

TEMA VI

LA ATENCIÓN Y LA CONCENTRACIÓN EN EL DEPORTE

Aun cuando históricamente no han gozado del interés investigador de otros procesos psicológicos, la atención y la concentración son consideradas por la mayoría de los expertos como dos de las variables psicológicas más importantes e influyentes en el logro del éxito deportivo. De hecho, cualquier atleta, entrenador, profesor de educación física o psicólogo del deporte sabe que, en más ocasiones de las que sería de desear, la victoria o la derrota en una determinada competición dependen de algo tan natural y fortuito como es una pequeña falta de atención. Incluso en eventos deportivos de varios días de duración, una breve pérdida de concentración puede echar por tierra todo el trabajo realizado con anterioridad y afectar seriamente al resultado final de la prueba. El deportista, explican Guallar y Pons (1994), puede estar muy bien preparado física y técnicamente para afrontar la competición, incluso puede presentar unos niveles óptimos de motivación, sin embargo, si no es capaz de centrarse y mantener la concentración a lo largo de toda la prueba, los resultados no serán nunca todo lo buenos que podrían llegar a ser.

En efecto, 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 no sólo le facilita la ejecución de la tarea sino que, además, la probabilidad de que se produzca el éxito deportivo se incrementa notablemente. Por decirlo con otras palabras, sólo cuando el atleta consigue focalizar y mantener la atención en los estímulos realmente importantes de la tarea, sólo cuando es capaz de alejar los pensamientos negativos de su mente y evitar cualquier otra forma de distracción, sólo entonces se puede hablar legítimamente de aprovechamiento de los recursos y de optimización del rendimiento. De hecho, todos los estudiosos del deporte saben que los mejores niveles de ejecución se consiguen cuando el deportista atiende a lo que hay que atender y logra situarse en una <<zona>> de activación óptima, una zona en la que la atención está totalmente dirigida al proceso de ejecución y a nada más. Por este motivo, y siguiendo a Dosil, diremos que *“el control de la atención y la concentración debe ser uno de los objetivos a tener en cuenta en cualquier programa de entrenamiento psicológico y una habilidad que deberán perfeccionar tanto los deportistas como los entrenadores”* (2004, p. 177).

6.1.- DEFINICIÓN DE ATENCIÓN Y DE CONCENTRACIÓN

A pesar de no haber contado con un desarrollo demasiado fructífero en lo que a modelos explicativos se refiere, el estudio de la atención ha sido uno de los temas que históricamente ha suscitado mayor interés y debate entre los investigadores y profesionales de la *Psicología del Deporte*. El hecho de que el deportista esté sometido a un flujo de información tan continuo y abundante que, en ocasiones, llega a desbordar su capacidad de procesamiento, no ha pasado desapercibido para los psicólogos del deporte, que, desde posiciones teóricas muy diferentes, se han marcado como objetivo prioritario ayudar al atleta a dirigir sus recursos atencionales sobre algunos aspectos concretos de la tarea y a prescindir de otros, o bien, a repartir dichos recursos de un modo óptimo entre dos o más tareas. Por decirlo con otras palabras, habida cuenta de la enorme importancia que han demostrado tener los procesos atencionales en el logro del éxito deportivo, los profesionales de la Psicología se han propuesto ayudar a los deportistas a mejorar su atención y su concentración, tanto en las situaciones de entrenamiento como en las de competición.

Sin embargo, a pesar de tan loable y meritorio propósito, lo cierto es que los expertos no acaban de ponerse de acuerdo ni en la definición de los términos, ni en la evaluación de las capacidades, ni en las estrategias a utilizar. De hecho, aun siendo atención y concentración dos conceptos sobradamente conocidos y utilizados en el ámbito de la actividad física y el deporte, todavía no se ha logrado un consenso entre investigadores sobre cómo definirlos y diferenciarlos, siendo necesario aludir a varios modelos teóricos para dar una explicación razonablemente plausible al fenómeno atencional. A saber:

a) **Perspectiva cognitiva.** Es, actualmente, la perspectiva más utilizada para explicar el fenómeno atencional en el ámbito de la educación física y del deporte. Basada en el estudio del procesamiento de la información, esta perspectiva defiende la idea de que el atleta recibe una considerable cantidad de mensajes del entorno en el que desarrolla su actividad, mensajes que han de ser filtrados y procesados para poder dar una respuesta verdaderamente efectiva a las demandas situacionales. De Vega, en su obra *Introducción a la Psicología Cognitiva* (1994), nos resume los tres aspectos de la atención que más se han estudiado desde esta valiosa perspectiva:

- *La selección estimular.* Tanto para las ciencias del deporte como para el sentido común, la atención es la variable psicológica que permite al individuo sincronizar sus procesos mentales con una fracción del flujo de

estímulos que recibe a cada instante. Esta idea, fundamental en la teoría del procesamiento de la información, ha suscitado el interés y la curiosidad de muchos de los investigadores que desarrollan su cometido en el ámbito de la actividad física y del deporte, que, alentados por las múltiples evidencias, han comenzado a considerar la atención como un auténtico “*filtro estimular*”. En efecto, autores tan prestigiosos como Landers (1981), Boutcher (1992) o Abernethy (2001) refrendan esta idea y sostienen que, gracias a la atención, el atleta puede seleccionar y procesar la información más relevante de todos los mensajes concurrentes, mientras que el resto de la información (eventualmente irrelevante) queda atenuada y recibe un procesamiento mínimo o nulo. De hecho, por poco que pensemos en ello, habremos de reconocer que el deportista no es un mero receptor de información, sino que sus procesos atencionales le permiten dictaminar en cada momento qué mensajes del entorno son valiosos y requieren una elaboración cognitiva. La atención, por tanto, ha de ser entendida como un mecanismo de control activo que permite al procesador una toma de posición ante los estímulos percibidos, estímulos que serán seleccionados y procesados -o no- según su validez y conveniencia para la ejecución de la tarea (De Vega, 1994).

- *La capacidad limitada.* Además del carácter selectivo, hay un segundo aspecto de la atención que por su importancia y sus derivaciones prácticas es necesario subrayar: se trata de un mecanismo de capacidad limitada, una restrictiva circunstancia que sin duda explica la enorme dificultad que encontramos para realizar dos o más tareas al mismo tiempo. En efecto, la experiencia demuestra sobradamente que no es posible ejecutar de forma eficaz dos tareas complejas a la vez; y que cuando se intenta perpetrar tal proeza, nuestros limitados recursos atencionales deben repartirse entre ellas, produciéndose múltiples interferencias y una considerable merma del rendimiento. Además, no podemos olvidar que este categórico aspecto de la atención se complementa con el anterior, pues a medida que el atleta convierte en automáticas ciertas destrezas, deja de prestar atención a las mismas, pudiendo utilizar el esfuerzo atencional para otras situaciones que lo requieran. En concreto, los trabajos de González (2003) sobre la atención y el rendimiento deportivo acreditan sobradamente esta idea, pudiéndose concluir que los atletas que poseen mayor nivel de destreza deportiva tienen mayor capacidad para atender a más estímulos al mismo tiempo.

- *El estado de activación/alerta.* Otro aspecto que por su interés y sus repercusiones merece la pena destacar en este apartado es que la atención debe ser considerada como un *mecanismo endógeno de alerta*, es decir,

como una especie de terminal que nos revela la disposición general del organismo para procesar la información proveniente del entorno en un momento dado. Para comprender la importancia que este estado de alerta tiene en el procesamiento de los estímulos basta con comparar las enormes diferencias en cuanto a capacidad de respuesta que existen entre un sujeto dormido (bajo nivel de alerta) y un sujeto despierto (alto nivel de alerta). Cuando el nivel de alerta es elevado, el sujeto es capaz de responder a gran variedad de estímulos y ejecutar multitud de tareas que requieren habilidades, por el contrario, cuando el nivel de alerta es bajo, su conducta tiende a ser más torpe, descuidada y poco eficaz. Pero aún hay más, los trabajos de Landers (1981), Kremer y Scully (1994) y Boutcher (2002) también han demostrado que el nivel de atención de un deportista disminuye de forma progresiva a medida que su nivel de activación se incrementa. Esto quiere decir que, tanto si el nivel de activación es bajo como si es alto, las repercusiones en el rendimiento serán negativas (con un nivel de activación bajo se atiende a demasiados estímulos, incluyendo los que no son relevantes; con un nivel de activación alto se atiende a muy pocos estímulos, por lo que pueden excluirse algunos elementos esenciales para la tarea). Por todo ello, habremos de concluir que existe una relación directa entre el estado de activación/alerta del deportista y su atención.

MODELOS DE FILTRO	
Broadbent (1958) Modelo de filtro rígido	A la hora de procesar información, la mente ha de ser considerada como una terminal de capacidad limitada que sólo puede procesar un mensaje cada vez.
Treisman (1969) Modelo de filtro atenuado	Aunque la atención se distribuye entre todos los mensajes, el relevante recibe un tratamiento especial, ya que traspasa el filtro con la máxima intensidad, mientras que el resto de los mensajes son atenuados para no sobrecargar el mecanismo de procesamiento.
La selección de información visual	Aunque la selección de información se da tanto ante estímulos auditivos como visuales, en los visuales el sujeto no se ve forzado a filtrar uno de los mensajes.
Modelos de filtro postcategorial	Para decidir qué mensaje es relevante hay que analizar toda la información, luego hay que situar el filtro atencional en los estadios finales del procesamiento.

Fuente: De Vega (1994)

b) **Perspectiva social.** Tomando como punto de partida la incuestionable relación existente entre el nivel de atención y el rendimiento deportivo, esta perspectiva centra su interés en el estudio de los estímulos distractores que pueden perturbar la atención y en la observación de las diferencias individuales que pueden condicionar la efectividad de la misma. Para este sugerente enfoque, en materia de atención, tan importante es saber concentrarse en la tarea como conseguir controlar la desatención, esto es, evitar las distracciones consistentes en dirigir la atención hacia otras cuestiones que no son la tarea o hacia aspectos irrelevantes de la misma. A saber:

- Las distracciones. En general, los errores de ejecución que tienen lugar en el ámbito deportivo suelen ser el resultado de una inoportuna pérdida de la concentración o del mantenimiento de un foco atencional inapropiado. Esto quiere decir que, a pesar de toda su destreza y toda su experiencia, en determinadas circunstancias los deportistas no son capaces de centrar su atención en las señales relevantes de la tarea, sino que más bien, como señalan Weinberg & Gould, “*se distraen con otros pensamientos, sucesos y emociones*” (1996, p. 391). Imaginemos, por ejemplo, un jugador de baloncesto que tiene que lanzar tiros libres en los últimos segundos del partido que está disputando. En teoría, ha de ser capaz de aislarse de todos los estímulos ambientales que puedan distraer su atención y centrarse únicamente en dos estímulos: el aro de la canasta y el balón. Sin embargo, su mente le juega una mala pasada y comienza a pensar obsesivamente en los silbidos del público presente en las gradas, en el cansancio físico que acumula y/o en la posibilidad de fallar, perdiendo la concentración en la tarea y aumentando así la probabilidad de errar los lanzamientos. En este sentido, Boutcher (2002) cita varios trabajos que demuestran que la presencia de espectadores y medios de comunicación en la situación deportiva incrementa las posibilidades de distracción del atleta, dificultando considerablemente la ejecución de la tarea.
- Diferencias individuales. Otro aspecto de la atención que históricamente ha despertado el interés de los investigadores que respaldan este enfoque es la existencia de estilos atencionales individuales. De hecho, en materia de atención, cada deportista tiene su propio estilo y cada deporte requiere de ciertos estilos determinados, además de cierta habilidad para cambiar de un estilo de atención a otro cuando las circunstancias del juego así lo requieran. Los trabajos más conocidos sobre este tema son los de Nideffer (1976), un psicólogo norteamericano que a partir del estudio de las dos dimensiones básicas de la atención, la amplitud (cantidad de información a la que se atiende) y la dirección (fuente hacia la que se dirige el foco atencional), fue

capaz de elaborar una teoría plausible sobre los estilos atencionales, una teoría que, con el paso de los años, se ha convertido en el principal referente a la hora de explicar las diferencias individuales en el ámbito del deporte, al menos en lo que a los procesos atencionales se refiere.

