resulta indispensable para realizar exitosamente las distintas formas de la actividad humana.

A. V. Alekseev¹⁰, destaca la necesidad de saber concentrarse completamente para la competición deportiva debido a que cuando más completa sea, más alto será el resultado ya que la concentración completa en algo lleva a la desconexión automática de todo lo ajeno.

Tanto los investigadores cubanos como los extranjeros anteriormente mencionados han significado la importancia que tiene la concentración de la atención para el desempeño productivo de la actividad

Una de las formas fundamentales, de la actividad humana es el deporte, el cual se caracteriza ante todo, por ser en su esencia una actividad competitiva, Uno de los deportes, es el Karate. La efectividad de las acciones de los Karatecas depende de múltiples factores, entre los que se encuentran: la preparación física, técnico-táctica, teórica y psicológica.

En nuestra provincia uno de los tipos de preparación que resulta más difícil de dirigir adecuadamente es la psicológica, esta dificultad se debe, en cierta medida, a la falta de conocimiento y de habilidades por parte de muchos de nuestros entrenadores, para aplicar de forma correcta y productiva la técnica y procedimientos psicológicos y pedagógicos, dirigidos al diagnóstico, formación y desarrollo de aquellos procesos, propiedades y formaciones psicológicas de la personalidad del atleta, que intervienen en la realización concreta de las acciones deportivas y de las cuales depende en cierta medida su ejecución exitosa.

Para la ejecución exitosa de cualquier tipo de actividad y en especial del karateca (en la categoría juvenil) resulta necesario buscar, encontrar y aplicar vías que permitan desarrollar la concentración de los atletas, ya que tanto entrenadores como deportistas preocupados por alcanzar mejores resultados deportivos y al considerar que dicha propiedad es uno de los factores de los cuales depende el éxito del deportista, han solicitado colaboración a los servicios de profesores de la disciplina psicopedagogía, de la facultad de Cultura Física y de algunos de sus alumnos que están interesados en investigar sobre dicha temática, para que los ayuden en ese difícil pero importante empeño (de diagnosticar y desarrollar la concentración de la atención de estos jóvenes atletas). Una buena concentración debe ser esencialmente intensa a plenitud.

En el estudio del sistema de preparación psicológica de los karatecas, adquiere cada vez mayor importancia la búsqueda y aplicación de vías que faciliten el desarrollo de la concentración de la atención, debido a la necesidad que presenta las ciencias

⁹ P. Rudik; A. A. Lalayan; V. G. Norakidze; I. M. Onischenko; O. A. Chernikova; G. A. Gavrilenko; I. N. Danilina; V. V. Medvediev; Y. Y. Palaima; A. V. Rodionov; Y. Rizhonkin; G. I. Savenkov, y N. A. Judadov. Psicología. Libro de Texto (Madrid: Editorial Planeta 1990).

¹⁰ A. V. Alekseev, ¡A superarse! V/O Vneshtorgizdat. 1991.

psicológicas en general y la Psicología deportiva en particular, de descubrir aquellos mecanismos y regularidades que posibilitan una mayor incidencia en el proceso de desarrollo de la concentración de la atención de la Personalidad de estos y estas deportistas, al respecto teóricamente existen pocos elementos, por los cuales, los entrenadores de kárate, así como otros profesionales interesados en desarrollar la concentración de los karatecas, con frecuencia se sienten insuficientemente preparados para llevar a cabo de forma adecuada dicha tarea.

En el proceso de educación del sistema de la preparación psicológica del deportista, los principales métodos de influencia psicopedagógica que intervienen en la regulación psíquica, son: la convicción y la sugestión.

La sugestión según V. N. Kulikov, es un medio de influencia oral, no argumentado lógicamente, del inductor sobre "la psiquis del sujeto, que se realiza cuando hay un bajo nivel de conciencia de la psiquis del sujeto; depende de las particularidades de su personalidad pero se acepta en forma no crítica"¹¹

Nosotros estamos de acuerdo con dicha definición planteada por Kulikov, acerca de la sugestión, ya que la misma influye en las principales características que permiten identificar la esencia de dicho medio.

La base de la sugestión la constituye la confianza en la fuente de información, que prevé la menor criticidad y resistencia posible.

La sugestión puede concebirse como el proceso de sugerencia de una idea, la cual tiende a convertirse en un acto. Este proceso debe caracterizarse por una confianza inquebrantable en la idea que una cosa es tal como se imagina.

En esencia la sugestión presupone la concentración mental, tanto del que dirige el proceso como del que la recibe.

La sugestión inevitablemente actúa en el trabajo de los entrenadores, en los procesos de enseñanza y de educación de los atletas y en otras esferas de su vida. Sin embargo esta acción de la sugestión en los distintos aspectos de la vida social, con frecuencia tiene un carácter espontáneo, debido a que las leyes de su acción casi son desconocidas, y naturalmente no se aplican conscientemente con efectividad en el trabajo práctico con los atletas. Es precisamente por esas razones que resulta importante el estudio de la sugestión orientado a revelar las leyes de su eficiencia y darlas a conocer a aquellos que trabajan en la formación de atletas, con el objetivo de que las apliquen para mejorar los resultados obtenidos.

La sugestión tiene diferentes modalidades, entre ellas están: la sugestión en estado de vigilia, la sugestión en estado de sueño y la sugestión en estado hipnótico o hipnosis.

El fenómeno de la hipnosis es conocido desde la antigüedad, aunque su explicación estuvo envuelta en un misterio permeado por las prácticas místicas y mágicas de los pueblos antiguos.

¹¹ V. N Kulikov. Introducción a la Psicología Social Marxista. La Habana: Editora D.O.R. del PCC, 1974), 178.

En la ciencia, aún no está claro cuándo y en qué forma fue descubierta la hipnosis pero en la poesía épica de la India de los siglos VIII y IX, se conservan indicios de que ya en este período los hombres empleaban en la práctica la hipnosis, en estos mismos poemas épicos, según V. N. Kulikov¹², se describen algunos medios de hipnosis en lo que la persona duerme y no duerme, está en vela y no está en vela, responde a las preguntas pero su alma está ausente. Durante la Edad Media, la hipnosis fue considerada como superchería, pero ya en la postrimería del siglo XVIII aparecen los primeros intentos de explicar los fenómenos de la hipnosis con argumentos menos místicos, pero que eran metafísicos.

Los mecanismos científicos de la hipnosis fueron revelados por primera vez por I. P. Pavlov. Este científico en 1923 formuló su Tesis sobre la Identidad de la inhibición interna del sueño natural y del sueño hipnótico, consideró la hipnosis como una inhibición parcial e irradiada en la corteza cerebral y en la subcorteza, y concibió los mecanismos que aparecen en el sueño como un proceso fisiológico normal. La hipnosis según Pavlov, origina un estado de inhibición que se difunde a partir del área motora cortical hacia las restantes áreas del hemisferio cerebral que puedan llegar al mesencéfalo. Los descubrimientos de Pavlov, sobre la actividad nerviosa superior constituyeron la verdadera base teórico-científica de la hipnosis. Los puntos de vistas de Pavlov, acerca de la hipnosis, están siendo desarrollados por muchos de sus discípulos en diferentes países.

Hasta fines del siglo XIX, según V. N. Kulikov¹³, se hablaba de la utilización de la sugestión hipnótica sólo con fines terapéuticos, pero a partir de dicho período se planteó la necesidad de una utilización más generalizada de la hipnosis en los distintos aspectos de la vida social, tales como: en la educación, la producción y el deporte.

