



**UNIVERSIDAD POPULAR AUTONOMA DEL
ESTADO DE PUEBLA**

**DEPARTAMENTO DE HUMANIDADES
FACULTAD DE PSICOLOGIA**

**PSICOLOGÍA DEL DEPORTE:
La Concentración de la Atención en los
equipos de Tae Kwon Do y Fútbol
Rápido de la UPAEP.**

T E S I S

**QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGIA**

PRESENTA

Julio Elias Robledo Barredo

Mayo 2002



UPAEP – Secretaría General

Dirección General de Apoyos Académicos

Dirección del Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación.

Biblioteca Central - **Karol Wojtyla**

Tesis Digitales Restricciones de uso:

DERECHOS RESERVADOS ©

PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de textos, imágenes, gráficas, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente de donde la obtuvo mencionando el autor o autores involucrados en el documento.

Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Esta tesis es para mis padres y hermanos, quienes estuvieron conmigo en todos los momentos de mi carrera y a quienes por medio de este trabajo les doy las gracias infinitas por ayudarme a dar este paso tan especial en mi vida y el principio de muchos más.

A esos extraordinarios seres que son fuente de amor y sabiduría inagotable. Quienes día con día nos enseñan el significado y el valor de la vida.

Porque gracias al apoyo incondicional que me han brindado, los consejos, apoyo y cariño, podemos realizar todo lo que nos propusimos en un instante.

A ustedes por ser partícipes de este trabajo

AGRADECIMIENTOS

A Dios por permitirme llegar existir y llegar hasta este momento.

Muchas personas merecen un agradecimiento especial por la ayuda especial que brindaron en el desarrollo de este trabajo. En particular:

A mis padres por darme la oportunidad de terminar esta etapa tan importante en mi vida. Gracias por sus sacrificios y apoyo.

A mis hermanos Katia y Sergio por brindarme su amistad apoyo y cariño. Porque fueron amigos y oyentes, durante tantas noches que parecían difíciles de llevar.

Un agradecimiento muy especial a la Dra. Maria Lourdes por asesorarme en la elaboración de esta trabajo, fundamentalmente en cuestiones metodológicas, dándome la oportunidad de realizar esta trabajo y con ello culminar parte de mi sueño.

Agradecimientos especiales a la Lic, Maria Esther Castillo no solo por su ayuda en la revisión de este material, sino también por su paciencia, estímulo y motivación, y sobre por toda esa calidad humana que le caracteriza.

Al Lic. Francisco Montes sosa por asesorarme en la investigación de contenido, por la paciencia que me tuvo a lo largo del proceso, enriqueciéndome con sus conocimientos. Por creer en este trabajo, aun cuando apenas era una idea sin pulir en nuestra mente.

Un reconocimiento a todas aquellas personas que a lo largo de 5 años compartieron conmigo sus conocimientos, paciencia y experiencias con cariño y disposición, gracias a cada una de ellas porque fueron parte de mi formación, por crecer juntos y mejorar como humanos día con día, a todas mis compañeras y sin mencionar sus nombres por temor a que no mencione alguna pero que formaron parte de ese grupo.....GRACIAS.

RESUMEN

El propósito de la presente investigación fue medir el nivel de la concentración de la atención en atletas cuya participación se lleva cabo de forma individual como el Tae Kwon Do y de atletas cuya participación deportiva se realiza en equipo: el Fútbol Rápido. Para esto se buscó la participación de los deportistas de ambas disciplinas de la UPAEP, con el objetivo de medir el nivel para luego compararlas.

La concentración de la atención es una exigencia psicológica en donde el psicólogo deportivo puede intervenir para tratar de manejar y elevar esta parte tan determinante, con fines de elevar su máximo potencial en el rendimiento deportivo.

