
ENTRENAMIENTO DE LA ATENCIÓN EN EL DEPORTE ESCOLAR

ANDRÉS M. GONZALES PORTAL*
UNIVERSIDAD DE SAN MARTÍN DE PORRES

Resumen

La importancia de la habilidad en el control atencional en el deporte es reconocida por todos los entrenadores y deportistas. Existe un grupo de distractores externos e internos que puede causar que el deportista los enfoque inapropiadamente durante la preparación o la ejecución provocando un cambio cognitivo o emocional en el mismo.

Algunas técnicas a tener en cuenta para un programa de entrenamiento atencional como parte de la preparación psicológica del deportista a partir de nuestra experiencia personal y de la literatura internacional sobre este tema. Entre estas técnicas están la modelación de la competencia, el ensayo mental, las señales atencionales, la meditación y los rituales.

En la base de estas técnicas se encuentran la habilidad de lograr una buena relajación y visualización como paso previo para alcanzar un mejor control de la atención.

También se presenta recomendaciones para conseguir una mayor concentración.

Palabras clave: Entrenamiento atencional, deporte, distractores, relajación, visualización, concentración

Abstract

The importance of the ability on the control of the attention on sport is recognized by the trainers and sportsmen. It exists a group of external and internal variables that distract to the sportsman and it could cause an inappropriate focusing during the preparation or the performance with provokes a cognitive or emotional changes on himself.

Some techniques to consider for the programme of attentional training as a part of the psychological preparation of the sportsman since our personal experience and of the international literature about this topic. Among other techniques we can find the modelation of the competition, the mental trial, signals attentionals, the meditation and rituals. On the bases of these techniques are found the ability to achieve a good relaxation and visualization as a previous step to attain a better control of the attention. Also recommendations to obtain a major concentration.

Key words: Attentional, training, sport, disturbances, relaxation, visualization, concentration.

Para ejecutar exitosamente las habilidades psicomotoras los deportistas deben ser capaces de atender selectivamente y concentrarse en señales relevantes de la tarea y no considerar las señales

irrelevantes (estímulos externos o internos).

Entre los estímulos externos podemos considerar los espectadores, música, llamadas de los árbitros, conductas de los contrarios y distractores visuales.

* Psicólogo del deporte-Instituto Nacional de Medicina del deporte de Cuba. Psicólogo Asesor del Instituto Peruano del Deporte. Docente post-Grado Escuela Profesional de Psicología USMP.

Los estímulos internos incluyen sensaciones corporales distractoras, estados internos como demasiada autoconciencia, autoevaluación y dudas sobre sí mismo.

Estos distractores pueden causar que la persona enfoque inapropiadamente durante la preparación o la ejecución, provocando un cambio cognitivo o emocional en el deportista.

Los estímulos internos y externos se afectan unos a otros continuamente, al darse esta interacción los entrenadores y psicólogos del deporte deben entrenar a los deportistas para actuar frente ante estos eventos bajo situaciones de presión, como es la competencia.

Las investigaciones sugieren que los individuos traen una relativa capacidad para atender en situación de aprendizaje o ejecución, entonces hacen la selección y distribución de la atención, o procuran hacerlo para lo que ellos piensan que es importante. También se ha encontrado que la selección y distribución de la atención puede ser guiada a través de varias técnicas.

Los programas de entrenamiento atencional para deportistas han sido descritos en libros de Psicología del Deporte como por ejemplo: Harris & Harris, 1984; Loher, 1982; Nideffer, 1986; Syer & Conolly, 1987. La combinación puede mejorar las capacidades atencionales. La mayor parte son técnicas de relajación, visualización y enfocamiento o concentración .

La mayoría de la literatura relacionada con el entrenamiento de la atención ha sido basada en la intuición y en la práctica.

La limitada investigación del entrenamiento atencional en relación a la ejecución deportiva ha indicado un número de estrategias que solas o en combinación pueden mejorar las capacidades atencionales. La mayor parte son técnicas de relajación, visualización y enfocamiento o concentración.

Relajación

La habilidad de relajarse óptimamente para y durante un movimiento hábil es frecuentemente un pre-requisito para el uso de la visualización.