G. D. Gorbunov¹⁴, hace referencia al empleo de la hipnosis en el deporte y destaca que la misma es un medio de influencia y educación con la particularidad de que la información está destinada a la subconsciencia, reitera además que la hipnosis posibilita influir en el deportista según el principio de la relación: conciencia-subconsciencia-conciencia de sí mismo, y que es un método de corregir las relaciones de la psiquis sana, y que es además, una parte del proceso de psicoregulación.

B. Martínez Perigod y Moisés Asís¹⁵, conciben la hipnosis como un estado alterado de conciencia en el cual las ideas son aceptadas por sugestión en vez de por evaluación lógica, y que facilita la formación de estados especiales de conciencia que permite trabajar directamente el problema o fenómeno deseado, así como el reforzamiento de las estructuras de la personalidad del sujeto creando en el mismo sentimientos de tranquilidad, seguridad y firmeza

A. V. Alekseev¹⁶, considera que la hipnosis es una influencia verbal sobre la persona, la cual se somete a un sueño específico, y su cerebro adquiere una elevada perceptividad a las palabras de sugestión y a las imágenes mentales relacionadas con

¹² V. N. Kulikov. Introducción a la Psicología Social Marxista...

¹³ V. N. Kulikov. Introducción a la Psicología Social Marxista...

¹⁴ G. D. Gorbunov, Psicopedagogía del Deporte. V/O Vneshtorgizdat. 1988.

¹⁵ Braulio Martínez Perigod y Moisés Asís, Hipnosis: Técnicas (La Habana: Editorial Científico-Técnica, 1989).

¹⁶ A. V. Alekseev, ¡A superarse!...

estas, facilitando un estado psíquico óptimo, el cual propicia la adecuada preparación psíquica de los deportistas para las competiciones contribuyendo a la autohipnosis o autosugestión.

P. Jara, y E. J. Garcés¹⁷, destacan el interés que la aplicación de la hipnosis como técnica puede tener en el ámbito del trabajo psicológico realizado con los deportistas en sentido amplio, y considera que la hipnosis puede ser empleada con los deportistas en la etapa previa a la competición.

J. Lescaille¹⁸, enfatizó en que la hipnosis contribuye al estado de predisposición combativa en los atletas de alto rendimiento, estimula la capacidad de trabajo, ayuda a su preparación técnico-práctica, así como sirve de medio para su recuperación.

Alberto Cobián Mena¹⁹, es del criterio que la hipnosis es un estado especial de sueño donde es posible a través de la palabra u otro estímulo siempre potencializado por ella y de modo repetitivo, crear un estado especial en la mente humana que reduce a la mínima expresión los procesos volitivos y permite la manifestación plena de potencialidades cerebrales que en estado de vigilia y por mecanismos neurofisiológicos defensivos no se manifiesta de manera activa.

Amador Cernuda Lago²⁰, expone las utilidades de la hipnosis, que tienen un consenso global, dada la amplitud de evidencias experimentales consultadas, que posibilitan comprender por qué su empleo es fundamental en los programas de intervención psicológica para el alto rendimiento, y enfatiza que durante la hipnosis se producen una serie de fenómenos que se pueden aprovechar directamente para optimizar los procesos de intervención en el ámbito deportivo y motor.

Somos del criterio de que a pesar de los múltiples beneficios que pudiera traer el empleo de la hipnosis en el deporte; su utilización práctica en el quehacer deportivo de nuestra provincia, hasta el presente ha sido muy poco empleada por nuestros entrenadores y técnicos del deporte en general y en especial por aquellos que se dedican al karate, deporte que requiere de quienes lo practiquen, una buena concentración de la atención, ya que esta cualidad es una de las condiciones necesarias que contribuye al mejoramiento deportivo.

Al considerar que la hipnosis ha sido muy poco aplicada a la práctica deportiva de nuestros karatecas juveniles; al tener en cuenta que según algunos autores la hipnosis pudiera beneficiar el desarrollo psíquico de esos atletas, y al analizar que una de las particularidades psicológicas, de las cuales depende el éxito deportivo de estos jóvenes karatecas, es la concentración de la atención y que sin embargo, al respecto se han realizado en nuestro territorio muy pocas investigaciones dirigidas al desarrollo o perfeccionamiento de dicha cualidad.

¹⁷ P. Jara y E. J. Garcés. La hipnosis en psicología del deporte. Revista de Psicología del Deporte 7-8 (1995), 73-85

¹⁸ J. Lescaille, La hipnosis en atletas de Alto Rendimiento. En la I Conferencia Internacional y IV Nacional de Gimnasia Terapéutica. La Cultura Física Terapéutica en la Comunidad. Experiencia cubana. Programa Resúmenes Santiago de Cuba, 27 de noviembre, al 2 de diciembre de 1995.

¹⁹ Alberto Cobián Mena, Yo sí creo en la Hipnosis (Santiago de Cuba: Editorial Oriente, 1997).

²⁰ Amador Cernuda Lago, Hipnosis, Deporte y Alto Rendimiento. Revista Hipnológica 1, año (2009), 17-25.

Enfatizamos en que el problema científico de nuestra investigación consiste en dilucidar la siguiente interrogante: ¿Qué influencia ejerce la sugestión hipnótica en la concentración de la atención de jóvenes guantanameros que practican karate?

Objetivo

Determinar la influencia que la sugestión hipnótica ejerce en la concentración de la atención de jóvenes guantanameros que practican karate.

Hipótesis

La hipótesis de nuestro trabajo consiste en que la sugestión hipnótica ejerce una influencia positiva en la concentración de la atención de jóvenes guantanameros que practican karate.

Desarrollo

Muestra

Este trabajo fue realizado en la Escuela Superior de Perfeccionamiento Atlético (ESPA) de Guantánamo, y se centró en el estudio de los deportistas que conforman el equipo de Karate de dicha institución, el cual estuvo integrado por una población de 8 jóvenes de ellos 4 del sexo masculino y 4 del femenino. La muestra con la que trabajamos coincidió con la población, por lo que representa el 100% de ésta.

En nuestra Investigación constituimos dos grupos, uno experimental y otro de control, integrado cada uno por 4 miembros; de ellos 2 son hombres y 2 son mujeres. Estos dos grupos se formaron sobre la base de parejas de jóvenes equivalentes con respecto al desarrollo de la concentración de la atención, la flexibilidad del pensamiento, y al entrenador de kárate. Además la determinación de los sujetos que iban a formar parte de los grupos experimental y de control se realizó de forma aleatoria. Ambos grupos también resultaron igualados en cuanto a resultados deportivos y docentes obtenidos antes de iniciar el experimento pedagógico.

Los atletas del grupo experimental no tenían experiencia alguna respecto a participación en eventos nacionales, sin embargo, en el grupo de control, 2 atletas ya habían participado en la pasada competencia nacional de Kárate en la que uno de ellos alcanzó medalla de bronce.

Métodos de investigación empleados: teóricos y empíricos

Entre los métodos teóricos están el análisis y la síntesis, el histórico-lógico, y el hipotético-deductivo.

Los métodos y procedimientos empleados fueron los siguientes:

- 1.- El experimento pedagógico.
- 2.- Pruebas psicológicas.
- 3.- Revisión de documentos del control periódico de los resultados del proceso deportivo y docente.
- 4.- Observación

5.- La encuesta

6.- La prueba estadística de pares igualados y rangos señalados de Wilcoxon.