Para conocer el nivel de concentración de la atención se aplicó el test Anillos de Landolt que sirve para identificar el nivel de la concentración de la atención en los deportistas ya mencionados y así poder conocer el nivel de los atletas para luego compararlos. Para realizar este proceso se tomó en cuenta 30 deportistas del género masculino y femenino, seleccionados al azar, donde participaron 15 atletas de Tae Kwon Do y 15 atletas de Fútbol Rápido. Y después de que se obtuvieron los resultados se compararon los niveles para así saber qué disciplina tiene mayor nivel de concentración de la atención. Además se les hizo saber a los deportistas que obtuvieran niveles bajos que existen técnicas y estrategias para el entrenamiento de la concentración de la atención, y que las podían utilizar con el fin de compensar o maximizar su capacidad de esta exigencia psicológica para así obtener un mejor rendimiento deportivo.

Es necesario mencionar que la concentración de la atención es uno de las exigencias psicológicas en el área deportiva, por lo tanto se mencionaron los otros aspectos, como el pensamiento táctico, control de las emociones, superación, motivación, autoconfianza; a fin de que se tenga un panorama amplio de la Psicología del Deporte y la intervención del psicólogo en esta área con el fin de obtener mejoras en el rendimiento deportivo.

El rendimiento deportivo ya no depende por completo del esfuerzo del deportista, depende en gran medida de los avances de la ciencia. Se han desarrollado teorías y técnicas que permiten mejorar el rendimiento.

La concentración de la atención como una exigencia psicológica en el área deportiva representa un camino para mejorar la preparación de los deportistas.

Para el análisis estadístico se utilizó la prueba de t para comparar dos medias y con un nivel de significancia de (-0.913) no se encontró diferencia significativa en los niveles de concentración de la atención de los deportistas de Tae Kwon Do y los deportistas del equipo de Fútbol Rápido de la UPAEP.

ÍNDICE

Dedicatorias	
Agradecimientos	
Resumen	
Índice	

CAPITULO 1 **INTRODUCCIÓN**

página

1.1	Planteamiento del Problema	2
1.2	Hipótesis	3
1.3	Objetivos.....	3
1.3.1	Objetivo General.....	3
1.3.2	Objetivos específicos.....	3
1.4	Justificación.....	4
1.5	Definición de términos.....	6

CAPITULO II **MARCO TEORICO**

2.1	Psicología del Deporte.....	8
2.1.1	Definición de Psicología del deporte.....	9
2.1.2	Metas de la Psicología del deporte.....	12
2.1.3	Historia de la Psicología del deporte.....	14
2.2	Exigencias Psicológicas en el Deporte.....	17
2.2.1	Deportes de Fuerza Rápida.....	17
2.2.2	Deportes de Resistencia.....	19
2.2.3	Deportes de Coordinación.....	20
2.2.4	Deportes de Combate.....	21
2.2.5	Deportes con Pelota.....	23
2.3	Rendimiento deportivo.....	24
2.3.1	Definición.....	26
2.3.2	Componentes.....	29
2.3.3	Habilidades mentales en el rendimiento deportivo.....	31
2.4	La Concentración de la atención en el deporte.....	34
2.4.1	Definir la Concentración de la Atención.....	45
2.4.2	Tipos de Concentración de la Atención.....	46
2.4.3	Entrenamiento para el control de la atención..... y la concentración	49

2.5	Técnicas y Estrategias para el entrenamiento de.....	59
	la Concentración de la atención	
2.5.1	Técnica: “Expansión de la Conciencia”.....	59
2.5.2	Factores externos: estrategias para mantener la concentración.....	61
2.5.3	Factores internos: estrategias para permanecer centrado.....	64
2.5.4	Cómo aprender a concentrarse.....	69
2.5.5	La técnica con “Yantras”.....	71
2.5.6	Ejercicios Adicionales de Concentración.....	72

2.6 **MARCO CONTEXTUAL**

2.6.1	El deporte en UPAEP.....	79
2.6.2	Características de los equipos.....	79
2.6.3	Objetivos del deporte.....	80
2.6.4	Perfil del entrenador en la UPAEP.....	81
2.6.5	Perfil del deportista.....	81
2.6.6	Tae Kwon Do.....	82
2.6.7	Fútbol Rápido.....	83

CAPITULO III **MARCO METODOLOGICO**

3.1	Sujetos.....	84
3.2	Material.....	84
3.3	Procedimiento.....	86

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	88
---------------------------------	----

CAPITULO V

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	94
-------------------------------	----

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	99
ANEXOS.....	101

- A Test Anillos de Landolt
- B Gráfica del nivel de Concentración de la Atención

CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

En México es muy joven la Psicología Aplicada al Deporte, pero gracias al trabajo importante de los psicólogos deportivos extranjeros que trabajan en este país, esta área ha empezado a conocerse y aplicarse en diferentes disciplinas deportivas.