CARACTERÍSTICAS DEL FENÓMENO ATENCIONAL	
Nideffer (1976)	<ul style="list-style-type: none"> • Igual que hay diferencias fisiológicas y/o intelectuales entre las personas, también las hay en sus habilidades atencionales. • Todas las personas tienen algún estilo atencional más fortalecido, preferido o dominante que los demás. • El nivel de activación del deportista influye en su capacidad para cambiar el foco de atención.
Teoría de la Detección de Señales	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando el nivel de activación aumenta, el deportista se hace más dependiente de su estilo atencional dominante, sea idóneo o no. • Cuando el nivel de activación sobrepasa un determinado umbral, el atleta entra en el pánico y pierde el control sobre su atención.
Teoría de las Habilidades Atencionales	<ul style="list-style-type: none"> • Las habilidades atencionales pueden ser conceptualizadas como existiendo a través de un continuo estado-rasgo. • La mayoría de las personas que poseen una buena capacidad atencional tienen un buen equilibrio en sus habilidades atencionales.

Fuente: Guallar y Pons (1994)

c) **Perspectiva psicofisiológica.** Con un discurso mucho más funcional que el mantenido por los enfoques cognitivo y social, esta perspectiva sostiene que existen variaciones tan significativas en los indicadores psicofisiológicos de los deportistas en diferentes momentos y en diferentes situaciones que, atendiendo a los valores registrados, se puede establecer el grado de atención con el que afrontan la tarea. De hecho, han sido numerosos los autores (Landers *et als.*, 1980; Hatfield, Landers y Ray, 1984; Wang y Landers, 1988, Boutcher y Zinsser, 1990; Landers *et als.*, 1994; etc.) que utilizando indicadores psicofisiológicos como el electroencefalograma (EEG), los potenciales de respuestas evocadas o la tasa cardíaca han estudiado los fenómenos atencionales y su relación con la ejecución deportiva, probando que existen importantes diferencias entre los deportistas de alto rendimiento y los deportistas de iniciación.

INVESTIGACIONES PSICOFISIOLÓGICAS	
Hatfield, Landers & Ray (1984)	Examinaron la actividad cerebral en tiradores de élite mientras tiraban y ejecutaban tareas de series mentales, llegando a la conclusión de que estos atletas poseían una capacidad de atención tan grande que podían reducir todas las actividades mentales conscientes innecesarias para la ejecución de la tarea.
Landers <i>et als.</i> (1980)	Encontraron una significativa deceleración del ritmo cardíaco en tiradores de élite justo antes de apretar el gatillo.
Wang & Landers (1988)	Analizaron la tasa cardíaca en arqueros mientras tiraban, observando una importante deceleración del ritmo cardíaco en el momento del tiro, mayor en los arqueros experimentados que en los que no lo eran.
Boutcher y Zinsser (1990)	Observaron una significativa deceleración de la tasa cardíaca en golfistas principiantes y de élite al golpear la bola, aunque esta deceleración era mucho más pronunciada en estos últimos.

Fuente: Guallar y Pons (1994)

Puesto esto de relieve, y aun sabiendo que es imposible satisfacer los intereses y exigencias de todos y cada uno de los enfoques examinados, nos encontramos ya en condiciones de dar una definición de atención y de concentración que, con todas sus limitaciones, al menos tiene la virtud de ser sencilla y operativa. A saber:

- **Atención:** proceso psicológico que permite al individuo establecer contacto con los estímulos más relevantes de la situación en el momento presente, omitiendo o eliminando aquellos otros que no son importantes o no hacen al caso (excepto cuando la situación, como indica Dosil (2004, p. 178), “*reclame interactuar con el pasado o con el futuro -retrospectiva o prospectivamente-*”).
- **Concentración:** focalización y mantenimiento de la atención en la realización de una tarea concreta durante un período de tiempo determinado (el que requiera la ejecución correcta de la tarea).

6.2.- TEORÍAS EXPLICATIVAS DE LA ATENCIÓN EN EL DEPORTE

La extraordinaria importancia que los entrenadores, técnicos y deportistas atribuyen a los procesos atencionales ha hecho que con frecuencia se olvide que la atención y la concentración no han gozado, lamentablemente, del interés investigador de otras variables psicológicas. Es más, como oportunamente puntualiza Williams (1991), apenas si se ha abordado conceptualmente su estudio y en la práctica son poco numerosos los entrenamientos cuyo objetivo sea enseñar a los deportistas a concentrarse con la mayor eficacia. Tanto es así que, hasta la fecha, sólo dos modelos teóricos han podido resistir el rigor de la ciencia y el paso del tiempo sin salir malparados: la Teoría de los Estilos Atencionales de Nideffer (1976) y el Modelo Integral de la Atención de Boutcher (2002), dos modelos a los que habremos de añadir una novedosa propuesta de Dosil (2004) sobre el fenómeno atencional en el ámbito deportivo: el Modelo Explicativo del Proceso Atencional. A continuación pasamos a detallar algunos de los aspectos más relevantes de estos tres significativos modelos.

6.2.1.- Teoría de los Estilos Atencionales

La teoría de los estilos atencionales ha sido, hasta la fecha, el modelo explicativo sobre la atención que más se ha utilizado en el ámbito de la *Psicología del Deporte*. De hecho, es difícil encontrar un manual, libro o artículo especializado sobre la atención que no haga referencia a este modelo teórico o que no aluda a su autor y a sus investigaciones. Ideada y propuesta por Robert Nideffer en 1976, la teoría de los estilos atencionales sostiene que la ejecución deportiva está estrechamente relacionada con el estilo o foco atencional del deportista, y que, por eso mismo, si somos capaces de identificar cuál es realmente ese particular estilo, resultará mucho más fácil entender y predecir el resultado de la ejecución en una gran variedad de situaciones. Para Nideffer (1976), igual que hay diferencias fisiológicas o intelectuales entre las personas, también las hay en lo referente a sus habilidades atencionales, habilidades que si se desarrollan de forma conveniente pueden ayudar al individuo a hacer frente en cada momento a las diferentes exigencias de su especialidad deportiva.

La primera publicación sobre los estilos atencionales la encontramos en la obra titulada *The inner athlete* (1976), una obra escrita para entrenadores y deportistas en la que, además de detallar y definir las demandas atencionales que se les hacían a los atletas en infinidad de situaciones competitivas, Nideffer

comienza a diferenciar las dos dimensiones básicas de la atención: la *amplitud* (amplia-reducida) y la *dirección* (externa-interna). En concreto, la *amplitud* hace referencia a la extensión del campo atencional, es decir, a la mayor o menor cantidad de información que el deportista debe procesar en un momento determinado. Si el campo atencional es amplio, el deportista estará atendiendo a una gran variedad de estímulos al mismo tiempo; si, por el contrario, el campo atencional es reducido, este mismo deportista estará focalizando su atención en unos pocos, aunque cruciales, estímulos. Por suerte, ambos campos –amplio y reducido- son complementarios y se suelen compensar, aunque, como señala Dosil (2004), la utilización de uno u otro depende de las características personales y de las exigencias concretas de la situación.

La *dirección*, por su parte, establece y precisa el lugar hacia donde se orienta el foco de atención. Si el foco de atención se dirige hacia el exterior, es decir, hacia los estímulos ambientales –el público, la climatología, los medios de comunicación, etc.-, se habla de foco atencional externo; si, por el contrario, la atención se focaliza en uno mismo, en las propias sensaciones, pensamientos y/o emociones, entonces se habla de foco atencional interno. Cabe significar que, igual que sucedía en el caso anterior, ambos focos –externo e interno- se complementan y su utilización concierne tanto a las características individuales como a los requerimientos de la situación.

Pero aún hay más. La combinación de estas dos dimensiones bipolares, amplitud y dirección, da lugar a cuatro estilos atencionales diferentes, cuatro estilos que representan la forma concreta en que los deportistas atienden a los principales estímulos de su entorno: el estilo “*amplio-externo*”, utilizado para evaluar con rapidez la situación a partir del procesamiento de gran cantidad de información; el estilo “*amplio-interno*”, utilizado para analizar y planificar la situación a partir del análisis selectivo de la información recibida y de esquemas de juego interiorizados; el estilo “*reducido-externo*”, utilizado para preparar la actuación mediante la focalización de la atención en un objeto concreto o en una situación externa determinada; y el estilo “*reducido-interno*”, utilizado para preparar la ejecución deportiva mediante el ensayo mental de la actuación. Aunque, si hemos de ser sinceros, suele ser la modalidad deportiva la que, por su particular idiosincrasia, hace que los deportistas desarrollen unos estilos más que otros e, inconscientemente, los utilicen de una forma abierta y recurrente.

En cualquier caso, no hay que esforzarse demasiado para darse cuenta de que cada deportista tiene un estilo atencional dominante, un estilo que, dependiendo de la modalidad deportiva que practique y de la situación concreta en la que se encuentre, habrá de ser revisado y entrenado para poder afrontar

con garantías las múltiples exigencias que plantea la práctica del deporte. El estilo “*amplio-externo*”, por ejemplo, es el más adecuado para realizar una evaluación rápida y expeditiva del contexto deportivo, ya que, como señalan Guallar y Pons, “*permite una lectura rápida del medio y la valoración de información externa válida para el juego*” (1994, p. 215). El estilo “*amplio-interno*”, por el contrario, facilita el análisis de la situación, la planificación de esquemas de actuación, la revisión de la información pasada y la toma de decisiones sobre las acciones futuras. El estilo “*reducido-interno*”, por su parte, es el más apropiado para la preparación de la ejecución y para el ensayo mental, ya que permite al deportista revisar sus variables psicológicas, repasar mentalmente un determinado movimiento y/o centrarse mentalmente. Por último, el estilo “*reducido-externo*” proporciona la posibilidad de centrarse en el objeto, o en la propia situación, para ejecutar el golpe o jugada que previamente se había planeado.