1- El experimento pedagógico

Consistió en la aplicación del proceso de sugestión hipnótica a los atletas que formaron Parte del grupo experimental. Se inició a partir de la primera semana del mes de Noviembre, es decir una vez concluida (a finales de Octubre) la realización de pruebas psicológicas, que fueron aplicadas a toda la muestra, con el fin de obtener un diagnóstico del estado inicial en que se encuentran respecto a la concentración de la atención y la flexibilidad del pensamiento, estos datos iniciales que fueron obtenidos en el mes de octubre sirvieron de base para formar los grupos experimental y de control. El grupo de control no fue sometido al proceso de influencia de la sugestión hipnótica. Este grupo continuaba realizando las actividades del entrenamiento deportivo que tenían planificadas, durante el tiempo que el otro grupo el (experimental) recibía la influencia del experimento pedagógico.

La frecuencia con que se aplicó el experimento fue de una sesión promedio por semana, con un tiempo de duración (aproximadamente) de 50 minutos.

Se desarrollaron 25 sesiones, la última se efectuó en la primera semana de mayo, es decir una semana antes de la competencia Nacional Juvenil de kárate.

Las sesiones se desarrollaron de forma colectiva, los sujetos adoptaron en las primeras 8 sesiones la postura corporal consistente en la posición de sentado, y las otras 15 en la posición de acostado. Los niveles o erados de profundidad de la sugestión hipnótica con los cuales trabajados en nuestro experimento fueron los siguientes:

1.- Muy leve. En este nivel el objetivo principal consistió en provocar relajación general y concentrar la atención de los sujetos en las palabras sugeridas.

2.- Leve. El objetivo de este nivel se centró en provocar la imposibilidad de que voluntariamente se pueda abrir los ojos, y mover uno de los brazos, además de intensificar la relajación general y la concentración de la atención.

3- Mediano. La finalidad radicó en profundizar, o en hacer más amplia la imposibilidad de mover voluntariamente nuestro cuerpo y lograr una relajación y concentración superior a las alcanzadas en los niveles anteriores.

4.- Profundo. En este nivel los propósitos fueron dirigidos a profundizar un poco más en el proceso de sugestión hipnótica, para hacer más profunda la concentración y la relajación, para aliviar o quitar dolores de poca intensidad, y para sugerir ideas simples relacionadas con las características positivas del estado combativo óptimo o del estado de disposición combativa. Estas ideas se van inculcando en la conciencia de los sujetos, para que ellos una vez que concluye la sesión, inconscientemente o conscientemente se comparten en correspondencia con la idea que se le sugirió, siempre que la misma no esté en contradicción con sus principios morales, además facilita la realización del entrenamiento ideomotor.

5.- Nivel muy profundo. Este nivel tiene como finalidad lograr que el proceso hipnótico alcance el mayor grado de profundidad posible. En este nivel las ideas que se inculquen

pueden tener mayor complejidad que aquéllas que se sugieren en el nivel de profundidad anterior. La conciencia se reduce notablemente, y no existe recuerdo sobre lo ocurrido en este estado, al despertar, a no ser que se les indiquen a los sujetos aquellas ideas que resultan necesarias que sean recordadas por ellos. En este nivel se puede realizar cualquier intervención quirúrgica, debido a que el efecto analgésico y anestésico de la hipnosis alcanza su grado máximo impidiendo que durante la realización de la operación se experimente dolor alguno, también, se puede lograr una mayor recuperación y eliminación de los síntomas de carga psíquica y estimular la formación del grado óptimo de concentración de la atención, y la ejecución de la realización mental de técnicas deportivas, las cuales posibilitan un mayor dominio de las mismas.

En las primeras 5 semanas trabajamos el nivel muy leve o primer nivel, las tareas que lo caracterizaron fueron: fijación de la mirada en un objeto durante 3 o 6 minutos, relajación general y sugerencia de ideas relacionadas con la vivencia de pesadez general, y la acción del cierre de los ojos

En las siguientes 5 semanas trabajamos el primer, el segundo y tercer nivel por lo que además de las tareas del primer nivel se adicionaron otras relacionadas con la sugerencia de ideas tales como imposibilidad de abrir voluntariamente los ojos una vez que se les habían planteado que los cerraran, también en este nivel se desarrolló la tarea de provocar la inmovilización de los brazos y del cuerpo, en general a través esas sugerencias de ideas que impedían la realización de dichos movimientos voluntarios

En sentido general; el primer nivel se caracterizó por el estado de somnolencia, de concentración de la atención en el objeto indicado por las ideas sugeridas y por la recuperación.

Los niveles segundo y tercero se distinguieron por la perturbación de los movimientos voluntarios de los sujetos, por la conservación de la posición (de las partes del cuerpo) indicada, incluso aunque la misma resulte incómoda, y por un incremento de la concentración y de la recuperación de los sujetos.

En el nivel profundo trabajamos durante las siguientes 7 semanas; debemos significar que en este período también consolidamos las acciones correspondientes a los niveles precedentes aunque el énfasis fundamental se centró en las tareas específicas de este cuarto nivel. Entre esas tareas estaban: las acciones dirigidas psicológicamente a formar la vivencia de que se está anestesiado y que desaparecen las tensiones físicas y psíquicas ligeramente desagradables o dolorosas, y las acciones de sugerir ideas simples dirigidas a eliminar las características de los estados de prearranques negativos y sustituirlas por aquellas particularidades del estado combativo óptimo o por el estado de disposición combativa. En este nivel la concentración y la recuperación continúa desarrollándose y se propicia la utilización de representaciones para el perfeccionamiento de las acciones técnicas y prácticas que pueden resultar útiles para la próxima competencia.

Al nivel muy profundo o quinto nivel le dedicamos las últimas 8 semanas. Este estado o nivel está relacionado con la fase de mayor inhibición de las células de la corteza cerebral y entre sus tareas generales están las siguientes:

- Anestesia de plano profundo, sugerencias de ideas complejas para que se realicen durante la ejecución de las competencias, y se contribuya a obtener positivos resultados,

mejorar el estado de ánimo, estimular el desarrollo de la representación de los movimientos de determinadas técnicas para facilitar su asimilación correcta, etc. Durante éstas últimas 8 semanas también se le da atención a los niveles (de profundidad de la hipnosis) precedentes aunque el objetivo esencial se dirige hacia la realización de las tareas del nivel más profundo de sugestión.

- Pruebas psicológicas.

Se aplicaron 2 tipos de pruebas psicológicas, ellas fueron:

- 1.- El test de concentración de la atención de Toulouse.
- 2.- El test de flexibilidad del pensamiento de N. Veraxa.

Ambos test se aplicaron dos veces; uno en el mes de octubre, es decir, antes de iniciarse el experimento y el otro en el mes de mayo, al concluir el mismo. La a primera medición tenía como fin diagnosticar el estado inicial en que se encontraban los atletas respecto a esas variables y de esa manera utilizar dichos datos como argumentos para formar parejas de atletas igualados respecto a las variables mencionadas. Tanto el primer test, como el segundo, tenían un tiempo de duración de 3 minutos.

La segunda medición tenía como objetivo constatar si el experimento ejerció influencia en las variables dependientes. La prueba de concentración de la atención se aplicó simultáneamente a todos los atletas, mientras que la otra prueba se realizó de forma sucesiva atleta por atleta.

El primer test que se aplicó, es decir el de Toulouse consistió en comunicarles a los sujetos investigados las siguientes instrucciones: cuando se les dé la señal de comenzar, viren la hoja entregada y fíjense bien en la página del dorso, en los 3 modelos de signos que están en la parte superior de la página, deben tachar con una rayita todas las figuras que sean exactamente iguales a estos 3. Empiecen por arriba de izquierda a derecha. Háganlo lo más rápidamente posible, pero sin saltar ninguno de los signos que sean iguales a cualquiera de esos tres.