La carencia que hasta ahora se ha observado en la práctica deportiva en cuanto a la omisión de un apoyo científico alrededor de la preparación del atleta, ha sido notoria.

Ha sido notable el enorme avance de las potencias europeas, norteamericanas y hasta sudamericanas en materia de deporte, y gran parte de este abrumador resultado ha sido por la inclusión de un grupo multidisciplinario que apoya al atleta y al entrenador.

El deporte ya no es una simple práctica desordenada en la que sólo los atletas con suerte ganan, ahora es toda una carrera profesional con miras a lograr una excelencia en las ejecuciones y con un respaldo político, en el sentido de la administración pública, económico, social, familiar.

Es por eso que los psicólogos deportivos buscan darle al deporte un énfasis científico y apoyar a los deportistas brindándoles herramientas provenientes de la psicología para lograr un mejor rendimiento deportivo.

El principal objetivo de esta investigación, es demostrar científicamente que existen avances en los resultados que tienen los deportistas en sus competencias gracias a la utilización de los recursos ofrecidos por la psicología deportiva. Queremos contribuir con este trabajo en el mejor desarrollo de nuestro deporte a un nivel nacional demostrando que la psicología del deporte ofrece medios para alcanzar ventajas y desarrollo potencial en los deportistas.

De esta manera surge la necesidad, que pretende cubrir el presente trabajo, la importancia que tiene para la preparación de estos deportistas mediante un aspecto importante que trabajan los psicólogos deportivos que es la Concentración de la Atención como una exigencia psicológica, con el fin de lograr buenos resultados en el rendimiento de los deportistas.

Comenzaremos revisando el tema de la psicología deportiva hasta poder concretar específicamente en la Concentración de la Atención y su relación importante con el rendimiento deportivo, fenómeno que nos interesa conocer sobre la cual se basa nuestro trabajo.

También es importante mencionar que abarcaremos el tópico de algunas técnicas y estrategias que ayudan a complementar la parte teórica con la práctica de lo que es la concentración, por ser el motor que impulsa a los atletas y deportistas profesionales hacia la búsqueda de avances científicos que prometan la excelencia deportiva.

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

Uno de los fines que persigue la psicología del deporte es el de dotar de herramientas al atleta para que logre afrontar las demandas de la competición de manera positiva y que desarrolle su potencial atlético y humano.

Así pues, a mejor manera de llevar a cabo un trabajo psicológico con atletas es facilitar con dichas herramientas necesarias para la formación y además que esté dispuesto a lograr avances y cambios dentro del entorno que lo envuelve, con miras a alcanzar un óptimo nivel de competencia.

De ahí que diversos estudios, Harris (1997), aplicados por científicos de varias partes del mundo, interesados por el desarrollo deportivo, han relevado la importancia que tiene el efecto de la concentración dentro del área deportiva y que combinadas con algunas otras técnicas psicológicas llevan a un mejor rendimiento y por lo tanto a un éxito deportivo, además de un rendimiento óptimo dentro de cualquier actividad deportiva realizada por el ser humano.

La concentración o el prestar atención a lo que estamos haciendo y a lo que está ocurriendo, supone una técnica que puede aprenderse y debe practicarse con regularidad para mantenerse en un elevado nivel de eficiencia. El deporte, por su propia naturaleza, acentúa la concentración, pero una práctica específica la mejora más allá de este punto. Harris (1992)

La herramienta a la que nos referimos es la concentración de la atención como una exigencia psicológica con el fin de proporcionar apoyo antes, durante y después de practicar algún deporte a un nivel competitivo.

Nunca se ha realizado una investigación con el objetivo de comparar los niveles de concentración de la atención entre estas dos disciplinas, es por eso que surgió la inquietud de realizar dicha investigación, por lo tanto no se sabe que disciplina deportiva va a tener un mayor nivel de la concentración de la atención.