Las técnicas de relajación pueden proporcionar un estado en el cual la tensión física, mental y emocional es reducida de tal modo que permite la entrada de las señales relevantes para la ejecución exitosa.

El uso de control de la respiración y la relajación muscular progresiva ayuda a reducir la tensión antes de la ejecución y a incrementar el foco atencional. Hay evidencia convincente que indica que el incremento de la excitación produce estrechamiento del foco atencional. Según Nideffer, idealmente un estado moderado de excitación proporciona un foco atencional que es el adecuado para seleccionar las señales relevantes de la tarea y a la vez bastante estrecho para no dejar que las señales irrelevantes sean detectadas. Cada tipo de actividad requiere diferentes niveles de excitación.

Visualización

Un segundo componente del entrenamiento atencional es la visualización, la cual implica la imaginación mental de la ejecución esperada o deseada (en una situación particular) inmediatamente antes de la ejecución real. El proceso ideal implica mirarse y verse uno mismo vívida y perfectamente.

Algunas razones para usar la visualización en el entrenamiento de la atención son:

- Produce mayor intensidad del foco atencional proporcionando información relevante y facilitando una condición atencional que ayuda a inhibir el potencial para volverse distraído.
- La técnica prepara al Sistema Nervioso para los movimientos subsiguientes (ej. secuencia, localización y duración).
- Crea confianza

Enfocamiento

Syer y Connolly han planteado que concentrarse es una habilidad aprendida y puede ser mejorada a través de la práctica.

Para mejorar la habilidad de concentración recomiendan:

- Establecimiento de patrones de entrenamiento intenso.
- Reforzamiento de la atracción por el objeto o la acción.
- Anticipación de los distractores que puedan ocurrir.
- Practicar bajo condiciones de distracción.

El enfocamiento o concentración simplemente no es suficiente para mejorar la ejecución, más bien, los esfuerzos deben ser hechos en el "foco correcto". Esto es, focalizarse sobre los elementos positivos o resultados de la buena ejecución más bien que sobre las consecuencias de la ejecución inadecuada o un mal juego.

Los ejercicios específicos para el entrenamiento de la atención requieren:

- Evaluación del control atencional que posee el deportista, para identificar sus puntos fuertes y débiles.
- Tipo de concentración requerida para cada deporte y las destrezas concretas que exija su práctica.
- Saber en qué focalizar la atención y el control atencional.

Los deportistas necesitan entrenarse para no reaccionar (orientarse) a los estímulos irrelevantes, en una competencia estos estímulos son los factores situacionales ante los cuales los entrenadores esperan que los deportistas hayan aprendido a controlar dichos estímulos por ensayo y error en las experiencias de competencias anteriores.

Los lapsus en la concentración invitan al miedo, la autoduda, conducen a la angustia y la ansiedad que llevan a incrementar la pérdida de concentración y al fracaso.

El efecto de los factores internos llega a ser más pronunciado en momentos de alta tensión. Una

forma de reducir la autoduda es reducir la ansiedad competitiva. Se pueden usar técnicas de control cognitivo y de la activación.

A continuación se muestran algunas técnicas específicas que los entrenadores y psicólogos del deporte pueden utilizar para entrenar mejor en el control de la atención a los deportistas.

• **Modelación de las condiciones de competencia**

Es más efectiva para los deportes como gimnasia, salto de trampolín, natación sincronizada y patinaje artístico.

Se basa en que la naturalidad en una ejecución de destreza competitiva total se condiciona inconscientemente mediante los estímulos externo e interno que rodean al deportista durante el entrenamiento.

A mayor número de estímulos diferentes durante la competencia comparados con el entrenamiento, más tiende la ejecución a verse afectada.

El llevar uniforme nuevo o limpio tiende a ser un estímulo novedoso que puede inhibir la ejecución.

Esta puede ser una de las razones por la que algunos deportistas tienden a actuar mejor durante los entrenamientos que en la competencia.

El ensayo general con la ropa de competencia necesita realizarse frecuentemente después que los deportistas han aprendido una nueva destreza y están practicando la rutina total para la ejecución.