Así las cosas, parece razonable pensar que si un deportista quiere optimizar al máximo su rendimiento ha de ser capaz de cambiar rápida y eficazmente de un foco atencional a otro, identificando las señales verdaderamente importantes y eliminando todos aquellos distractores que pueden afectar de forma negativa a la ejecución. De hecho, recuerda Nideffer (1976), para que un atleta pueda ejecutar con ciertas garantías su disciplina deportiva, primero, ha de ser capaz de desarrollar los cuatro estilos atencionales de forma conveniente y, segundo, debe aprender a utilizarlos cuándo y cómo realmente interesa. Guallar y Pons, refiriéndose a un hipotético jugador de tenis, nos describen con detalle este dinámico proceso:

“Antes de un partido, el deportista desarrolla un foco de atención “amplio-interno” que le permite analizar y planificar su juego, recuerda algunas cosas sobre su oponente, su forma de jugar, su fuerza y sus debilidades. Mentalmente compara el juego del oponente con el suyo y decide una estrategia general para el partido. Una vez empieza el partido, los estilos atencionales cambian rápidamente. El jugador se prepara para servir y para ello desarrolla un foco de atención “amplio-externo”, esto le permite observar a su oponente y tener conciencia de cualquier factor externo (por ejemplo el viento) que pueda afectar al juego. Entonces cambia a un foco de atención “amplio-interno” para tomar una decisión acerca del punto en particular (dónde servir, dónde colocarse...). Una vez ha decidido sobre el punto se prepara para servir, entonces, normalmente, los mejores jugadores de tenis cambian a un foco atencional “reducido-interno”, lo cual les permite observar y ajustar sus niveles de tensión

para poder controlar la pelota. Cuando este ajuste se ha realizado, la atención se dirige nuevamente al exterior, pero esta vez sobre un estímulo concreto, la pelota, es decir, que desarrollan un foco “reducido-externo” y este foco se mantiene hasta que se ha realizado el contacto con la pelota” (1994, pp. 216-217).

Todo sugiere, pues, que para poder entender los procesos atencionales en el ámbito del deporte han de tenerse en cuenta tanto las demandas específicas de la modalidad practicada como la propia capacidad del deportista para desarrollar los estilos de atención, dos diferentes realidades, la situacional y la subjetiva, que conectan e interaccionan, condicionando en gran medida la inmediatez y la calidad de la ejecución. Como acertadamente señalan De Diego y Sagredo (1992), el desarrollo atencional óptimo pasa indefectiblemente por el control de las propias habilidades atencionales, habilidades que el atleta ha de saber adecuar a las diferentes exigencias de la modalidad deportiva que practica.

		DIRECCIÓN	
		Externa	Interna
AMPLITUD	Amplia	<p>AMPLIA-EXTERNA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluar la situación con rapidez. - Tipo de atención requerido por las situaciones deportivas que precisan la percepción de una gran variedad de señales externas al mismo tiempo para poder responder. 	<p>AMPLIA-INTERNA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analizar y planificar la situación. - Tipo de atención requerido por las situaciones deportivas que precisan información proveniente de la memoria a largo plazo y de los sentimientos inmediatos (tensión, autoconfianza, etc.).
	Reducida	<p>REDUCIDA-EXTERNA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Actuar mediante la focalización de la atención en un objeto o situación externa. - Tipo de atención requerido por las situaciones deportivas que precisan centrarse en el objeto o la situación para ejecutar la jugada planificada. 	<p>REDUCIDA-INTERNA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Preparar la ejecución mediante el ensayo mental y/o el control del <i>arousal</i> u otro estado emocional. - Tipo de atención requerido por las situaciones deportivas que precisan ensayar mentalmente y de forma sistemática la ejecución planeada.

Fuente: Dosil (2004) y Guallar y Pons (1994)

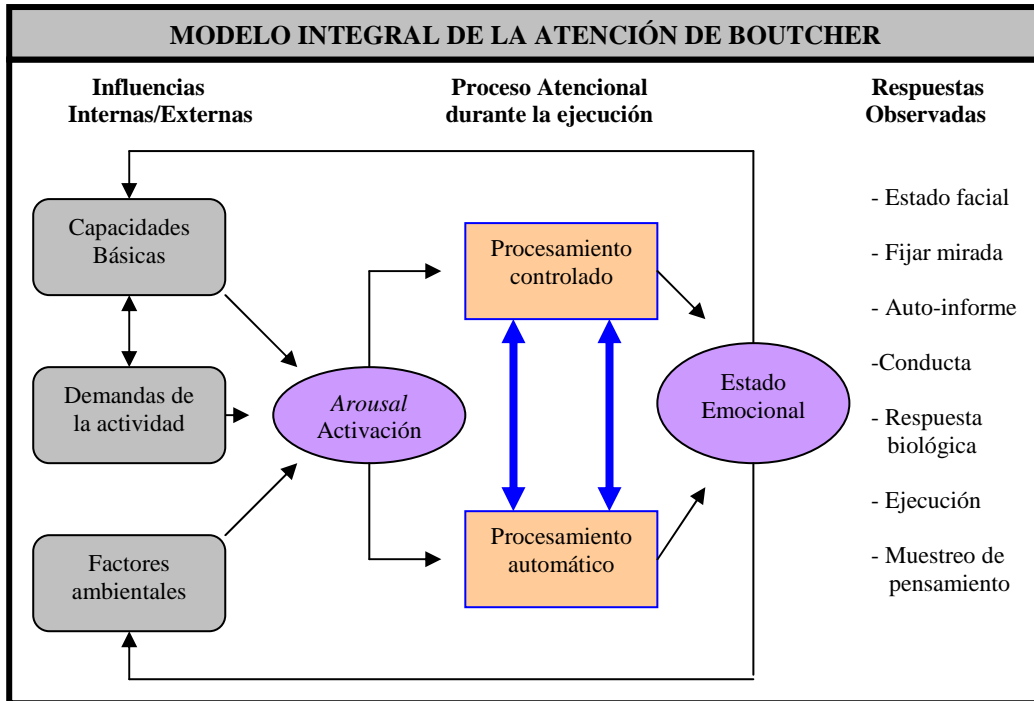
6.2.2.- El Modelo Integral de la Atención

Partiendo del supuesto de que la atención no es sino un *proceso multifactorial* que puede ser evaluado indistintamente a través de cuestionarios, análisis observacionales e indicadores psicofisiológicos, el *Modelo Integral de la Atención* trata de conciliar las tres perspectivas teóricas -psicofisiológica, cognitiva y social- que más repercusión han tenido en las últimas décadas a la hora de explicar de una forma plausible el fenómeno atencional, formulando un marco teórico que, según los expertos, puede ayudar al investigador a entender mucho mejor el proceso atencional, su precaria duración y su particular relación con el rendimiento deportivo.

Propuesto por Boutcher en 1992, este modelo defiende que a la hora de investigar la relación existente entre la atención y la ejecución deportiva deben tenerse en cuenta, además de la capacidad de concentración del sujeto, también otros factores, tanto de índole personal como situacional. En concreto, Boutcher destaca la importancia y la influencia de tres de estos factores: las diferencias individuales, las influencias ambientales y los cambios en el nivel de *arousal*, tres factores que, en su opinión, condicionan y determinan el nivel de atención del deportista, afectando, por consiguiente, al resultado de la ejecución.

Un ejemplo clásico que confirma esta dinámica interacción de factores señalada por Boutcher, lo tenemos en el jugador de golf que, tras varias horas de esfuerzo, ha de enfrentarse a un hoyo trascendental para el resultado final del torneo. En esa situación, probablemente percibida como decisiva, la imperiosa necesidad de ejecutar de forma correcta la tarea puede provocar un considerable incremento del *arousal* y de la ansiedad en el deportista, lo que, a su vez, puede acarrear una importante reducción de su capacidad atencional. Además, este inesperado incremento de la ansiedad suele ir acompañado de pensamientos negativos, que hacen que el jugador dirija la atención hacia estímulos irrelevantes para la ejecución y responda a las demandas situacionales con un patrón de procesamiento controlado en lugar de automático.

Esta visión multidimensional de la atención es apoyada desde otros trabajos (Abernethy, Summers y Ford, 1998; Abernethy, 2001) y constituye la base en la que se sustentan algunos de los modelos teóricos actuales, modelos que permiten seguir avanzando en el conocimiento de una variable psicológica poco desarrollada todavía. En el cuadro siguiente se describe el Modelo Integral de la Atención propuesto por Boutcher (1992, 2002):



Fuente: Boutcher (2002)

Según Boutcher, cuando el deportista realiza una tarea que requiere la utilización de la atención se ve influenciado por tres tipos de factores: los de índole personal (capacidad, intereses, metas), los específicos de la actividad y los ambientales, factores que determinan su nivel de activación (*arousal*). Una vez establecido el nivel de activación, comienza la segunda secuencia del modelo, secuencia en la que el sujeto tiene que enfrentarse a la ejecución de la tarea tratando de optimizar dicho nivel mediante un procesamiento de la información controlado, automático o una combinación de ambos (depende de la naturaleza de la tarea). Si el deportista consigue acertar con el procesamiento adecuado para esa situación, podremos hablar de un <<estado de atención óptimo>>, estado que, lógicamente, podrá verse alterado por factores internos o externos. Por último, Boutcher presenta algunas respuestas del deportista cuya observación puede ayudar a medir los procesamientos controlado y automático: los gestos de la cara, la fijación de la mirada, los autoinformes (más útiles para el procesamiento controlado) y, por otra parte, el comportamiento, las respuestas biológicas y las emociones/sensaciones vividas durante la ejecución (asociadas, generalmente, al procesamiento automático).

6.2.3.- Modelo Explicativo del Proceso Atencional

Argumentando que existe la imperiosa necesidad de crear nuevos modelos explicativos que complementen las dos teorías anteriormente expuestas y que permitan seguir avanzando en el conocimiento de una variable todavía desconocida en muchos aspectos, Dosil (2004) presenta una novedosa propuesta explicativa del proceso de atención en el ámbito de la actividad física y del deporte. Partiendo de la premisa de que en la interacción del deportista con cada situación específica se producen una serie de pasos que van desde la percepción inicial hasta la concentración en la tarea, este profesor de la Universidad de Vigo trata de profundizar en el estudio de la atención y de la concentración buscando una mayor aplicabilidad a ámbitos concretos del deporte.