La prueba es de tiempo limitado. Se les irá indicando el tiempo al cabo de cada minuto, deberán entonces hacer una X en el lugar de la página en que se encuentren en ese instante y seguir el trabajo rápidamente, como antes.

Empiecen ya. Trabajen con Rapidez y cuidado:

Recuerden deberán tachar con una rayita todas las figuras que sean exactamente iguales a esas tres que aparecen arriba. Para calificar- la prueba. Es necesario tener en cuenta; que de los 144 signos que se deben comparar con los signos modelos solo 54 son los correctos, por lo que la puntuación máxima a alcanzar es de 54 puntos. Luego se calcula el coeficiente de trabajo correcto. Este coeficiente se obtiene por la diferencia entre los signos tachados correctamente y los mal tachados dividido por la cantidad máxima, de signos correctos, es decir 54.

La formula es la siguiente;

$$C = B - (M + O)$$

Simbología de la fórmula

C= Coeficiente de trabajo correcto.

B = Cantidad de respuestas correctas tachadas por el sujeto

M = Cantidad de respuestas incorrectas porque fueron mal tachadas.

O = Cantidad de signos correctos que no fueron tachados porque fueron omitidos por los sometidos a prueba.

La prueba de flexibilidad del pensamiento fue el otro test que se aplicó.

El material utilizado para medir la flexibilidad mental consta de 15 tarjetas. De ellas:

- Una tarjeta modelo dividida en 4 partes iguales en la porción central de cada una, de las tres primeras partes aparece dibujado un cuadro igual a los otros dos restantes, en tamaño, forma, color, posición en el espacio, estructura y trazos exteriores que separan a una figura de otra. En la última cuarta parte no se mostraba ninguna figura.

- 14 tarjetas para la medición de la flexibilidad. En cada una de ellas hay 4 figuras. La tarea consiste en escoger de cada tarjeta aquella figura que más se asemeje a las más se asemejen a las que aparecen en la tarjeta modelo y fundamental el criterio de semejanza. Se otorgó un punto por cada respuesta correcta. La máxima puntuación es de 14 puntos.

- Otro procedimiento en el que nos apoyamos para realizar nuestro trabajo consistió en: La revisión de documentos de control periódico, de la marcha del proceso deportivo y docente. Estos documentos fueron:

- Las actas mensuales de la reunión de trabajo educativo de los atletas de kárate.

- La planilla del registro mensual de los resultados alcanzados por los karatecas en los principales aspectos del trabajo educativo.

- La libreta de control periódico de los resultados de la promoción.

De toda la información registrada en dichos documentos sólo seleccionamos aquéllas que tenían que ver con los resultados deportivos y docentes correspondientes a los meses de octubre y mayo. La escala que utilizamos para la medición de los resultados deportivos y docentes fue la siguiente: (Ver tablas 4 y 5).

La puntuación registrada es el producto promedio de los resultados alcanzados en los principales controles que se realizaron, tales como pruebas pedagógicas, la competencia nacional de kárate y las evaluaciones docentes realizadas por los alumnos en las diferentes asignaturas.

- Otro método de investigación que empleamos fue la observación; la utilizamos con el fin de obtener más información acerca del comportamiento en la competencia nacional, tanto de los atletas del grupo de control como de los del grupo experimental, para poder explicar con más argumento-, la interrogante que constituye el problema de nuestra investigación.

Se desarrollaron 6 competencias:

1.- ESPA contra ciencias médicas.

2.- Competencia municipal .juvenil.

- 3.- Competencia contra atletas de la primera categoría en Guantánamo.
- 4.- Competencia contra atletas de la ESPA de Santiago de Cuba
- 5.- Competencia contra atletas de la ESPA de las provincias Granma y Holguín
- 6.- Competencia Nacional Juvenil.

Las competencias fueron observadas, pero por ser la Nacional la fundamental de ellas, en nuestro trabajo registramos básicamente los datos correspondientes a ella, y en los casos que no pudieran asistir a la misma, entonces escogimos los datos de su última competencia

Los aspectos o indicadores observados fueron:

- 1.- Combatividad
- 2- Dominio de la técnica en la ejecución de los movimientos a la ofensiva.
- 3.- Dominio de la técnica en la ejecución de los movimientos a la defensiva.

Para la combatividad, la escala utilizada fue la siguiente:

- Muy bien: Cuando en los combates lleva la iniciativa durante todo el tiempo de su duración, la puntuación asignada es de 100 unidades.
- Bien: cuando en los combates lleva la iniciativa, pero en uno de ellos se aprecia que la misma no es mantenida durante todo el tiempo que demora el combate. La puntuación otorgada es de 80 unidades
- Regular: cuando en los combates la iniciativa mostrada es menos frecuente que cuando se otorga la calificación de bien, concentrándose la misma en un 50% del tiempo de duración del combate. La puntuación que se asigna es de 60 unidades.
- Mal cuando en el combate la iniciativa se presenta aproximadamente el 25% del tiempo que dura el combate. La puntuación asignada es de 40 unidades.
- Muy mal: cuando en el combate la iniciativa manifestada no se corresponde con ninguna de las calificaciones anteriores.

Para el dominio de la técnica en la ejecución de los movimientos a la ofensiva y a la defensiva la escala empleada fue la siguiente:

- Muy bueno: Cuando la habilidad motriz empleada se presenta de forma pulida, es decir, se ejecuta sin errores técnicos, con buena efectividad y muy buena fluidez en todos los combates. La puntuación que se otorga es de 100 unidades.
- Bueno: Cuando la habilidad motriz empleada se presenta de forma pulida en casi todo el tiempo de duración de los combates, pero en algunos momentos del mismo se manifiestan errores que no son técnicamente fundamentales, la puntuación que se otorga es de 80 unidades.
- Regular: Cuando la habilidad motriz se manifiesta de forma semipulida presentándose la ejecución sin errores técnicos fundamentales, con buena efectividad, pero sin buena fluidez. La puntuación que se otorga es de 60 unidades

- Mal: cuando la habilidad motriz se manifiesta de forma gruesa, presentándose la ejecución sin errores técnicos fundamentales, pero sin buena efectividad y sin buena fluidez. La puntuación que se otorga es de 40 unidades.

- Muy mal: Cuando la ejecución presenta errores técnicos, no hay buena fluidez, ni tampoco buena efectividad. La puntuación que se otorga es de 20 unidades.

En nuestro trabajo también utilizamos como método de investigación dos encuestas.

- La primera de ellas tenía como objetivo constatar a través de los criterios de los atletas del grupo experimental, si las principales sugerencias hipnóticas planteadas a ellos les provocaban las correspondientes vivencias.

- La segunda encuesta perseguía como finalidad: Comparar al grupo experimental con el de control respecto a las vivencias que, de acuerdo con sus ideas, experimentaron antes y durante de las competencias fundamentales en que participaron especialmente en la nacional o en aquella más próxima en el tiempo a esta última. Los indicadores fueron los siguientes:

- Grado de concentración de la atención respecto a los procedimientos a emplear para alcanzar el objetivo previsto en la competencia.

- Estado de su capacidad de trabajo durante el combate.

- Estado de prearranque predominante, según sus características principales.

Para constatar la asistencia de correspondencia entre las principales sugerencias hipnóticas y las vivencias experimentadas como posible afecto del experimento, seleccionamos 10 sugerencias. Estas fueron:

1.- Concentración de la representación de que el cuerpo se relaja, la consiguiente relajación muscular objetiva y la fijación de la mirada en un objeto determinado.