Las experiencias de competición simuladas familiarizan al deportista con los estímulos asociados a la competencia, para que no sean distractores. Los deportistas son entrenados para concentrarse y disociarse de los estímulos distractores.

Ej: gimnastas pueden repasar sus ejercicios en el entrenamiento, mientras un altavoz con la grabación de una competencia anterior se escucha desde las gradas del público. Esta grabación puede incluir sonidos de fondo, anuncios, música, etc.

Los entrenadores y psicólogos del deporte deben incluir en la práctica simulada el escenario más difícil que se puedan imaginar, por ej: tener a un jugador de baloncesto listo para lanzar tiros libre y entonces hacerle esperar un tiempo muerto antes de que tire.

- **Ensayo mental**

Utilizar el ensayo mental para practicar la concentración y aprender a no reaccionar deliberadamente a distractores internos inducidos, es otra técnica útil para los deportistas. Deben anteriormente haber aprendido la destreza de visualización.

Una forma de usar esta técnica podría implicar que los deportistas formen parejas en las que un miembro de cada par se relaja y ensaya mentalmente su especialidad deportiva, mientras el otro miembro intenta distraerlo de su ensayo mental. La distracción puede ser cualquier cosa excepto el contacto físico. Después de este tipo de ensayo mental el entrenador o psicólogo del deporte debe solicitar al deportista que valore el logro de concentración que ha obtenido en una escala de 0 a 6. Posteriormente los deportistas invertirán sus papeles. Mediante este ejercicio los deportistas aprendieron como disociarse a sí mismos de los distractores externos y los estímulos internos no deseables mientras estaban centrados en la tarea de ensayar mentalmente su ejecución.

Además de utilizar el ensayo mental para alcanzar la concentración, también sirve para recuperar la concentración perdida. Por ej: tan pronto como el deportista se da cuenta que su concentración se ha visto interrumpida por factores externos, como ruidos procedentes de la multitud, deberá detenerse, tomar inspiraciones profundas para relajarse y atraer su atención de nuevo al ensayo mental volviendo a lo que debe hacer a continuación.

- **Señales atencionales**

Además de usar desencadenantes o señales apropiadas para la activación, los deportistas pueden utilizar señales verbales y kinestésicas para focalizar

su concentración y volver a desencadenar la concentración una vez que la han perdido. Estas señales pueden ayudar a los deportistas a centrar su atención en un foco más apropiado dentro de la tarea que están desarrollando y les ayuda a evitar los pensamientos y sentimientos distractores.

Es mejor encontrar señales que focalicen sobre aspectos positivos, presentes y de la ejecución, más que en la consecuencia.

Se debe trabajar para ayudar a los deportistas a establecer señales verbales y kinestésicas eficaces para el desencadenamiento de la concentración. Estas deben ser individualizadas, lo que es eficaz para uno puede no serlo para otro. Ej: arriba, está bien.

- **Centrarse en la ejecución correcta y no en el error**

Muchos deportistas informan que pierden la concentración comúnmente después de haber cometido un error. En cuanto sea posible, después de haber cometido el error (el aprendizaje solo es posible cuando los errores tienen lugar), los deportistas deben ensayar mentalmente la ejecución de esa misma destreza perfectamente en vez de darle más vueltas al error. El propósito es evitar el autojuicio y la autculpa, que rompen la concentración y condicionan la ejecución satisfactoria. Cada vez que el deportista recite verbal o mentalmente un fracaso previo, condiciona su mente a hacer ese patrón motriz preferido.

En lugar de recitar el error, los deportistas se pueden preguntar: ¿Cuál fue el problema? ¿Cómo podría haber actuado de manera diferente en la misma situación? o ¿Qué destrezas necesito? Entonces los deportistas pueden ensayar mentalmente las condiciones previas que condujeron al error, pero ahora cambiando su conducta de manera que ejecuten la destreza perfectamente. Animar al deportista a hacer lo mismo después de una lesión. Cuando después de una lesión, le preguntan que ha pasado, en lugar de contar el accidente, deberá explicar como corregirá el error y así dar una ejecución perfecta la próxima vez.