Según el modelo explicativo propuesto por Dosil, lo primero que hace el deportista en una determinada situación es analizar, mediante los sentidos, lo que sucede a su alrededor, es decir, examinar y evaluar todos aquellos estímulos con los que entra en contacto a través de la percepción. En un segundo momento, y debido al elevado número de estímulos percibidos tanto consciente como inconscientemente, procede a la selección de aquellos que considera más relevantes para el correcto desarrollo de su actividad deportiva, procurando tenerlos presentes en todo momento. Por último, se esfuerza por mantener la atención focalizada en esta selección de estímulos durante un determinado período de tiempo y, en caso de lograrlo, se puede hablar ya de concentración.

Hasta aquí, poco o nada nuevo parece aportar el modelo atencional de Dosil. Sin embargo, la categorización que posteriormente lleva a cabo al estudiar los diferentes tipos de estímulos que pueden ser percibidos por el deportista en una determinada situación, una categorización que habremos de considerar mucho más descriptiva que dinámica, sí que constituye una valiosa aportación al estudio y la comprensión del fenómeno atencional en su vertiente aplicada. A saber:

- a) Estímulos dominantes (ED): aquel o aquellos estímulos que ocupan un lugar preferente y destacado en la atención del deportista.
- b) Estímulos fluctuantes (EF): aquel o aquellos estímulos que pueden aparecer y/o desaparecer, de forma más o menos inesperada, en la situación en la que se encuentra el deportista, pudiendo influir su presencia o ausencia en el resultado final de la actuación. Dependiendo de su intensidad y de su procedencia estos estímulos pueden ser de cuatro tipos:

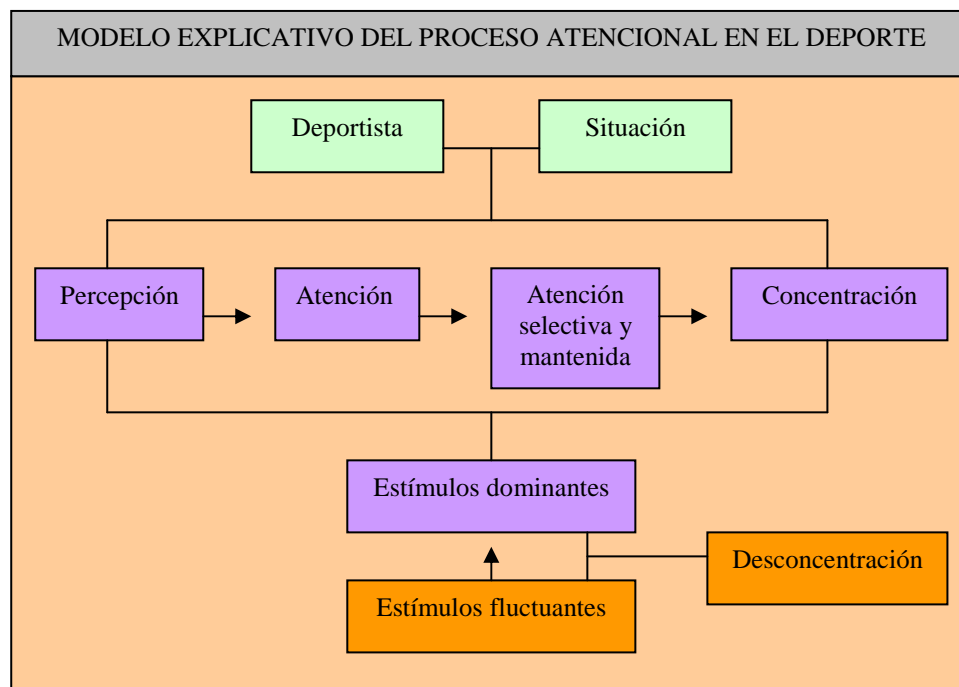
- *Según su Intensidad.*- Estímulos fluctuantes de alta y de baja intensidad. Hablamos de estímulos fluctuantes de alta intensidad cuando existe una elevada probabilidad de que ciertos estímulos que habían pasado desapercibidos o que no se hallaban presentes al comenzar la tarea lleguen a convertirse en dominantes (ED), una probabilidad que obliga al sujeto a estar preparado para responder de inmediato a su aparición si no quiere que lleguen a interferir seriamente en la actividad que está realizando (por ejemplo, la aparición de la lluvia en una competición de automovilismo). Los estímulos fluctuantes de baja intensidad, por su parte, apenas si son percibidos por el deportista y sólo en contadas ocasiones llegan a entorpecer la actividad que está realizando, ya que, por su exigua intensidad, es casi imposible que lleguen a convertirse en estímulos dominantes (por ejemplo, los habituales comentarios del público después de un punto en tenis).

- *Según su Procedencia.*- Estímulos fluctuantes internos y externos. Hablamos de estímulos fluctuantes de tipo externo cuando queremos resaltar que la estimulación proviene del mundo exterior, y que, por tanto, los estímulos fluyen, se suceden y se extinguen ajenos por completo a la voluntad, pensamiento y/o deseo del deportista (por ejemplo, el sonido de un teléfono móvil en una partida de ajedrez). Los estímulos fluctuantes de tipo interno, por el contrario, tienen mucho más que ver con las sensaciones del deportista, con sus buenas o malas vibraciones, con el ajuste y la oportunidad de sus pensamientos, en suma, con todo lo que tiene que ver con el factor personalidad (por ejemplo, el recuerdo de algo que ha ocurrido en el pasado y que no podemos quitarnos de la cabeza).

Por lo demás, resulta evidente que tanto los estímulos dominantes (ED) como los fluctuantes (EF) van a estar presentes y van a ser parte activa en el desarrollo de cualquier actividad deportiva, por lo que los practicantes, afirma Dosil, deberán *“aprender a convivir con ellos, discerniendo los ED relevantes para el entrenamiento o competición y dominando los EF para que no afecten negativamente a su rendimiento”* (2004, p. 188). En las tareas de aprendizaje, por ejemplo, el deportista debe centrarse exclusivamente en los estímulos dominantes (instrucciones del entrenador, asimilación y ejecución) procurando ignorar los estímulos fluctuantes, ya que estos, al actuar muchas veces como distractores, pueden retardar el proceso de aprendizaje. En las tareas automáticas, por el contrario, el atleta ha de mantener centrada la atención en los estímulos dominantes hasta un cierto nivel (en una escala de 0 a 10, se podría cuantificar en 5), permitiendo el paso a estímulos fluctuantes de baja intensidad (hablar con los compañeros durante el calentamiento, pensar en un

tema ameno mientras se realiza carrera continua, etc.) que hagan más agradable la situación sin que interfieran en la tarea.

En cualquier caso, hay que recordar que las diferencias individuales son esenciales en este modelo. Las personas que identifican y seleccionan como ED los estímulos relevantes para el correcto desarrollo de la actividad deportiva, aquellas que ignoran y/o manejan con eficacia los estímulos fluctuantes (EF), son las que mejor se concentran y, por tanto, las que pueden afrontar con mayores garantías de éxito las exigencias de la tarea. Por el contrario, las personas que no son capaces de reconocer y seleccionar como ED los estímulos que realmente afectan a la práctica deportiva, aquellas a las que los estímulos fluctuantes distraen y confunden en demasía, suelen ser las que encuentran mayores dificultades para concentrarse en la ejecución de la tarea y, por tanto, las que peor rendimiento obtienen. Así pues, no es cuestión de cerrar los ojos, pensar en lo que queremos hacer, forzar nuestra mente... y conseguirlo. La atención debe centrarse en elementos concretos del presente, elementos seleccionados por su excelencia y utilidad después de haber ignorado otros.



Fuente: Dosil (2004)

6.3.- EVALUACIÓN DE LA ATENCIÓN Y DE LA CONCENTRACIÓN

Como ya se ha señalado en el apartado anterior, para poder entender los procesos atencionales en el ámbito del deporte han de tenerse en cuenta tanto las diferencias individuales como las demandas específicas de la modalidad practicada, dos ingredientes básicos, el personal y el circunstancial, cuya mezcla condiciona y determina la inmediatez y la calidad de la ejecución. Por eso, si queremos ayudar a un deportista a mejorar su capacidad de atención, antes de diseñar un programa de entrenamiento atencional habremos de evaluar su capacidad de concentración, es decir, habremos de valorar si realmente tiene o no una buena capacidad atencional.

Veamos a continuación algunas de las técnicas psicológicas más utilizadas en la evaluación de la atención:

- a) *El autoinforme.* Podemos definir un autoinforme como aquella información que facilita el sujeto sobre sí mismo y/o sobre diferentes aspectos de su comportamiento basándose en la auto-observación, una información que, por regla general, es utilizada para identificar y evaluar diferentes variables psicológicas. En lo que a la atención se refiere, es preciso subrayar que no hay demasiados cuestionarios de autoinforme que evalúen específicamente la capacidad atencional de los deportistas, una incontestable realidad en buena parte justificada por la enorme aceptación que ha tenido el Test de Estilos Atencionales e Interpersonales (TAIS) de Nideffer en los últimos treinta años. De hecho, desde su aparición en 1976, este cuestionario ha sido utilizado como método de evaluación psicológica en la mayoría de las investigaciones realizadas sobre la atención.

En concreto, el TAIS es un cuestionario de autoinforme que consta de 144 items, agrupados en 17 subescalas, respecto a los cuales el deportista debe expresar, en un formato tipo Likert de 5 pasos (A = Nunca, B = Casi Nunca, C = Alguna Vez, D = Frecuentemente y E = Siempre), el grado en que tales afirmaciones pueden aplicarse a sí mismo. El principal objetivo de este cuestionario es proporcionar información sobre factores atencionales e interpersonales relacionados con la ejecución en una amplia variedad de situaciones (competiciones deportivas, negocios y ventas, situaciones de emergencia o crisis, etc.), aunque llegar a determinar qué habilidades son necesarias para ser efectivo en tareas específicas, evaluar dichas habilidades para hacer predicciones y aprovechar la información obtenida para desarrollar programas de tratamiento y/o entrenamiento, también son objetivos prioritarios que merece la pena destacar.

ESCALAS CONVENCIONALES DEL TAIS

BET (Amplitud de Atención Externa). Puntuaciones altas = Deportistas que se consideran a sí mismos capaces de integrar muchos estímulos del entorno a la vez.

OET (Sobrecarga Externa). Puntuaciones altas = Deportista que comete errores debido a la confusión y sobrecarga de información procedente del entorno.

BIT (Amplitud del Foco de Atención Interna). Puntuaciones altas = Deportistas que se consideran a sí mismos hábiles integrando ideas e informaciones de diversas áreas.

OIT (Sobrecarga Interna). Puntuaciones altas = Deportistas que cometen errores por pensar en demasiadas cosas a la vez.

NAR (Atención Estrecha). Puntuaciones altas = Deportistas que se consideran a sí mismos hábiles en centrar la atención en tareas concretas.

RED (Atención Reducida). Puntuaciones altas = Deportistas que estrechan demasiado su atención dejando fuera del campo perceptivo información relevante para la tarea.