Por tal motivo se llevará a cabo dicha investigación para poder determinar el nivel de la concentración de la atención en los deportistas, cuya participación deportiva se lleva a cabo de forma individual, en este caso el Tae Kwon Do; y en los atletas cuya participación deportiva se lleva a cabo en equipo: el Fútbol Rápido. Y de esta manera comparar los niveles.

La delimitación del problema de investigación es el siguiente:

¿Es diferente el nivel de concentración de la atención en los equipos de Tae Kwon Do y Fútbol Rápido de la U.P.A.E.P.?

1.2 HIPÓTESIS

En un deportista de Tae Kwon Do el nivel de concentración de la atención es mayor que en un deportista de Fútbol Rápido.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GENERAL:

Comparar el nivel de concentración de la atención de los deportistas de Tae Kwon Do con el de Fútbol Rápido de la U.P.A.E.P.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Medir el nivel de concentración de la atención en atletas cuya participación deportiva se lleva a cabo de forma individual. (Tae Kwon Do)
- Medir el nivel de concentración de la atención en atletas cuya participación deportiva se lleva a cabo en equipo. (Fútbol Rápido)

- Proporcionar una serie de técnicas y estrategias a los entrenadores y deportistas que permitan ayudar a compensar, maximizar o a mantener el nivel de concentración de la atención.

1.4 JUSTIFICACIÓN:

En innumerables circunstancias, recordemos que toda actividad física dirigida hacia un fin, necesariamente está influida por algunos aspectos psicológicos del individuo.

Abocándonos a particularizar, la rama de la psicología interviene y trabaja directamente con una persona que lleva a cabo alguna práctica deportiva (atleta) y que está buscando mejorar su rendimiento deportivo es la psicología aplicada al deporte.

No debemos olvidar que el deporte ha incursionado en las sugerencias médicas; en el sentido en que los médicos recetan ejercicios programados en la lucha contra la hipertensión, para el tratamiento de los problemas cardíacos, entre otras y últimamente incluso ha sido utilizado como un medio para prevenir la depresión.

Simplemente se recomienda practicar un deporte como un medio de prevención y salud en general; así mismo en lo que se refiere a los niños, como un medio más para garantizar un buen desarrollo psicobiológico.

En el aspecto económico los patrocinadores verán las marcas de sus productos más allá de nuestras fronteras, podrán comercializar con los atletas de élite y buscar ventas más altas como lo hacen otros países. También los mismos patrocinadores ofrecerán a los talentos deportivos oportunidades de especializarse con otros instructores y complementar así su preparación deportiva.

Aquí cabe hacer hincapié que un entrenamiento psicológico como lo es la concentración de la atención no solamente se elabora para atletas de alto rendimiento, es para todos aquellos que busquen superarse en su deporte favorito, aunque sea solamente caminar. Por lo tanto la repercusión sería también a nivel población activa dotándolos de medios que puedan incorporar tanto a su actividad física como a su desenvolvimiento personal.

Al comenzar las observaciones, se puede constatar que en muchas ocasiones la actuación del atleta depende de los estados emocionales que se pueden percibir a simple vista y que existen otros factores que también influyen y que no es posible percatarse de ellos mediante la simple observación.

También existe la dificultad que encierra el lograr que a través de una sola exigencia psicológica que requiere el deporte, en este caso la concentración de la atención, de querer llegar a conseguir el éxito total e individual del atleta. Ya que para lograrlo implica e influyen diversos aspectos, y en este caso solo se trabajará con uno de ellos. Por lo que el verdadero éxito será alcanzado en la medida en que se complementen e integren todos los factores que forman parte de su medio ambiente del jugador.

Cabe mencionar la importancia que tiene el psicólogo del deporte en cualquier disciplina ya sea individual o en equipo, y que en general son varias exigencias psicológicas fundamentales que se manejan en el deporte, para lograr el éxito de un jugador o de un equipo, los aspectos a los que nos referimos son:

- Concentración de la atención
- Control emocional
- Coordinación psicomotora
- Voluntad
- Capacidad de presentación ideomotora

Acabamos de mencionar las exigencias psicológicas fundamentales en el deporte, y el hecho de que únicamente se trabaje la concentración de la atención es debido a que es una de las exigencias psicológicas más importantes y más necesaria, es decir esta exigencia es básica y esencial en el deporte como en la vida misma.