2.- Imposibilidad temporal de poder voluntariamente abrir los ojos.

3.- Imposibilidad temporal de poder levantar el brazo de forma voluntaria.

4.- Imposibilidad temporal de poder levantar el tronco-corporal.

5.- Imposibilidad de detener voluntariamente los movimientos automáticos realizados con uno de los brazos.

6.- Imposibilidad de sentir temporalmente sensaciones dolorosas en una parte del cuerpo, aún cuando en ocasiones la capa profunda de la piel resulte perforada.

7.- Conversar sin despertar.

8.- Abrir los ojos sin despertar

9.- Experimentar adecuado estado de ánimo para el combate y albergar la seguridad en la victoria.

10.- Realizar acciones técnicas en la competencia que fueron sugeridas antes, en las sesiones de hipnosis.

La calificación otorgada era de 10 puntos por cada aspecto, siempre que se hubiese experimentado una completa vivencia de la idea sugerida; si se experimenta una vivencia parcial se otorgan 5 puntos; y si no se experimenta parcialmente la vivencia de las ideas sugeridas entonces no se otorga puntuación alguna.

La escala que empleamos al respecto fue la siguiente:

Excelente	100 - 90
Muy bien	89 - 80
Bien	79 - 70
Regular	69 - 60
Mal	59 - 50
Muy mal	49 - 0

Los procedimientos que empleamos para valorar los resultados de la segunda encuesta consistieron en lo siguiente:

1- Para el grado de concentración de la atención:

- Lo consideramos de bueno si el atleta sintió que entre el 100 % y el 75 % de sus combates hizo lo que debía de hacer para tratar de alcanzar la victoria.
- Lo consideramos de regular si entre un 75 % y un 50 % de sus combates hizo lo que sentía que debía de hacer para tratar de ganar.
- Lo consideramos del mal si no se ajusta a ninguna de las respuestas anteriores.

2- En cuanto al estado de la capacidad de trabajo durante el combate.

- Lo consideramos de bueno si entre el 100 % y el 75 % de sus combates se sintió lleno de vigor, sin cansancio.
- Se evalúa de regular si entre el 75 % y el 50 % de sus combates se sintió lleno de vigor.
- Se evalúa de mal si no se ajusta a ningunas de las respuestas anteriores,

3- Respecto al estado de preparación combativa

Se evalúa de bien si responde afirmativamente a tres o más de los indicadores siguientes:

Seguridad en el éxito; la lucha le proporciona alegría; la atención está dirigida por completo hacia la tarea fundamental, y es estable e intensa; y aspiración activa de luchar a plena capacidad hasta llegar al fin victorioso.

- Se evalúa de regular si sólo responde afirmativamente a dos de los indicadores anteriores.
- Se valora de mal si la respuesta no se ajusta a ningunas de las calificaciones anteriores:

La puntuación por categorías es la siguiente:

- Para la categoría de bien 33 puntos.
- Para la categoría de regular 15 puntos.
- Para la categoría de mal 0 punto

La puntuación máxima a obtener en esta 2da encuesta es de 99 puntos.

La escala que empleamos fue la siguiente:

Muy bien	99 - 90
Bien	89 - 80
Regular	79 - 45
Mal	44 - 0

Para el análisis estadístico de nuestra investigación empleamos básicamente la prueba de rangos señalados y pares igualados de Wilcoxon.

Presentación y análisis de los resultados.

1- Comportamiento de los atletas del grupo experimental durante la realización del proceso de sugestión hipnótica. El objetivo del primer nivel se logró alcanzar por los 4 atletas, de ellos uno lo alcanzó muy bien en la segunda semana, este atleta fue el de la pareja número 1; el de la pareja número 2 logró el objetivo en la cuarta semana, por lo que se evalúa de bien; la tercera atleta alcanza el objetivo en la semana 5, por lo que también se evalúa de bien y la cuarta atleta lo alcanza en la séptima semana, obteniendo una calificación de regular. Las tareas más fáciles, fueron las relacionadas con el cierre de los ojos, y la concentración visual en el objeto; sin embargo, la experimentación de vivencia de pesadez general y la adecuada relajación general fueron las más difíciles de realizar, por lo que requirieron de mayor cantidad de semanas que las anteriores, para su realización adecuada. Las dos atletas que resultaron ser las últimas en alcanzar el dominio de las tareas de relajación y pesadez general, presentaron dificultades cuando se les realizaban las pruebas de relajación de los brazos, las cuales consistían en orientarles que aflojaran bien los brazos, y después de haber transcurrido de 30 a 60 segundos, se les cogía por dicho brazo, el cual estaba apoyado sobre una mesa, y lo levantábamos, dejándolo caer luego para de esa forma comprobar el grado de relajación del mismo. En estas pruebas se evidenció que las atletas tenían dificultades en la relajación porque al levantarle el brazo, ellas contribuían en cierta medida tanto a subirlo como a bajarlo, en vez de dejar que se suspendiera solo por la acción del experimentador y que bajara únicamente por su propio peso.

El objetivo del segundo nivel también se cumplió lográndose en todos ellos la imposibilidad de abrir voluntariamente los ojos, y de mover uno de los brazos, también se continuó incrementando la concentración de la atención ya que las tareas de este nivel así lo requerían. Las tareas de este nivel se lograron realizar con efectividad en la séptima semana, ya que en la semana anterior que fue cuando iniciamos el trabajo en dicho nivel tuvimos que reiterar durante un tiempo mayor la sugerencia de la imposibilidad de abrir los ojos, porque la karateca que tuvo mayores dificultades en el nivel anterior, también volvió a presentar problemas en este nivel. Las calificaciones otorgadas fueron:

- Muy bien para los tres primeros karatecas
- Bien para la otra karateca.

El objetivo del tercer nivel se logró alcanzar también por los 4 atletas y al respecto ninguno de ellos presentó dificultades en la realización de las tareas planificadas, que se centraron en la imposibilidad de mover el cuerpo cambiando voluntariamente la posición del mismo, así como en continuar fortaleciendo la concentración de la atención y la relajación. A este nivel se le dedicaron tres semanas, es decir, la octava, la novena y la décima semana. Todos los atletas fueron evaluados de muy bien.

En la oncenava semana se inició la ejecución de las tareas correspondientes al cuarto nivel, estas tareas se concluyeron en la semana 17. El comportamiento de los atletas fue el siguiente:

- El atleta de la pareja número 1 desarrolló muy bien todas las tareas previstas, aunque en una ocasión puso de manifiesto cierto retardo en su reacción, debido a que mientras los demás integrantes estaban desarrollando una nueva tarea, la orientada en ese momento, él seguía realizando la tarea anterior, no obstante tan pronto se le volvió a repetir la tarea, pudo resolver esta dificultad. Debemos señalar que a pesar de lo planteado, fue el atleta que más rápido y con mejor calidad cumplió con las tareas sugeridas.

- El atleta de la pareja número 2 desarrolló bien casi todas las tareas, aunque presentó algunas dificultades en la concentración, debido a la presencia de algunos movimientos que realizaba, los cuales no fueron sugeridos. Estos movimientos reflejaban cierto malestar e intranquilidad los cuales reclamaron de nosotros la necesidad de incrementar las sugerencias relacionadas con la relajación y la concentración mental en las ideas sugeridas acerca de representaciones motrices de combinaciones de habilidades para el perfeccionamiento de las acciones técnicas, así como hacer un mayor uso de los movimientos de brazos en comparación con los de las piernas, ya que en su caso resultan más efectivos.