INFP (Procesamiento de la Información). Puntuaciones altas = Deportistas que podrían ser calificados de pensadores y que procesan una gran cantidad de información.

BCON (Control de Conducta). Puntuaciones altas = Deportistas con tendencia a la impulsividad y/o a comprometerse en conductas antisociales.

CON (Control). Puntuaciones altas = Deportistas que se ven a sí mismos como controlando la mayoría de las situaciones interpersonales.

SES (Autoestima). Puntuaciones altas = Deportistas con elevada autoestima y buena autoimagen.

P/O (Orientación Física). Puntuaciones altas = Deportistas que participan y disfrutan de la competición atlética y la actividad física.

OBS (Obsesión). Puntuaciones altas = Deportistas con tendencia a pensar y temer alguna cosa que no tiene solución. Toman decisiones de forma precipitada.

EXT (Extroversión). Puntuaciones altas = Deportistas afectuosos que sobresalen entre los demás y necesitan estar con otra gente. Tendencia a ser el centro de atención.

INT (Introversión). Puntuaciones altas = Deportistas que disfrutan estando solos con sus pensamientos e ideas.

IEX (Expresión Intelectual). Puntuaciones altas = Deportistas que expresan sus ideas y pensamientos a los otros individuos.

NAE (Expresión de Afecto Negativo). Puntuaciones altas = Deportistas con tendencia a enfrentarse, expresar enojo y sentimientos negativos a los demás.

PAE (Expresión de Afecto Positivo). Puntuaciones altas = Deportistas que expresan sentimientos de afecto a los demás tanto verbal como físicamente.

Fuente: Nideffer (1976)

- b) *La entrevista.* La entrevista es considerada por los expertos como uno de los métodos de evaluación atencional más prácticos y provechosos en el ámbito de la actividad física y del deporte, ya que, por regla general, el practicante suele ser consciente de sus dificultades atencionales y puede darnos información exacta acerca de ello. Por eso, si conseguimos con una buena entrevista que el deportista facilite información suficiente sobre los factores que le hacen perder la concentración, los momentos concretos en que la pierde y cómo afecta esa pérdida a su rendimiento, no resultará demasiado difícil diseñar un programa de entrenamiento en atención que le permita adquirir un conocimiento básico del proceso atencional y un buen dominio de las técnicas psicológicas que le pueden ayudar a mantener y mejorar su concentración.
- c) *El muestreo de pensamientos* (Klinger, 1984; Schomer, 1986). Es una técnica psicológica que consiste en identificar y registrar los pensamientos que tienen lugar durante la ejecución de la tarea, con la intención de analizarlos y valorarlos para saber si influyen, positiva o negativamente, en la atención. Primero, el sujeto determina y registra el contenido de sus pensamientos durante el desarrollo de la práctica deportiva (por ejemplo, grabándolos en una cinta magnetofónica). Más tarde, se reúne con el psicólogo del deporte y, juntos, examinan el contenido de la grabación, examen que les permite hacerse una idea aproximada de cuáles han sido los focos atencionales durante la ejecución de la actividad. Por último, tratan de establecer un plan de entrenamiento atencional que pueda ayudar al atleta a desarrollar y mantener sus capacidades atencionales y, por tanto, a mejorar su actuación. El muestreo de pensamientos es una técnica muy útil en actividades deportivas de larga duración, como por ejemplo las carreras de fondo o la maratón.
- d) *El análisis observacional.* La observación de la conducta no verbal de un deportista cuando está entrenando y/o compitiendo puede darnos una información muy valiosa acerca de su estado emocional, su estilo atencional y su nivel de concentración. Algunos gestos corporales, las expresiones faciales, las idas y venidas, las rutinas de precalentamiento... son auténticos indicadores del estado de ánimo del atleta y de su nivel de concentración. No hay que olvidar que el comportamiento de un deportista concentrado en el juego es normalmente típico y que, por tanto, cualquier alteración sobre este modelo puede servir para identificar en qué momentos le resulta más difícil mantener el control sobre su atención. Sirva como ejemplo aquel ciclista fugado que, faltando todavía bastantes kilómetros para meta, mira atrás constantemente, evidenciando con su comportamiento claros síntomas

de inseguridad, desasosiego y falta de atención, ya que se obstina en seguir prestando atención a estímulos inadecuados.

- e) *Los tests de ejecución.* Son procedimientos técnicos específicos que permiten analizar y evaluar, en situación de laboratorio, las capacidades atencionales del deportista. Dos de los más utilizados en el ámbito de la actividad física y del deporte son el test de Stroop (1935) y la rejilla de concentración de Harris y Harris (1992). El primero, es un test atencional clásico que consiste en una serie de diapositivas en las que aparecen escritos diferentes nombres de colores con letras que han sido rotuladas en un color diferente al que designa la propia palabra -por ejemplo, en la pantalla puede aparecer la palabra *verde* escrita con letras rojas-, diapositivas que el experto proyecta a una velocidad de una por segundo y de las que el deportista debe recordar el color de las letras antes que el significado de la palabra. En cuanto a la rejilla de concentración, podemos decir que es un test de ejecución que consiste básicamente en la ordenación de números consecutivos en un tiempo determinado. En concreto, el objetivo de esta prueba es que el deportista señale en una tabla creada al efecto, correlativamente de menor a mayor y partiendo del 00, todos los números que sea capaz durante un minuto. Si consigue señalar entre 20 y 30 números, podremos considerar que posee un buen nivel de concentración. Si no alcanza esta cifra, tendrá que entrenar su capacidad de atención.

Ejercicio de Rejilla para la Atención.									
Instrucciones: Empezando desde el 00, ve marcando cada uno de los números en la secuencia de menor a mayor.									
54	41	63	90	81	44	64	48	55	30
19	00	97	34	61	52	12	37	77	05
59	33	80	21	01	74	06	85	53	13
66	28	08	75	40	89	96	99	69	46
26	92	51	86	94	22	93	18	73	25
07	15	11	71	62	43	78	60	83	14
20	82	38	02	47	95	70	03	39	56
32	42	57	87	91	67	36	98	45	31
76	27	72	79	29	84	65	17	88	24
58	16	10	36	50	09	23	49	68	04

Fuente: Harris & Harris (1992)

- f) Los registros psicofisiológicos. Son herramientas especialmente útiles en la evaluación del rendimiento deportivo, el estrés psicológico y la capacidad de concentración. Gracias a este tipo de registros, el investigador puede obtener una medida objetiva de las respuestas fisiológicas del deportista ante determinadas situaciones, una medida que, al examinarla y compararla con las obtenidas en otros ambientes, le permite detectar cuál está siendo el grado de concentración en la tarea. La electrocardiografía (actividad cardíaca), la electromiografía (actividad muscular), la electrodermografía (actividad eléctrica de la piel), la temperatura corporal, el análisis de la sudoración y la frecuencia respiratoria, son algunos de los registros psicofisiológicos más utilizados en *Psicología del Deporte*, sin olvidarnos, claro está, de los aparatos de *biofeedback* (por ejemplo, el pulsómetro).

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DE LA ATENCIÓN

1.- El *Baseball Test of Attentional and Interpersonal Style* (B-TAIS). Es una adaptación del TAIS para el béisbol realizada por Albrecht y Feltz en 1987. Está compuesto por 59 ítems, agrupados en 6 subescalas (Atención Ancha-Estrecha, Atención Ancha-Interna, Atención Externa Sobrecargada, Atención Interna Sobrecargada, Atención Estrecha y Atención Reducida) que evalúan el estilo atencional de los jugadores de béisbol.

2.- El *Riflery Attention Questionnaire* (RAQ). Es un cuestionario compuesto por 25 ítems agrupados en 5 subescalas (Capacidad; Duración, Intensidad, Flexibilidad y Selectividad) que evalúa el estilo atencional de tiradores con rifle. Fue creado por E. Etzel en 1979.

3.- El *Tennis Test of Attentional and Interpersonal Style* (T-TAIS). Es una adaptación del TAIS para el tenis realizada por Van Schoyck y Grasha en 1981. Está compuesto por 59 ítems, agrupados en 6 subescalas y una escala de control (Atención Ancha-Estrecha, Atención Externa Sobrecargada, Atención Ancha-Interna, Atención Interna Sobrecargada, Atención Estrecha, Atención Reducida y una escala llamada de procesamiento de la información) que evalúan el estilo atencional de los tenistas.

4.- El *test of Soccer Attentional Style* (TSAS). Es una adaptación específica del TAIS de Nideffer al fútbol realizada por Fisher y Taylor en 1980. Está compuesto por 72 ítems agrupados en 5 subescalas (Foco Externo-Ancho, Foco Interno-Ancho, Foco Externo Sobrecargado, Foco Estrecho Efectivo) que evalúan el estilo atencional de los futbolistas.

Fuente: Guallar y Pons (1994)

* A estos instrumentos de evaluación añadiremos, siguiendo a Dosil (2004), el *Basketball Concentration Survey* (BCS) de Bergandi (1990) y el *Attentional Focus Questionnaire* (AFQ) de Brewer, Van Raalte y Linder (1996).

6.4.- MEJORAR LA ATENCIÓN/CONCENTRACIÓN EN EL DEPORTE

Desde las tareas más rutinarias, como acudir al lugar de trabajo, hasta las más complejas, como mantenerse receptivo y atento durante el transcurso de una conferencia, la mente del ser humano ejercita activamente sus habilidades de atención y concentración. Esto quiere decir que, a la hora de practicar un determinado deporte, todos los sujetos parten con una capacidad atencional básica, que puede ser mejor o peor según las características y las circunstancias personales de cada uno de ellos. De esta forma, habrá deportistas, entrenadores, jueces... que sin haber realizado, al menos de forma tutelada, ningún entrenamiento específico tengan una gran facilidad para mantener la atención focalizada durante largos períodos de tiempo, mientras que otros, a la más mínima distracción, pierden la concentración y disminuyen su rendimiento. Es por eso, que el entrenamiento de la atención y de la concentración ha cobrado un enorme interés en los últimos años, estableciéndose programas de entrenamiento que gozan de buena aceptación tanto en el ámbito científico como en el aplicado (Martens, 1987; Orlick, 1990; Nideffer y Sagal, 2001; Zinder, Bunker y Williams, 2001). Veamos a continuación como se estructuran estos programas básicos de entrenamiento:

1.- Entrenamiento básico de la atención. En general, en el diseño de un programa de entrenamiento atencional podemos identificar las siguientes fases:

- a) *Aprendizaje teórico.* Es la fase más importante y determinante en un programa de entrenamiento atencional. De las enseñanzas, advertencias e instrucciones recibidas por el deportista en esta fase dependerá, en gran medida, el auto-conocimiento de sus propias habilidades atencionales, de su particular estilo, de las necesidades específicas de la modalidad que practica, de los factores que le pueden ocasionar problemas y, en especial, de las técnicas que puede utilizar para solucionarlos. En concreto, los puntos cruciales de este proceso de aprendizaje son dos: 1º) el análisis de las demandas atencionales del deporte en cuestión, y 2º) la identificación y evaluación inmediata de los problemas atencionales que manifiesta el deportista, sin olvidarnos, claro está, de investigar los factores que pueden ocasionar dichos problemas de atención. Así pues, la tarea fundamental del psicólogo del deporte en esta fase será ayudar al deportista a que identifique su propio estilo atencional, a que conozca las demandas específicas de su actividad y a que sea capaz de cambiar de forma rápida y eficaz de un foco atencional a otro, identificando las señales verdaderamente importantes y eliminando todos los distractores que puedan afectar de forma negativa a la ejecución. Una buena técnica para

ayudar a los deportistas a practicar los diferentes estilos atencionales es la “*Expansión de la Conciencia*” (Gauron, 1984), una técnica que por su sencillez, vigencia y eficacia merece la pena describir:

- El deportista ha de colocarse en una posición cómoda y confortable, bien sea sentado o acostado. En esa posición, con los ojos cerrados, tiene que concentrarse en su respiración. Mediante respiraciones lentas y profundas intentará relajarse (lo importante es que la respiración profunda sea cómoda y regular, que surja sin forzarla).
- Una vez conseguido el estado de relajación, el deportista tiene que prestar atención a lo que escucha a su alrededor. Primero, debe reconocer todos y cada uno de los sonidos del entorno, identificándolos mentalmente (se puede preparar el ambiente controlando los sonidos que se producen –ruidos, voces, música, golpes, etc.-). Después, debe centrar la atención en todos los sonidos mezclados, sin separarlos.
- Transcurrido un tiempo prudencial, el sujeto ha de centrarse en sus propias sensaciones corporales (calor, picores, peso del cuerpo sobre el suelo, etc.). Primero, debe identificarlas ordenadamente, es decir, que antes de pasar a la sensación siguiente, debe haber examinado en profundidad la anterior, intentando averiguar por qué se produce, en qué parte del cuerpo se localiza y cómo se podría describir mentalmente. Después, debe centrar su atención en todas sus sensaciones corporales a la vez, sin separarlas ni pararse a identificarlas, como formando parte de un todo sensorial.
- En una cuarta fase, el deportista ha de centrar la atención en sus pensamientos y sentimientos. Primero, ha de identificar cada pensamiento y sentimiento por separado, uno detrás de otro, dejando que fluyan de forma natural sin forzar su presencia. Después, debe cortar el flujo de pensamientos, dejar su mente en blanco y tratar de relajarse (esto es especialmente difícil de conseguir, si no se logra, el sujeto puede concentrarse en un solo pensamiento o sentimiento y seguir durante unos momentos centrado exclusivamente en él).
- Por último, se puede realizar un ejercicio con los ojos abiertos. Se pide al deportista que centre su mirada en un objeto que tenga enfrente. Sin perder de vista el objeto, debe intentar tomar conciencia de las cosas que le rodean en la habitación, ejercitando de ese modo la

visión periférica (para entender mejor este ejercicio se puede utilizar la analogía del prismático, que acerca o aleja el objeto según manejamos el zoom, permitiéndonos, según la distancia de enfoque, ver mayor o menor número de objetos del resto de la habitación).

Experiencias de este tipo ayudan a los deportistas a conocer mucho mejor las demandas atencionales de la modalidad que practican, a identificar eficientemente su estilo atencional y a desarrollar estrategias de focalización de la atención (interna-externa y/o amplia-reducida) que les permitan mejorar su dominio en el control de esta compleja variable. Además, con la colaboración del entrenador y/o el psicólogo deportivo, también pueden llegar a conocer los factores que originan en cada situación concreta la aparición de los problemas atencionales, los pensamientos negativos y la falta de confianza, un conocimiento que, en cualquier caso, facilitará el establecimiento de un plan de actuación que permita neutralizar y controlar dichos factores.

- b) *Adquisición de técnicas.* La segunda fase en cualquier programa básico de entrenamiento atencional es la adquisición de técnicas específicas que permitan al deportista mejorar su nivel de atención, técnicas que deberán ser estructuradas en función de dos factores: las características personales y las demandas concretas de la actividad. En este sentido, hay que señalar que las técnicas descritas en el apartado dedicado a la evaluación de la atención -el test de Stroop y la técnica de la rejilla-, así como la práctica de la técnica de la *expansión de la conciencia*, son especialmente útiles en el entrenamiento y mejora de la capacidad atencional. De hecho, la mayoría de los expertos recomienda su aplicación en todos aquellos casos en los que se vislumbre un posible déficit atencional. No olvidemos, por otra parte, que en un programa de entrenamiento de la atención, aparte de las técnicas ya mencionadas, puede resultar muy provechoso entrenar la capacidad de visualización y de manejo de la ansiedad, ya que, estas estrategias de afrontamiento pueden mejorar la capacidad de atención del deportista y potenciar la efectividad de las técnicas atencionales propiamente dichas.
- c) *Experiencia práctica.* La tercera y última fase de un programa de entrenamiento de la atención es la experiencia práctica, experiencia que el deportista debe ir adquiriendo en las situaciones de entrenamiento y competición si quiere prevenir posibles dificultades atencionales. Por decirlo con otras palabras: una vez que el deportista ha aprendido una técnica, tiene que dedicar tiempo a entrenarla. Primero, habrá de hacerlo

en un lugar tranquilo que le permita captar con todo detalle los diferentes pasos que han de seguirse en la realización de la misma. Después, una vez aprendida y dominada, tendrá que ejercitarla en situaciones reales de entrenamiento y competición. Igualmente, un buen recurso estratégico para adquirir experiencia práctica es la realización de simulacros de competición durante los entrenamientos, simulacros que pueden ayudar a detectar cuáles son los errores atencionales más frecuentes del deportista en situaciones de fuerte presión ambiental (en los entrenamientos de tiros libres en baloncesto, por ejemplo, mientras el jugador intenta centrar su atención en los lanzamientos, el resto de sus compañeros pueden intentar distraerle imitando el griterío del público). Digamos, finalmente, que la utilización de los video-juegos también puede considerarse como una estrategia perfectamente válida en el entrenamiento de la atención. De hecho, son muchos los deportistas que los utilizan en su tiempo de ocio, entrenando y potenciando gracias a ellos aspectos tan importantes para la práctica deportiva como pueden ser la agudeza visual, la selección de estímulos, la respuesta automática y/o la capacidad de reacción.

2.- Entrenamiento básico de la concentración. Normalmente, en un programa de entrenamiento de la concentración se acostumbran a seguir los siguientes pasos:

- a) *Identificación de los distractores.* A lo largo de una competición, muchos deportistas reconocen que tienen problemas de concentración debido a las dificultades que encuentran para focalizar su atención en las señales idóneas y a que se distraen con otros pensamientos, sucesos y emociones. Por eso, el objetivo fundamental de cualquier programa de entrenamiento de la concentración es ayudar al deportista a identificar y controlar aquellos factores que pueden interferir de forma negativa en su capacidad de concentración. En este sentido, hay que recordar que para un deportista no siempre resulta fácil seleccionar los momentos oportunos o los estímulos adecuados en los que concentrarse, unas veces porque encuentra problemas para mantener la concentración durante un período prolongado y, otras, porque concentrarse en un único aspecto y olvidarse del resto le resulta enormemente complicado.

Según Nideffer (1989), existen tres grandes grupos de factores que pueden actuar como distractores: los factores externos (público, árbitros, oponentes, etc.), los internos (pensamientos ajenos a la situación, pensamientos negativos, falta de seguridad, etc.) y la dificultad para cambiar la forma de atender (cambio de un estilo atencional a otro),

factores cuya importancia e influencia será conveniente conocer y controlar. Un buen recurso para dar respuesta a esta sugerencia es, según Weinberg y Gould (1996), el entrenamiento sistemático en presencia de distractores, un entrenamiento especialmente recomendable para aquellos deportistas cuya actividad se desarrolla en escenarios en los que el público jalea y anima en voz alta a sus jugadores y silba y abuchea a los jugadores contrarios. Algunos entrenadores de baloncesto, por ejemplo, hacen que durante el entrenamiento suenen ruidos grabados directamente de la competición (alboroto, griterío, conversaciones, exclamaciones, insultos, etc.), para que los jugadores se acostumbren a jugar y a lanzar a canasta en esas condiciones.

- b) *Aprendizaje y dominio de técnicas.* En un programa de entrenamiento de la concentración, señalan Guallar y Pons (1996), hay que trabajar con el deportista hasta conseguir que sea capaz de centrar toda su atención en la actividad que está realizando, y en el caso de perder la concentración o distraerse, adiestrarlo para que pueda recobrarla. En este sentido, Moran (1996) y Dosil (2004) señalan una serie de técnicas que han demostrado ser especialmente útiles para aumentar la concentración del deportista: el establecimiento de objetivos, el *feedback* electrodérmico, el uso de palabras clave, el control visual y la concentración en el presente; aunque, en todo caso, recomiendan que sea un especialista en *Psicología del Deporte* el que realice el entrenamiento en estas técnicas. Veamos, a continuación, algunas de estas técnicas:

- El establecimiento de objetivos. El establecimiento de objetivos es una técnica de frecuente utilización en el ámbito de la *Psicología del Deporte*, tanto con fines de intervención en la motivación como en la atención (Burton, Taylor y Holliday, 2001). Es una técnica que hunde sus raíces en la psicología cognitiva y organizacional, demostrando con creces que los objetivos que establece el deportista le ayudan a centrarse únicamente en lo relevante de la situación, guardando una relación directa con el aspecto motivacional: cuanto más importante es el entrenamiento o la competición, más motivado estará el deportista y, por ello, mayor atención prestará a los estímulos relevantes de la situación. De hecho, el logro de objetivos hace que la atención del deportista se centre en ellos y no en otros estímulos del entorno que puedan afectar a su rendimiento.
- El *feedback* electrodérmico. Esta técnica consiste en la utilización de un aparato electrónico que mide los cambios de conductancia de la piel de las palmas de las manos, producida por la transpiración. Estos cambios en

la actividad eléctrica de la piel están directamente relacionados con la ansiedad que provocan al deportista el afrontamiento o la evitación de ciertas situaciones, situaciones que habrán de ser estudiadas y trabajadas desde un punto de vista técnico, táctico y psicológico. Así pues, la utilización correcta del *feedback* electrodérmico ayudará al deportista a tomar conciencia de los cambios que se producen en su cuerpo, a identificar las situaciones potencialmente estresantes y a detectar los pensamientos e ideas que le producen ansiedad y hacen disminuir su nivel de concentración. Por decirlo de otro modo, gracias al *feedback* electrodérmico, el atleta podrá identificar sus señales internas de ansiedad y podrá controlar los efectos distractores del ambiente.