Es por eso que en esta investigación se utilizó nada más uno de estos aspectos fundamentales que es la concentración de la atención esperando que ayude a alcanzar un mejor rendimiento deportivo en el atleta que integre cualquier técnica de la concentración de la atención a su preparación física, pero recordando que para lograr el éxito total es muy importante la integración de estas exigencias psicológicas.

Cabe mencionar además, que a pesar de que el control de la concentración de la atención se lleva a cabo de forma personal, los atletas cuya participación deportiva se realiza de forma individual van a representar y a responder así mismos, de forma individual, y por lo tanto es importante que tengan un nivel óptimo en la concentración de la atención; es decir la responsabilidad recae sólo y únicamente en él y no se presta como en el caso de los deportistas que compiten en equipo, que como actúan varios a la vez, la responsabilidad no recae en uno solo sino que también en los demás integrantes del equipo. La concentración de la atención que tienen los atletas que representan su deporte en equipo tiende a diluirse, a repartirse en todos los integrantes del equipo.

Aunado a esto de que la concentración de la atención es individual en los deportistas, pero en el caso de los equipos la concentración de la atención es la suma individual de cada uno de los integrantes que conforman al equipo, va a tener cierta repercusión el hecho de que no todos los atletas tengan un nivel óptimo y uniforme de concentración de la atención.

1.5 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS:

AROUSAL: “el arousal se verá como una función energizante que es responsable del aprovechamiento de los recursos del cuerpo ante actividades vigorosas e intensas”. (según menciona Sage, 1984 citado por Alzaga, 1992).

ATENCIÓN: focalización del pensamiento y de todos los sentidos a un estímulo o a estímulos determinados. V. Harris Dorothy (1992).

CONCENTRACIÓN: es el tiempo que permanece fijado nuestros sentidos y pensamientos sobre un objeto determinado. V. Harris Dorothy (1992).

CONCENTRACIÓN DE LA ATENCIÓN: mantener el mejor tiempo posible los sentidos y el pensamiento sobre un objeto u objetos determinados. Montes Sosa Francisco (1999).

DEPORTE: actividad y ejercicios físicos, individuales o de conjunto, que con fines competitivos o recreativos se sujetan a reglas previamente establecidas y ayudan a la formación integral del individuo y al desarrollo y conservación de sus facultades físicas y mentales. (Reglamento de la ley de estímulo y fomento del deporte CONADE, 1992)

EXIGENCIA PSICOLÓGICA: “es el conjunto de requerimientos psíquicos propios del deporte, expresado en valoraciones de acuerdo con el grado óptimo en que deben estar presentes para la realización exitosa de la actividad”. (Universidad Autónoma del Estado de México, 1997)

PERFORMANCIA: “la palabra proviene del vocablo francés parfoumir: Cumplir, record. La mejor performance en un plano determinado. Así la palabra supone una actitud psicológica de oposición, de confrontación con el adversario, un objeto (aparatos), o un elemento (agua, distancia) y por consiguiente un deseo de afirmarse probando su propia eficacia, su propio poder”. (Durand, Georges 1976 citado por Bermejo 1986).

PSICOLOGÍA: ciencia que estudia el comportamiento animal y humano, en especial los fenómenos mentales. Diccionario de Psicología (1992).

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE: disciplina científica que investiga las causas de los procesos psíquicos que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad deportiva. En otras palabras, es el estudio de lo que pasa por la mente del atleta durante los entrenamientos, antes y después de competir. Thomas, Alexander (1990)

RENDIMIENTO DEPORTIVO: producción o utilidad que un jugador o atleta otorga hacia un deporte en específico. Diccionario Larousse (1990)

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1 PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

La psicología del deporte es una disciplina que intenta aplicar los hechos y principios psicológicos al aprendizaje; a la performance y a la conducta humana relacionada con todo el ámbito de los deportes. El área de la conducta humana que denominamos “deporte” comprende un gran número de personas, entre participantes y espectadores, en casi todas las naciones y civilizaciones del mundo. Efectivamente la actividad deportiva ha sido una característica del hombre a lo largo de la historia. Lawther (1987)

La psicología del deporte, una de la más joven de las ciencias del deporte, se interesa por los factores psicológicos que influyen en la práctica del deporte y el ejercicio físico, así como por los efectos psicológicos que se derivan de dicha participación.