• Meditación

El entrenamiento en focalización enseña a los deportistas a mantener tranquilamente su atención sobre una tarea predefinida, y si la atención se pierde, a traerla de nuevo. Esto es similar a las prácticas de meditación, donde la persona se centra en un mantra y cada vez que pierde la atención con respecto al mantra vuelve a guiar su atención hacia él.

La práctica de la meditación no solo ayuda a ensayar un estado de profunda relajación, sino que facilita la concentración a través de una disciplina de la mente.

Componente básicos comunes para la meditación: ambiente tranquilo, posición comfortable, artificio mental (mantra o mirada fija en un objeto) y actitud pasiva.

Un mantra o mirada fija en un objeto, ayuda sacar la mente de la lógica, pensamiento orientado externamente, proveyendo un foco de atención en algo no excitante y no estimulante. Un mantra es un sonido rítmico sin significado no estimulante de una o dos sílabas que una persona repite regularmente mientras medita.

Es importante que los deportistas no se preocupen sobre lo bien que están ejecutando la técnica porque esto rompe la meditación efectiva. Recalca tu adopción en una actitud de “dejarlo pasar”.

La actitud pasiva es quizás el elemento más importante para aprender a meditar.

Puede ocurrir la distracción de pensamiento o divagación de la mente, pero esto se puede esperar y no quiere decir que la técnica se este ejecutando incorrectamente. Cuando estos pensamientos ocurran concentrarse en esta indicación y dejando que todos los pensamientos se muevan hacia la conciencia con una actitud pasiva, sin hacer ningún intento de prestarle atención.

Con una aproximación similar los siguientes ejercicios pueden ayudar a los sujetos a mejorar sus habilidades de focalización.

• *Siéntate tranquilamente, cierra los ojos y ve hasta que punto puedes focalizarte en un pensamiento simple.* Ej: estoy tranquilo, calmado.

• *Mira una foto de acción o a un objeto que sea representativo de tu especialidad deportiva.* Por ej: si tu especialidad es el béisbol, softball o tenis, podrás centrarte en la pelota. Si entra en tu mente pensamientos distractores, trae de nuevo tu atención hacia la pelota, no impidas el acceso de los pensamientos, ni continúes explorando los pensamientos o sentimientos distractores. Deposita de nuevo suavemente tu atención sobre la pelota y manténla así.

Haz que los deportistas practiquen estos dos ejercicios diariamente durante unos 5 minutos y anota su progreso. Que controlen durante cuanto tiempo pueden focalizar su atención en un pensamiento simple o en una imagen. Esto ayuda al deportista a eliminar la ruptura de su concentración provocada por los pensamientos.

• Respuesta de relajación de Benson

Es una técnica meditativa, una versión generalizada de una variedad de prácticas de meditación. Como artificio mental, Benson recomienda la palabra “uno”. Sin embargo “uno” es muy excitante para los atletas orientados al logro. Una palabra mejor podría ser calma o cálido.

Instrucciones para la meditación basadas en una variación de la respuesta de relajación de Benson:

1. Siéntate tranquilamente en una posición comfortable.
2. Cierra los ojos
3. Relaja profundamente todos tus músculos, comenzando por los pies y progresando hacia la cara. Manténlos relajados.
4. Respira por la nariz. Concéntrate en tu respiración. Mientras respiras hacia afuera, di la palabra calma o cálido silenciosamente, hacia ti mismo. Por ej. respira hacia dentro. fuera, calma; dentro... fuera, y así sucesivamente. Respira fácil y normalmente.

5. Continua durante 10 ó 20 minutos. Puedes abrir los ojos para comprobar el tiempo, pero no utilices una alarma. Cuando termines, siéntate tranquilamente durante algunos minutos, al principio, con los ojos cerrados, y más tarde, con los ojos abiertos. No te pongas de pié hasta que no hayan transcurrido unos pocos minutos.
6. No te preocupes sobre si has logrado en la ejecución un profundo nivel de relajación. Practica la técnica 1 ó 2 veces al día, pero no en las 2 horas después de cualquier comida, ya que los procesos digestivos parecen interferir con la producción de la respuesta de relajación.