- El uso de palabras clave. Las palabras clave se utilizan habitualmente para desencadenar una respuesta concreta del deportista. Pueden ser instrucciones (flexiona más las rodillas, mira la bola, sigue, lanza, etc.), advertencias (cuidado, antes, detrás, dosifica, etc.) o palabras de ánimo (vamos, bien, así, aguanta, resiste, etc.). La clave está en mantener la entrada de palabras sencillas y permitir que provoquen automáticamente la respuesta deseada.
- El control visual es otro método eficaz para conseguir focalizar y mantener la atención. Nuestros ojos, igual que nuestras mentes, tienden a inspeccionar y examinar todo aquello que nos rodea, pudiendo llegar a centrarse en señales no pertinentes a la tarea (el griterío de la multitud, las extravagancias del adversario, las payasadas de los compañeros, etc.) en vez de hacerlo en la tarea que tienen entre manos. La clave del control visual está en asegurar que los ojos no se orienten hacia señales que no estén relacionadas con la ejecución de la tarea. He aquí algunas técnicas a utilizar en el control visual: mantener los ojos mirando al suelo, centrar la atención en el material o concentrarse en un punto de la pared.
- La concentración en el presente. Dado que la mente está abierta a todos los mensajes que le llegan, tanto del mundo interno como del externo, resulta difícil conservar la atención en las cosas presentes. La mente tiende a recordar aquel lanzamiento fallado, a revisar aquel error táctico o a recordar aquella tarea no realizada. Asimismo, quiere mirar hacia delante y ver que puede pasar en el futuro. Pero, desgraciadamente, los pensamientos orientados hacia el futuro y el pasado sólo acostumbran a crear problemas atencionales. Como señalan Weinberg y Gould (1996), permanecer en el presente requiere una concentración focalizada a lo largo de todo el evento. Está bien tomarse de vez en cuando un breve

descanso mental durante las interrupciones de la acción, pero después es importante disponer de una palabra clave como vehículo para volver al presente cuando llega el momento de reanudar la competición.

- c) *Utilización de protocolos y rutinas de preejecución.* El establecimiento de rutinas es otra de las estrategias que pueden ayudar al deportista a mantener y desarrollar su nivel de concentración. De hecho, el empleo de esta técnica aparece en la literatura especializada como un excelente recurso atencional, ya que, justifican los expertos, saber en cada momento qué hay que hacer y en qué hay que pensar impide al deportista distraerse y titubear. En general, utilizamos el vocablo <<rutina>> para referirnos a aquel comportamiento que el deportista repite de forma sistemática porque considera que es provechoso para su rendimiento (posiblemente por estar asociado a éxitos pasados o a una persona que es un referente para él), un comportamiento que se lleva a cabo de forma semi-consciente y que, frecuentemente, acaba por convertirse en un auténtico ritual.

A efectos prácticos, podemos decir que las rutinas son aquellos comportamientos (cognitivos, conductuales y situacionales) que el atleta realiza porque considera que le ayudan a centrarse en la tarea y a no perder la concentración, comportamientos que descubre y ejercita en los entrenamientos y, en la medida que le resultan útiles, traslada a las situaciones de competición. Como explican Guallar y Pons (1996), el deportista llega a asociar la realización de ciertas conductas (rutinas) con la aparición de un nivel óptimo de concentración, un nivel que, si es capaz de mantener durante algún tiempo, le ayudará a optimizar su actuación. La idea principal, por tanto, es que las rutinas son favorables, útiles y provechosas para el desarrollo de la actividad deportiva, ya que, su puesta en escena, <<automatiza>> la aparición de la concentración. De hecho, como afirma Dosil (2004), las rutinas sólo llegan a tener connotaciones negativas cuando el deportista las transforma en superstición, es decir, que si por cualquier motivo no puede realizar dicha rutina, se autoconvence de que la competición no puede acabar bien para él (por ejemplo, un jugador de tenis que se olvidó su muñequera de la suerte y se niega a jugar hasta que se la traigan –no le sirve ninguna otra-).

Por lo demás, no hay que olvidar que a un deportista siempre le resulta útil disponer de rutinas que le permitan tomarse un respiro y desconectar con la situación, ya que esos instantes de descanso no sólo le ayudan a relajarse y oxigenar sus músculos, sino que también le permiten

reflexionar y centrarse en lo que va a hacer a continuación. A este respecto, es conveniente recordar que las rutinas que los atletas utilizan en la práctica habitual de sus disciplinas deportivas están influenciadas por tres factores: las demandas específicas del deporte en cuestión, el nivel técnico del practicante y las preferencias individuales, tres factores cuya interacción determina la naturaleza, la consistencia y la complejidad de la rutina de preejecución. A continuación se detallan las cuatro teorías que, dando diferentes valores a cada uno de los factores anteriormente señalados, han tratado de explicar la utilidad y el funcionamiento de las rutinas y los protocolos en la práctica deportiva:

- Teoría del esquema (Schmidt, 1975). La teoría del esquema propone que cada movimiento motor es almacenado en la memoria en forma de un patrón motor generalizado, que puede ser recuperado y ejecutado en función de las exigencias de la tarea. El deportista almacena en su memoria parámetros únicos para cada movimiento, parámetros que definen exactamente como debe ser realizado un patrón motor general. Estos parámetros son: a) condiciones iniciales (posición del cuerpo, posturas correctas, etc.); b) duración específica del movimiento; c) el resultado ambiental del movimiento; y d) el resultado sensorial del movimiento (sentimientos, sonidos, sensaciones visuales, etc.). Estas cuatro fuentes de información son almacenadas por el deportista durante un corto espacio de tiempo, durante el que establece las relaciones entre ellas. Estas relaciones, a su vez, forman dos esquemas en la memoria: el esquema de recuerdo y el esquema de reconocimiento o de procesamiento. El esquema de recuerdo define la producción y el control de los movimientos. El esquema de procesamiento evalúa las respuestas comparando el resultado final del movimiento con el resultado esperado. De acuerdo, pues, con la teoría del esquema, las rutinas ayudan al deportista a seleccionar aquellos movimientos de ejecución que son similares a los movimientos almacenados en su memoria.
- Teoría de los estadios de aprendizaje motor (Fitts, 1964; Fitts & Posner, 1967). Esta teoría propone la existencia de tres fases en el aprendizaje motor: a) la fase cognitiva, en la que el deportista aprende una nueva técnica o gesto técnico; b) la fase asociativa, en la que mejora su dominio técnico; y c) la fase automática, en la que el gesto técnico se produce mecánicamente de forma casi inconsciente. Según se encuentre el deportista en una fase u otra de este proceso de aprendizaje, deberá realizar un esfuerzo cognitivo, asociativo y atencional diferente. El

sujeto que se está iniciando en la práctica de un deporte, por ejemplo, necesitará repasar frecuentemente la secuencia de movimientos de un gesto técnico concreto, debiendo dedicar un mayor esfuerzo cognitivo y asociativo al proceso de aprendizaje. Por el contrario, el experto actuará de forma mucho más automática en sus ejecuciones, reaccionando y pasando al acto sin apenas pensar en lo que tiene que hacer. De acuerdo, pues, con esta teoría de los estadios de aprendizaje, las rutinas de preejecución ayudarán al deportista a desencadenar de forma automática una secuencia concreta de movimientos, sin que medie un proceso de control consciente de los mismos.

- La hipótesis del <<set>> (Nacson & Schmidt, 1971). Esta hipótesis plantea que el estado interno del deportista, lo que Nacson y Schmidt denominan <<set mental>>, influye de forma sustancial en la ejecución de la tarea. De hecho, se entiende por *set mental* aquel estado de preparación, activación y concentración con el que el sujeto aborda la ejecución de una determinada tarea deportiva. Según esta hipótesis, una rutina preparatoria de preejecución opera del mismo modo que el calentamiento físico antes de empezar la competición y, por eso, en deportes en los que hay períodos de descanso, como el golf y la gimnasia, los deportistas tienen que adaptarse a distintos niveles de activación o de preparación, ajustando sus “sets” a las condiciones de la práctica deportiva. En estos casos, la función de las rutinas es ayudar a los atletas a desarrollar el *set* interno apropiado para dar respuesta a las exigencias de su modalidad deportiva.
- Hipótesis del ensayo mental (Corbin, 1972; Epstein, 1980). El ensayo mental es una técnica psicológica que se utiliza en el ámbito deportivo para facilitar el aprendizaje, mejorar las destrezas físicas y preparar estratégicamente las competiciones. Es una forma de simulación en la que se trabajan todos los sentidos para crear o recrear una experiencia en la mente, en forma de pensamientos con imágenes, de una actividad física en ausencia de práctica física simultánea (Atienza, 1991). Puede ser empleada como entrenamiento complementario a la práctica física y, como señalan Driskell, Cooper y Moran (1994), una vez se ha aprendido la técnica debe practicarse con regularidad. En lo que a las rutinas de preejecución se refiere, la hipótesis del ensayo mental sostiene que estos comportamientos que el deportista repite de forma sistemática actúan como detonantes de la práctica imaginada, lo que, sin duda, favorece la preparación para la ejecución real.

Así las cosas, habremos de concluir que el empleo de estrategias atencionales resulta imprescindible en la práctica de la actividad física y del deporte, ya que, a pesar del esfuerzo, la preparación física y la experiencia acumulada, es muy difícil mantener un nivel óptimo de concentración durante toda la ejecución deportiva, especialmente en las modalidades de larga duración e intensidad. De hecho, como señalan Guallar y Pons, una cuestión que debe quedar muy clara a los deportistas es que igual que se entrena un golpe o gesto técnico para que salga correctamente y se tenga control sobre el mismo en diferentes situaciones, lo mismo sucede con la concentración. *“Cuando ya sabemos lo que tenemos que hacer para concentrarnos, luego tenemos que entrenar dicha técnica para adquirir control sobre la misma”* (1996, p. 233).

Por este motivo, todo programa de entrenamiento en concentración que se precie ha de tener como objetivo principal ayudar al atleta a detectar aquellos factores que puedan interferir de forma negativa en el desarrollo de la ejecución deportiva y familiarizarlo con la utilización de técnicas específicas que le permitan mejorar su nivel de concentración, técnicas que, como hemos señalado con anterioridad, deberán ser estructuradas en función de dos factores: las características personales y las demandas propias de la actividad. La aplicación continuada de estas técnicas durante los entrenamientos y la competición ayudarán al deportista a tomar conciencia, primero de su capacidad para centrarse en la tarea, segundo de los estímulos (internos o externos) que le distraen con mayor frecuencia y, por último, de las exigencias atencionales específicas de su modalidad deportiva. No olvidemos, pues, que tan importante es controlar las técnicas de concentración como saber a que estímulos hay que atender en la ejecución de un determinado deporte.