- En el caso de la atleta de la tercera pareja sus dificultades mayores consistieron en la pobre asimilación del proceso de sugerencia de ideas relacionadas con el perfeccionamiento de las acciones técnicas. En esta atleta las dificultades en el orden técnico, aunque se apreciaba cierta disminución de las mismas, no lograron erradicarse como se pretendía, ya que al atacar con movimientos combinados de piernas y manos, en ocasiones quedaban casi sin protección del tronco, situación que propiciaba que fuese fácilmente contraatacada con efectividad por las adversarias. La calificación que se le otorgó fue de regular.

- La atleta de la cuarta pareja, tuvo también la misma dificultad que la anterior, unido a ello, algunas características negativas del estado de prearranque de fiebre de la arrancada, tales como: una gran intranquilidad, y pérdida del control voluntario de la atención. Hacia el tratamiento de este problema dirigimos el trabajo de sugerencias posthipnóticas, el cual contribuyó a que las deficiencias señaladas se redujeran, no obstante, se le evaluó de regular.

De forma general podemos plantear que los objetivos de este nivel se cumplieron de forma parcial en el período de tiempo correspondiente a las 7 semanas que teníamos previstas para acometer las tareas de este nivel.

Respecto al nivel muy profundo, debemos señalar que al mismo llegaron nuestros atletas y que su comportamiento con relación a las tareas asignadas también fueron cumplidas parcialmente, en este sentido destacamos el adecuado cumplimiento de la función analgésica de la sugestión hipnótica, la cual a través de sugerencias orales se lograron eliminar sensaciones dolorosas que se presentaron en las doce sesiones, además de demostrarse que fueron anestesiados localmente con profundidad, y que se consolidaron, y/o formaron en ellos buen estado de disposición combativa para la competencia.

Sin embargo, la eliminación completa de algunos hábitos negativos relacionados por la incorrecta autodefensa de los atletas, después de emplear combinaciones de golpes de piernas y manos, no se logró en la mayoría (tres de ellos), aunque sí se alcanzó mejoría, puestas de manifiesto en algunas competencias previas a la competencia nacional, y en ésta última.

Los resultados alcanzados en este nivel por cada uno de ellos evidenciaron que el atleta de la pareja número uno se comportó bien, mientras que los demás se comportaron de forma regular.

En sentido general, el comportamiento de ellos de acuerdo a los objetivos del nivel de la sugestión hipnótica fue el siguiente: (ver tabla # 1)

2.- Resultados de la aplicación de pruebas psicológicas.

Prueba de concentración de la atención de Toulouse.

1.- Antes de iniciarse la realización del experimento Los resultados alcanzados, (296 unidades) fueron los mismos tanto para el grupo experimental como para el grupo de control, es decir, ambos grupos estaban igualados en cuanto al desarrollo de la concentración de la atención.

2.- Seis meses después de iniciado el experimento.

El resultado obtenido en el grupo experimental (361 unidades) fue superior (en 65 unidades a lo alcanzado por este mismo grupo antes de iniciarse el experimento. Estos resultados evidencian, el progreso logrado por estos atletas en cuanto al desarrollo de la concentración de la atención. (Ver tabla # 2)

Cada uno de los atletas que formaron parte del grupo experimental alcanzó resultado superior al logrado por el otro miembro de las parejas que pertenecen al grupo de control. Ello significa que el tratamiento experimental ha sido positivo en cada uno de los atletas que recibieron la influencia de la sugestión hipnótica, esto se puede apreciar al analizar las diferencias existentes entre el grupo experimental y el grupo de control, donde observamos que el primero es superior al segundo en 45 unidades. (Ver tabla # 2)

Se puede observar que debido a que no se obtuvo en ninguno de los atletas del grupo de control resultados superiores a los alcanzados por sus similares pertenecientes al experimental, la suma de los rangos de signos menos frecuentes obtenidas es igual a cero.

Al comparar la suma de los rangos del signo menos frecuente obtenida ($T_o = 0$), con la esperada ($T_e=0$) a un nivel de significación de 0.05 se observa que resulta la primera igual que la segunda ($T_o=0=T_e$). Por lo que ello implica que la aplicación de la sugestión hipnótica ha influido de forma positiva en el desarrollo de la concentración de la atención, produciendo diferencias significativas que favorecen al grupo experimental. De esta forma se pone de manifiesto que la hipótesis de nuestro trabajo ha quedado confirmada.

2.2- Prueba de flexibilidad del pensamiento.

1.- Antes de iniciarse la realización del experimento pedagógico.

El resultado obtenido (31 unidades) fue el mismo para ambos grupos (experimental y control). Cada integrante del par había, alcanzado la misma puntuación ya que estaban igualados respecto al desarrollo de la flexibilidad del pensamiento. (Ver tabla #3).

2.- Seis meses después de iniciarse el experimento.

Los resultados alcanzados en el grupo experimental (46 unidades) fueron superiores en (15 unidades) a los obtenidos por este mismo grupo antes de iniciarse el experimento. Estos resultados también ponen de manifiesto el progreso logrado por estos atletas respecto al desarrollo de la flexibilidad del pensamiento, (Ver Tabla # 3).

Tanto en el grupo experimental como en el de control se alcanzaron resultados mejores a los obtenidos antes de iniciarse el experimento, esto significa que ambos grupos progresaron en cuanto al desarrollo de la flexibilidad del pensamiento, aunque dicho progreso fue mayor en el grupo experimental. (Ver Tabla # 3).

3- Revisión de documentos del control periódico de los resultados del proceso deportivo y docentes

3.1-Control periódico del proceso deportivo

1.- Antes de iniciarse el experimento, los resultados deportivos obtenidos en el grupo experimental (260 puntos) fueron los mismos que los alcanzados por el grupo de control (260 puntos). Ver tabla # 4.

2.- Seis meses después de iniciado el experimento.

Los resultados obtenidos en el grupo experimental (315 puntos) fueron superiores a los alcanzados por este mismo grupo antes de iniciarse el experimento. Estos resultados indican el progreso logrado por estos karatecas en cuanto a su preparación deportiva. (Ver Tabla # 4).

El grupo experimental obtuvo resultado deportivo superior al alcanzado por el grupo de control (290 puntos), el cual también mostró progreso en comparación con los resultados deportivos que había logrado, antes de haberse iniciado el experimento. (Ver Tabla 4).

Por lo que consideramos que el proceso de sugestión hipnótica actuó de forma favorable, propiciando una mejor preparación deportiva para los karatecas del grupo experimental. (Ver Tabla 4).

Estos resultados estadísticos se corresponden con el comportamiento de los karatecas en la competencia nacional. Por ejemplo el comportamiento de los atletas del grupo experimental fue el siguiente:

Una medalla de plata que fue obtenida por el atleta que fue evaluado de muy bien y tres cuartos lugares en la modalidad de combate; mientras que los atletas del grupo de control lograron ubicarse a partir del octavo lugar.

3.2- Control Periódico de los Resultados Docentes

3.2.1- Antes de iniciarse el experimento.

Los resultados docentes alcanzados por los atletas del grupo experimental (280 puntos), fueron los mismos que los obtenidos por los karatecas del grupo de control. (Ver Tabla #5).

3.2.2- Después de concluido el experimento

Los resultados obtenidos en el grupo experimental (330), fueron mejores a los alcanzados por este mismo grupo, antes de iniciarse el experimento. Estos resultados indican que una vez finalizado el experimento pedagógico, adquirió una mayor habilidad para estudiar. (Ver Tabla # 5).