Actualmente, son muchos los deportistas y entrenadores que dirigen su atención hacia la psicología del deporte para lograr más ventajas en la competición, buscando programas de entrenamiento psicológico que sirvan para aprender, entre otras cosas, los modos de manejar el estrés competitivo, elevar la moral e incrementar las habilidades de comunicación y la armonía de equipo. Además de intervenir en las exigencias psicológicas que se requieren en el deporte como lo son: superación, motivación, autoconfianza, control o manejo de las emociones, la cohesión grupal y la concentración de la atención, esta última exigencia particular que nos ocupa.

Los entrenadores se interesaron por los aspectos psicológicos de la competición deportiva, antes incluso que existiera esta ciencia denominada Psicología del Deporte.

En contraste, el objetivo del entrenamiento en la psicología del deporte actualmente abarca mucho más que una mera preocupación por la mentalización de los deportistas para la competición.

La psicología del deporte se centra solamente en una faceta de la psicología del deporte, la de la identificación y comprensión de teorías y técnicas psicológicas que pueden ser aplicadas al deporte con el objetivo de

maximizar el rendimiento y el desarrollo personal de los deportistas. Williams, (1984)

El objetivo del entrenamiento psicológico es aprender a crear un ambiente psicológico ideal permanente, que dé rienda suelta a aquellas habilidades físicas que permitan a los deportistas dar lo mejor de sí mismos. Williams, (1984)

Antes de pasar al siguiente apartado, en el que definiremos psicología del deporte, es muy importante definir por separado lo que es Psicología y Deporte; así para luego juntar ambos términos y tener en cuenta por separado la definición de dos conceptos muy diferentes, pero luego se unen y se complementan para dar lugar al trabajo que nos ocupa en este caso: Psicología aplicada al deporte.

La Psicología se definirá en el presente trabajo como se presenta a continuación:

Es la ciencia que se encarga de estudiar los procesos psíquicos y el comportamiento de cada individuo en forma integral; es decir, desde sus aspectos físico, social, psicológico y espiritual, buscando que desde estas perspectivas se logre el pleno desarrollo trascendental de cada uno de los individuos que de alguna manera se acercan a dicha ciencia.

De tal forma, el deporte lo definiremos como:

Aquella actividad atlética-física, en la que interviene el aspecto social y que constituye una base de entrenamiento, diversión, competencia, responsabilidad, desarrollo de habilidades e incluso una forma de vida, entre otras, para toda aquella persona que lo practica; contribuyendo el desarrollo de potencialidades, tanto físicas como intelectuales y emotivas en la vida de cada persona.

2.1.1 Definición de la psicología del deporte

Al hablar de lo que es la actividad deportiva es necesario decir que en el deporte existe una estrecha interacción entre lo que es objetivo y lo que resulta subjetivo, es decir, el reflejo en la actividad de lo que desea realizar u obtener el deportista dentro de su entrenamiento o competencia deportiva. Analizando lo anterior, entonces, es más fácil observar y comprender la relación que el deporte guarda con la psicología. Al elaborarse tantos requerimientos en la

mente del deportista o de aquella persona que está involucrada con el deporte, se genera toda una capa psíquica que va a influir directa o indirectamente en el rendimiento. (Riera Joan, 1985 citado por Espinosa, 1997).

Aunque es difícil el obtener una definición que abarque todas las características principales, así como las propiedades particulares del objeto de la materia que nos ocupa, debido a la diversidad de criterios que existen entre los teóricos, resulta necesario el poder integrar algunas. De lo anterior que para poder llegar a una definición completa en contenido sobre lo es o lo que estudia la psicología deportiva, se hace necesario establecer entre algunas definiciones otorgadas por especialistas en la materia. Las siguientes son algunas de las definiciones que existen:

“La psicología del deporte es aquella disciplina científica que investiga las causas de los procesos psíquicos que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad deportiva. En otras palabras, es el estudio de lo que pasa por la mente del atleta durante los entrenamientos, antes y después de competir” Thomas Alexander (1980).