6.5.- RESUMEN

En el ámbito de la actividad física y del deporte, la atención y la concentración son consideradas por los expertos como dos de las variables psicológicas más importantes e influyentes en el logro del éxito deportivo. Cuando un atleta está bien preparado físicamente y sus habilidades técnicas son aceptables, el hecho de controlar los procesos atencionales facilita la ejecución de la tarea y aumenta la probabilidad de que se produzca el éxito deportivo. Sin embargo, igual que la preparación física, la atención y la concentración requieren de un entrenamiento específico para poder mantenerse en unos niveles aceptables e, incluso, mejorar. Por este motivo, el psicólogo ha de realizar un exhaustivo estudio de las necesidades atencionales de cada atleta y de cada especialidad, aportando estrategias que sirvan para optimizar el rendimiento.

Aunque han sido varios los enfoques teóricos que han abordado el estudio de la atención en el ámbito deportivo, sólo la Teoría de los Estilos Atencionales de Nideffer y el Modelo Integral de la Atención de Boutcher han demostrado su adecuación y su utilidad para el trabajo con deportistas. De hecho, cualquiera de estas dos teorías –especialmente la de Nideffer- puede servir de marco de referencia para que el sujeto defina su propio estilo atencional e identifique los estilos atencionales más adecuados para la práctica de su disciplina deportiva. Recordemos aquí que, según Nideffer (1976), existen cuatro estilos de foco atencional: amplio-interno, amplio-externo, estrecho-interno y estrecho-externo, cuatro estilos que, desarrollados de forma conveniente, permiten al deportista desarrollar con garantías su actividad.

En cualquier caso, la experiencia viene a demostrar que es muy difícil elegir el foco de atención adecuado, cambiar de un foco atencional a otro y mantener la concentración en unos niveles óptimos durante un período de tiempo prolongado. Por eso, es imprescindible que el deportista aprenda a detectar aquellos estímulos que le distraen y le hacen perder la concentración y comience a poner en práctica estrategias que le ayuden a recobrarla y a mantenerla cuando sea necesario. Entre las muchas estrategias recomendables para alcanzar este objetivo, habremos de destacar las siguientes: el ensayo mental, el establecimiento de objetivos, la utilización de palabras clave, el control visual, la expansión de la conciencia, el control de distractores, la concentración en el presente y el establecimiento de rutinas, estrategias que, convenientemente adaptadas a las características personales y a las exigencias de la modalidad practicada, permitirán al atleta optimizar su rendimiento y alcanzar el éxito deportivo.

6.6.- LECTURAS RECOMENDADAS

Boutcher, S. (1992) Attention and athletic performance. En T. Horn (ed.) *Advances in sport psychology*. Champaign: Human Kinetics.

Buceta, J. M. (1999) Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. Apuntes del Máster Universitario y Especialista Universitario de Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Madrid: UNED.

Cohn, P. J. (1990) Preperformance routines in sport: Theoretical support and practical applications. *The Sport Psychologist*, nº 4, pp. 301-312.

- De Vega, M. (1994) *Introducción a la Psicología Cognitiva*. Madrid: Alianza.
- González, A. (2003) Atención y rendimiento deportivo. *EduPsykhé. Revista de Psicología y Psicopedagogía*, nº 2 (2), pp. 165-182.
- Guallar, A. y Pons, D. (1994) Concentración y atención en el deporte. En I. Balaguer (ed.) *Entrenamiento psicológico en el deporte: principios y aplicaciones*. Valencia: Albatros, pp. 207-245.
- Nideffer, R. (1989) Adiestramiento del control de la atención. Ciencia e intuición. *Cuadernos Técnicos de Deporte 3: III Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Pamplona: Gobierno de Navarra (Dpto. de Educación y Cultura).
- Nideffer, R. & Sagal, M. S. (2001) Concentration and attention control training. En J. M. Williams (ed.) *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*. Mountain View: Mayfield.
- Orlick, T. (1990) *In pursuit of excellence*. Champaign: Human Kinetics.
- Treisman, A. M. (1969) Strategies and models of selective attention. *Psychological Review*, nº 76 (5), pp. 282-299.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abernethy, B. (2001) Attention. En R. Singer, H. Hausenblas y C. Janelle (eds.) *Handbook of sport psychology*. New York: John Wiley & Sons, pp. 53-85.
- Abernethy, B., Summers, J. J. & Ford, S. (1998) Issues in the measurement of attention. En J. L. Duda (ed) *Advances in sport and exercise psychology measurement*. Morgantown: Fitness Information Technology, pp. 173-193.
- Albrecht, R. & Feltz, D. (1987) Generality and specificity of attention related to competitive anxiety and sport performance. *Journal of Sport Psychology*, nº 9, pp. 231-248.
- Atienza, F. (1991) *Una revisión de la práctica imaginada en la actividad física y el deporte (1985-1990)*. Tesis de licenciatura. Universidad de Valencia.
- Balaguer, I. (2002) La preparación psicológica en el tenis. En J. Dosil (ed.) *El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención*. Madrid: Síntesis, pp. 239-276.
- Beirán, J. M. y Dosil, J. (2002) Aspectos psicológicos del golf. En J. Dosil (ed.) *El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención*. Madrid: Síntesis, pp. 377-396.
- Boutcher, S. H. (1992) Attention and athletic performance: An integrated approach. En T. Horn (ed.) *Advances in sport psychology*. Champaign: Human Kinetics, pp. 251-265.
- Boutcher, S. (2002) Attentional processes and sport performance. En T. Horn (ed.) *Advances in sport psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Boutcher, S. & Zinsser, N. (1990) Cardiac deceleration of elite and beginning golfers during putting. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, nº 12, pp. 37-47.
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L. & Linder, D. E. (1996) Attentional focus and endurance performance. *Applied Research in Coaching and Athletics Annual*, II, pp. 1-14.
- Broadbent, D. E. (1958) *Perception and communication*. London: Pergamon Press.

- Cohn, P. J. (1990) Preperformance routines in sport: Theoretical support and practical applications. *The Sport Psychologist*, n° 4, pp. 301-312.
- Driskell, J. E., Cooper, C. & Moran, A. (1994) Does mental practice enhance performance? *Journal of Applied Psychology*, n° 79, pp. 481-492.
- Corbin, C. B. (1972) Mental practice. En W. P. Morgan (ed.) *Ergogenic aids and muscular performance*. New York: Academic Press, pp. 93-118.
- De Diego y Sagredo (1992) *Jugar con ventaja: las claves psicológicas del éxito deportivo*. Madrid: Alianza.
- De Vega, M. (1994) *Introducción a la Psicología Cognitiva*. Madrid: Alianza.
- Díaz, J. (2003) *Psicología de los bolos*. Cantabria: Federación Cántabra de Bolos.
- Dosil, J. (2004) *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: McGraw-Hill.
- Epstein, M. L. (1980) The relationship of mental imagery and mental rehearsal to performance of a motor task. *Journal of Sport Psychology*, n° 2, pp. 211-220.
- Etzel, E. F. (1979) Validation of a conceptual model characterizing attention among international rifle shooters. *Journal of Sport Psychology*, n° 1, pp. 281-290.
- Fitts, P. M. (1964) Perceptual motors skills learning. En A. W. Melton (ed.) *Categories of human learning*. New York: Academic Press, pp. 243-285.
- Fitts, P. M. & Posner, M. I. (1967) *Human performance*. Belmont: Brooks/Cole.
- González, A. (2003) Atención y rendimiento deportivo. *EduPsykhé. Revista de Psicología y Psicopedagogía*, n° 2 (2), pp. 165-182.
- Guallar, A. y Pons, D. (1994) Concentración y atención en el deporte. En I. Balaguer (ed.) *Entrenamiento psicológico en el deporte: principios y aplicaciones*. Valencia: Albatros, pp. 207-245.

- Harris, D. V. & Harris, B. L. (1992) *Psicología del deporte: integración mente-cuerpo*. Barcelona: Hispano Europea.
- Hatfield, B.; Landers, D. & Ray, W. (1984) Cognitive processes during self-paced motor performance: An electroencephalographic profile of skilled marksman. *Journal of Sport Psychology*, nº 6, pp. 42-59.
- Klinger, E. (1984) A consciousness-sampling analysis of test anxiety and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, nº 47, pp. 1376-1390.
- Kremer, J. & Scully, D. (1994) *Psychology in sport*. London: Taylor & Francis.
- Landers, D. (1981) Arousal attention and skilled performance: further considerations. *Quest*, nº 33, pp. 271-283.
- Landers, D. *et als.* (1980) Moving competitive shooting into the scientist's lab. *American Rifleman*, nº 128 pp. 36-37, 76-77.
- Landers, D. *et als.* (1994). Effects of learning on electroencephalographic patterns in novice archers. *International Journal of Sport Psychology*, nº 22 (3), pp. 56-70.
- Martens, R. (1987) *Coaches guide to sport psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Nacson, J. & Schmidt, R. A. (1971) The activity-set hypothesis for warm-up decrement. *Journal of Motor Behavior*, nº 3, pp. 1-15.
- Neisser, U. (1967) *Cognitive psychology*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Nideffer, R. (1976) *The inner athlete*. New York: Thomas Crowell.
- Nideffer, R. (1989) Adiestramiento del control de la atención. Ciencia e intuición. *Cuadernos Técnicos de Deporte 3: III Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Pamplona: Gobierno de Navarra (Dpto. de Educación y Cultura).
- Nideffer, R. (1990) Use of the Test of Attentional and Interpersonal Style (TAIS) in Sport. *The Sport Psychologist*, nº 4, pp. 285-300.

Nideffer, R. M. & Sagal, M. S. (2001) Concentration and attention control training. En J. M. Williams (ed.) *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*. Mountain View: Mayfield, pp. 312-332.

Orlick, T. (1990) *In pursuit of excellence*. Champaign: Human Kinetics.

Schmidt, R. A. (1975) A schema theory of discrete motor skill learning. *Psychological Review*, n° 82, pp. 225-260.

Schomer, H. (1986) Mental strategies and the perception of effort of marathon runners. *International Journal of Sport Psychology*, n° 17, pp. 41-59.

Stroop, J. P. (1935) Studies of interference in serial verbal reactions. *Journal of Experimental Psychology*, n° 18, pp. 643-662.

Treisman, A. M. (1969) Strategies and models of selective attention. *Psychological Review*, n° 76 (5), pp. 282-299.

Van Schoyck, S. R. & Grasha, A. F. (1981) Attentional style variations and athletic ability: the advantages of a sport-specific test. *Journal of Sport Psychology*, n° 3, pp.149-165.

Wang, M. & Landers, D. (1988) Cardiac responses and hemispheric differentiation during archery performance: a psychophysiological investigation of attention. Tempe: Arizona State University. Mimeo.

Weinberg, R. S. & Gould, D. G. (1996) *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.

Williams, J. M. (1991) *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Zinsser, N., Bunker, L. & Williams, J. M. (2001) Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. En J. M. Williams (ed.) *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*. Mountain View: Mayfield, pp. 349-382.