Los resultados alcanzados en el grupo de control (310) son superiores en comparación con la medición inicial, pero inferiores a los obtenidos por el grupo experimental. Este hecho da argumento para suponer que el proceso de sugestión hipnótica también favorece la asimilación de conocimientos y de habilidades docentes de los atletas, lo cual resulta lógico, debido a que al favorecer el desarrollo de la concentración de la atención, y de la flexibilidad del pensamiento, se facilita una mejor asimilación de las actividades docentes. La realización exitosa de estas actividades exige de los alumnos un buen desarrollo de la concentración y de la flexibilidad del pensamiento.

4- La observación

4.1 Comportamiento de la combatividad

En el grupo experimental dos atletas se comportaron muy bien, mientras que los otros dos se comportaron bien, aunque no alcanzaron la calificación de muy bien porque de acuerdo con la escala empleada se apreció que la combatividad no fue mantenida durante todo el combate.

En el grupo de control una atleta se mostró muy bien y tres de forma regular.

Al comparar el comportamiento de la combatividad de los atletas del grupo experimental con el grupo de control; los del primer grupo superan a los del segundo en cuanto a este indicador.

4.2- Comportamiento del dominio de la técnica en la ejecución de los movimientos de la ofensiva

En el grupo experimental un atleta se comportó de una forma muy buena y el resto mostró un comportamiento bueno.

En el grupo de control un atleta se comportó de forma regular y el resto de mal.

En cuanto al comportamiento de la técnica en la ejecución de los movimientos a la ofensiva, los atletas del grupo experimental también aventajaron al grupo control.

4.3 Comportamiento de la técnica en la ejecución de los movimientos a la defensiva

En el grupo experimental un atleta se comportó bien y el resto regular; mientras que en el grupo de control un atleta se comportó de forma regular y el resto mal. También en este indicador los atletas del grupo experimental volvieron a superar a los del grupo de control.

5- Encuestas

5.1- Encuesta acerca de la correspondencia existente entre las principales sugerencias hipnóticas formuladas y las vivencias experimentadas por los atletas del grupo experimental.

Los 4 atletas que recibieron la sugerencia hipnótica de concentración en la representación de que el cuerpo se relaja, la lograron vivenciar completamente. La imposibilidad temporal de poder abrir voluntariamente los ojos, fue vivida por todos ellos.

La imposibilidad temporal de poder levantar el brazo de forma voluntaria, también fue experimentada por los 4 atletas, de forma integral, al igual que con las sugerencias siguientes:

- La imposibilidad temporal: de poder levantar el tronco corporal; de detener los movimientos automáticos sugeridos; de sentir temporalmente sensaciones dolorosas, en una parte del cuerpo, (al respecto fueron eliminados 14 dolores, de ellos 8 localizados en los músculos y articulaciones y 6 en el encéfalo. Además fueron capaces de conversar y abrir los ojos sin despertar, y experimentar un adecuado estado de ánimo para el combate, y albergar la seguridad en la victoria. Sin embargo, la décima sugerencia relacionada con la realización de acciones técnicas en la competencia, solamente uno lo experimentó de forma integral, mientras que los otros tres lo lograron de forma parcial.

La puntuación obtenida por los atletas fue la siguiente:

El atleta número 1 obtuvo 100 puntos, mientras que el resto alcanzó 95 puntos.

Estos datos evidencian la existencia de una Positiva relación entre las sugerencias hipnóticas formuladas y las correspondientes vivencias experimentadas por estos atletas.

5.2- Encuesta acerca de las vivencias experimentadas durante y después de concluida la competencia nacional

5.2.1- Grado de concentración de la atención respecto a los procedimientos a emplear para alcanzar el objetivo previsto en la competencia

En el grupo experimental los 4 atletas indicaron tener la mayoría de las veces que combatieron, una buena concentración en los procedimientos a emplear para alcanzar el objetivo, mientras que en el grupo de control, sólo un atleta refirió haber experimentado

buena concentración hacia el objetivo, los otros plantearon que su concentración fue regular.

5.2.2- Estado de la capacidad de trabajo, durante el combate

Los atletas del grupo experimental señalaron que durante todos sus combates se sintieron llenos de vigor, sin cansancio; mientras que en el grupo de control sólo dos atletas respondieron que se sintieron llenos de vigor, los otros dos plantearon que (aproximadamente) en casi la mitad de los combates se sintieron cansados.

5.2.3- Estado de disposición combativa

Todos los atletas del grupo experimental plantearon que antes de empezar los combates sintieron seguridad en el éxito, que la lucha le proporcionaba alegría, que aspiraban a luchar a plena capacidad hasta llegar al fin victorioso, y que su atención estaba dirigida hacia la tarea fundamental, de forma intensa y estable, es decir, 4 atletas recibieron la evaluación de Bien respecto a este indicador. En el grupo de control 2 atletas plantearon que antes de los combates experimentaron 2 de los indicadores del estado de disposición combativa, por lo que se evalúan de regular, mientras que los restantes señalaron haber sentido sólo uno de los 4 indicadores que seleccionamos para caracterizar al estado de disposición combativa, por lo que lo evaluamos de mal.

Al comparar de forma general al grupo experimental con el de control, respecto a la segunda encuesta, se pone de manifiesto que los atletas del primer grupo lograron sentir vivencias más adecuadas para el desarrollo exitoso de la actividad deportiva, que las experimentadas por el grupo de control. Este hecho resulta importante porque el exitoso desempeño de la actividad deportiva, en cierta medida está condicionado por las propias vivencias que experimenten sus atletas.

Conclusiones

Los resultados obtenidos en nuestro trabajo nos permiten plantear las consideraciones siguientes:

La sugestión hipnótica influye de forma positiva, favoreciendo el desarrollo de la concentración de la atención de los atletas juveniles de Kárate, estimula el desarrollo de la flexibilidad del pensamiento y los resultados deportivos y docentes.

La sugestión hipnótica contribuye a la formación en los atletas del estado de disposición combativa, es un medio que estimula y recupera la capacidad de trabajo de los deportistas y ayuda a la preparación técnica de los karatecas.

La sugestión hipnótica posibilita la eliminación de dolores, además de tener un efecto analgésico, tiene también un efecto anestésico. Esto último es importante tanto social como económicamente, porque permite sustituir eficientemente la utilización de medicamentos que producen anestesia y que están en falta en nuestra provincia. La aplicación de la sugestión hipnótica de forma grupal resulta efectiva

ANEXOS

Número del karateca	Muy leve		Leve		Mediano		Profundo		Muy profundo		Promedio	
	C	P	C	P	C	P	C	P	C	P	C	P
1	MB	95	MB	95	MB	95	MB	95	B	85	MB	93
2	B	85	MB	95	MB	95	B	85	R	75	B	87
3	B	85	MB	95	MB	95	R	75	R	75	B	85
4	B	85	B	85	MB	95	R	75	R	75	B	83
Total		350		370		380		330		310		
X	B	87.5	MB	93	MB	95	B	83	R	78	B	87
Simbología C = Calificación P = Puntuación MB = Muy Bien B = Bien R = Regular M = Mal MM= Muy mal						Escala de puntuación empleada 100--90 = MB 89--80 = B 79--70 = R 69--60 = M 59--0 = MM						

Tabla 1
Asimilación de los niveles de profundidad de la sugestión hipnótica

Sugestión hipnótica y concentración de la atención en jóvenes que practican karate 60

Número de la pareja	Antes del experimento			Después del experimento		
	Grupo. Experimental	Grupo de. control	Diferencia	Grupo. experimental	Grupo de. Control	Diferencia
1	74	74	-	94	79	15
2	76	76	-	94	85	16
3	72	72	-	85	78	6
4	74	74	-	88	79	8
Total	296	296	-	361	315	45
Promedio	74	74	-	90	78.7	11.5
Escala de los niveles de concentración de la atención						
Rango del coeficiente		Símbolo	Niveles			
100---90 =		E	Excelente			
89---80 =		MB	Muy bien			
79---70 =		B	Bien			
69---60 =		R	Regular			
59---0 =		M	Mal			

Tabla 2
Desarrollo de la concentración de la atención.