• Desarrollo de rutinas

Muchos deportistas desarrollan la capacidad de sintonizar con su estado ideal de ejecución, asociando la concentración de ciertos rituales de ejecución. El pre-establecimiento de rituales debería tener lugar durante los calentamientos, entrenamientos y competencia. Estos rituales deben diseñarse tanto para el cuerpo como para la mente. Lleva tiempo ayudar a cada deportista a identificar su propio ritual ideal. Una vez que la rutina definida se ha desarrollado debe practicarse consistentemente. Con el tiempo y la práctica servirán para desencadenar automáticamente la concentración focalizada que los deportistas necesitan para una buena actuación. La reactivación por medio de los rituales es un excelente instrumento para recuperar la concentración una vez que se ha perdido.

La capacidad de controlar los pensamientos, la activación y el foco de atención parece ser el denominador común en la concentración de los competidores victoriosos.

Recomendaciones para conseguir la mejor concentración:

- Aprenda estrategias personales para alcanzar el nivel de activación óptimo.
- Mejore sus habilidades para calmarse y tranquilizarse.
- Focalice los pensamientos en una tarea, en la técnica específica que debe ser seguida, la estrategia que debe ser empleada u otra cosa que no implique evaluarse. (por ej: la respiración).
- Aprenda cuál es el mejor foco atencional.
- Asocie la concentración a ciertos desencadenantes como palabras o sentimientos simples (Ej: raqueta atrás, muñeca firme).
- Desarrolle rituales para desencadenar la concentración.
- Mantenga su mirada atenta cuando compite. Hay una íntima relación entre concentración visual y concentración mental.
- Concentre su atención en el momento presente.
- Practique la meditación.

BIBLIOGRAFÍA

FONT CERCOS, J.(1992). El entrenamiento de la atención en saltadores: pautas globales. Rev. Apunts: Educ. Fis. y Dep. N° 28 junio.

GILL, D.L.& STROM, E.H.(1985). The effect of attentional focus on performances of an endurance task. Int. J. Sport Psychology, 16: 869-863.

HARRIS & HARRIS(1987). Psicología del deporte. Cap. 4, Madrid: Ed. Hispano Europea.

LOKSHTANOV, V.I.(1986). Desarrollo de la atención de los boxeadores. Moskva: Fisultura i Sport, p. 26-27.

LORENZO GONZÁLES, J. (1992). Psicología y Deporte. Madrid: Biblioteca Nueva Almagro 38 .

MARMOV, V. (1970). La atención en el juego. Hungría: Sportvnye Igry, 16, 3.

NIDEFFER, R.M. (1979). El papel de la atención en los rendimientos deportivos óptimos. Canadá: Univ. de Toronto p. 110-142.

NIDEFFER, R.M. (1985). Guía para el entrenamiento mental. USA: Human Kinetics Publishers, Inc. Campaingd, Illinois.

NOUGIER, V. (1990). La orientación de la atención. Italia: Rev. SDS, Año IX N° 20 Oct/Nov.

ROCA, J. & SOLANELLES, F. (1996). Concentración y distracción. Aportaciones experimentales. Rev. Apunts N° 46.

RUDI, P. (1990). Psicología. La Habana: Ed. Pueblo y Cultura.

SMIRNOV, A.A. & LEONTIEV, A.N. (1996). Psicología. La Habana: Ed. Univ.

SINGER, S. & CAURANGA, J.H. (1991). Attention & Distractors: Considerations for Enhancing Sport Performances. Int. J. Sport, 22: 95-114.

SURKOV, E.N. (1982). Aspectos teóricos y de aplicación de la anticipación en el deporte. Cult. Fis. y Dep. Moscú: cap. 1 p. 7 - 14.

WILLIAMS, J.M. (1991). Psicología Aplicada al Deporte. Madrid Biblioteca Nueva Almagro 38.

FONT CERCOS, J (1992). El entrenamiento de la atención en Sal Tadores: pantas globales : Rev Apunts: Educ Fis y Dep N° 28 junio.