Sugestión hipnótica y concentración de la atención en jóvenes que practican karate 61

Número de la pareja	Antes del experimento			Después del experimento		
	Grupo experimental	Grupo de control	Diferencia	Grupo experimental	Grupo de control	Diferencia
1	7	7	-	12	9	3
2	8	8	-	11	9	2
3	7	7	-	11	8	3
4	9	9	-	12	11	1
Total	31	31	-	46	37	9
Promedio	7.75	7.75	-	11.5	9.25	2.25
Escala de flexibilidad del pensamiento						
Puntuación	Símbolo	Niveles de desarrollo				
14--12	MA	Muy alto				
11--9	A	Alto				
8--6	P	Promedio				
5--3	b	Bajo				
2--0	M b	Muy bajo				

Tabla 3
Desarrollo de la flexibilidad del pensamiento

Sugestión hipnótica y concentración de la atención en jóvenes que practican karate 62

Número del karateca	Antes del experimento			Después del experimento		
	Grupo experimental	Grupo de control	Diferencia	Grupo experimental	Grupo de control	Diferencia
1	65	65	--	85	75	10
2	65	75	-10	80	80	-
3	65	55	10	75	65	10
4	65	65	--	75	70	5
Total	260	260	--	315	290	25
Promedio	70	70	---	78.7	72.5	6..2
Escala de control del resultado deportivo						
	Puntuación	Símbolo	Niveles			
	100---90 =	MB	Muy Bien			
	89---80 =	B	Bien			
	79---70 =	R	Regular			
	69---60 =	M	Mal			
	59---0 =	M M	Muy Mal			

Tabla 4
Resultado deportivo

Sugestión hipnótica y concentración de la atención en jóvenes que practican karate 63

Número de la pareja	Antes del experimento			Después del experimento																				
	Grupo experimental	Grupo de. control	Diferencia	Grupo experimental	Grupo de. control	Diferencia																		
1	65	65	--	85	75	10																		
2	75	75	--	85	80	5																		
3	75	75	--	85	80	5																		
4	65	65	--	75	75	--																		
Total	280	280	--	330	310	20																		
Promedio	70	70	--	82.5	77.5	5																		
Escala de control del resultado docente																								
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">Puntuación</th> <th style="text-align: center;">Símbolo</th> <th style="text-align: center;">Niveles</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">100--90 =</td> <td style="text-align: center;">MB</td> <td style="text-align: center;">Muy Bien</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">89--80 =</td> <td style="text-align: center;">B</td> <td style="text-align: center;">Bien</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">79--70 =</td> <td style="text-align: center;">R</td> <td style="text-align: center;">Regular</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">69--60 =</td> <td style="text-align: center;">M</td> <td style="text-align: center;">Mal</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">59--0 =</td> <td style="text-align: center;">M M</td> <td style="text-align: center;">Muy Mal</td> </tr> </tbody> </table>							Puntuación	Símbolo	Niveles	100--90 =	MB	Muy Bien	89--80 =	B	Bien	79--70 =	R	Regular	69--60 =	M	Mal	59--0 =	M M	Muy Mal
Puntuación	Símbolo	Niveles																						
100--90 =	MB	Muy Bien																						
89--80 =	B	Bien																						
79--70 =	R	Regular																						
69--60 =	M	Mal																						
59--0 =	M M	Muy Mal																						

Tabla 5
Resultado docente

Bibliografía

Alekseev A. V. ¡A superarse! V/O Vneshtorgizdat. 1991.

Brito Fernández, Héctor; Córdova, M. D.; Martínez, N. y González, V. Psicología General para los I.S.P. Tomo 3. La Habana: Editorial Pueblo y Educación. 1987.

Cernuda Lago Amador. Hipnosis, Deporte y Alto Rendimiento. Revista Hipnológica 1, año (2009), 17-25.

Cobián Mena, Alberto. Yo sí creo en la Hipnosis: Santiago de Cuba: Editorial Oriente. 1997.

Dzhamgarov, T. T. y Puni, a. Ts. Psicología de la Educación Física y el Deporte. La Habana: Editorial Científico Técnica, 1979.

García Ucha F. La preparación psicológica del deportista cubano. En Secretos en el deporte cubano. Conferencias Magistrales. Editado por Mariana Venero y Luis Rodríguez. Editorial Deportes. 1994.

Gorbunov, G. D. Psicopedagogía del Deporte. V/O Vneshtorgizdat. 1988.

Grenet, E. S. y Martínez, B. "Relajación" Programa para las Áreas Terapéuticas de la Cultura Física. La Habana. 1988.

Jara, P. y Garcés, E. J. La hipnosis en psicología del deporte. Revista de Psicología del Deporte 7-8 (1995), 73-85

Kulikov V. N. Introducción a la Psicología Social Marxista. La Habana: Editora D.O.R. del PCC. 1974.

Lescaille, J. La hipnosis en atletas de Alto Rendimiento. En la I Conferencia Internacional y IV Nacional de Gimnasia Terapéutica. La Cultura Física Terapéutica en la Comunidad. Experiencia cubana. Programa Resúmenes Santiago de Cuba, 27 de noviembre, al 2 de diciembre de 1995.

Martínez Perigod, Braulio y Asís, Moisés. Hipnosis: Técnicas. La Habana: Editorial Científico-Técnica. 1989.

Petrovski, A. V. Psicología General. La Habana: Editorial de Libros para la Educación. 1981.

Rudik P, A.; Lalayan, A.; Norakidze, V. G.; Onischenko, I. M.; Chernikova, O. A.; Gavrilenko, G. A.; Danilina, I. N.; Medvediev, V. V.; Palaima, Y. Y.; Rodionov, A. V.; Rizhonkin, Y. Savenkov, G. Y. y Judadov. N. A. Psicología. Libro de Texto. Madrid: Editorial Planeta. 1990.

Sánchez M. E. y González, M. Psicología General y del Desarrollo. La Habana: Editorial Deportes. 2004.

Smirnov, A. A.; Leontiev, A. N.; Rubinstein, S. L. y Tieplov, B. M. Psicología. La Habana: Imprenta Nacional de Cuba. 1961.

Sainz de la Torre, N. Psicopedagogía de la Educación Física y el deporte Escolar. La Habana: Editorial Deportes. 2010.

Torroella G. Cómo estudiar con eficiencia. La Habana: Editorial de Ciencias Sociales. 1984.

Para Citar este Artículo:

Lescaille Lescaille, Jorge; Arrúe Martínez, Pedro y Rodríguez García, Yudania. Sugestión hipnótica y concentración de la atención en jóvenes que practican karate. Rev. ODEP. Vol. 3. Num. 5. Septiembre-Octubre (2017), ISSN 0719-5729, pp. 37-65.

221 B
WEB SCIENCES

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.

La reproducción parcial y/o total de este artículo debe hacerse con permiso de **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.