“La psicología del deporte estudia las relaciones que se establecen entre los deportistas, entrenadores, directivos, árbitros, espectadores y los objetos específicos con los que interactúan: balones, raquetas, reglas, pistas, primas, resultados, etc.” Riera Joan (1985).

“La psicología del deporte es una rama especial de la ciencia psicológica, cuyo objetivo son las particularidades específicas de la actividad deportiva en sus diversas disciplinas y las particularidades psicológicas de la personalidad del deportista. (Resúmenes publicados soviético-cubanos)”.

“La psicología del deporte constituye una rama especial de la psicología que tiene como principal objeto el estudio de las regularidades psicológicas presentes en la actividad deportiva”. (García Ucha, 1992 citado por Espinosa, 1997).

De esta manera y tomando como base todos los conceptos anteriormente expuestos, podemos hablar de que la psicología del deporte:

Es una rama especial que se deriva de la psicología, cuyo objetivo primordial es estudiar los procesos físicos y psíquicos, las relaciones que se establecen entre los deportistas, y las particularidades específicas de cada disciplina de acuerdo a la particularidad psicológica de la personalidad en el

deportista para lograr un estado psicológico en el atleta que garantice en la competencia el máximo rendimiento deportivo.

Al hablar de los procesos físicos y psíquicos se hace referencia, a que el atleta físicamente debe tener desarrollado los músculos así como las habilidades físicas que su deporte requiere, es decir si el deportista es jugador de tenis entonces deberá tener desarrollado la rapidez en las piernas para desplazarse rápidamente además de utilizar los brazos para golpear la pelota, más claro en un boxeador, tendrá que tener más desarrollado su fuerza muscular en los brazos para vencer a su rival, en otro caso el fútbol se requieren más exigencias físicas en las piernas para correr y golpear el balón con el pie, así cada deporte en sus diversas disciplinas va a requerir exigencias físicas diferentes pero también exigencias psicológicas, en el caso del box se requieren exigencias psicológicas como de flexibilidad de pensamiento táctico, predomina información visual, el valor, la decisión y tenacidad; otro deporte en este caso el fútbol se requieren exigencias psicológicas como de expresión de pensamiento táctico, concentración y distribución de la atención, cohesión grupal y compatibilidad psicológica, así como adecuado control emocional.

Por otro lado, la relación que se establecen entre los compañeros de equipo y todo lo que interactúa en su medio es muy importante, ya que de esas relaciones va a depender mucho de la fuerza grupal, y la importancia de tomar en cuenta todos los componentes que interactúan en cada deporte en específico, como los árbitros, directivos, entrenadores, balones diferentes de tamaño y forma según el deporte, reglas también diferentes. Al hablar de las condiciones psicológicas se hace referencia a las circunstancias por las que atraviesa el atleta durante el entrenamiento, antes, durante y después de competir. Dentro de la definición dada se habla también de lograr un máximo aprovechamiento, de lograr que el deportista refleje el máximo provecho de sus habilidades hacia determinado deporte.

Podemos concluir de que el objetivo principal del estudio de la psicología del deporte, lo constituye el comportamiento que el individuo establezca y desarrolle durante su ejecución deportiva en determinado momento. Espinosa (1997)

2.1.2 Metas de la Psicología del Deporte

El siguiente tema trata de abordar en forma general los principales fines por los que ha sido desarrollada la disciplina que se trata. La Psicología Deportiva es una rama que encierra dentro de su estudio diferentes actividades, a las cuáles es posible llegar si se toman en cuenta sus diferentes finalidades. Si bien es cierto que el principal objetivo que persigue la psicología del Deporte es lograr la optimización de las capacidades mentales de un atleta para con ello llevarlo a la práctica exitosa de aquello que lo ocupa, también resulta cierto que dicha disciplina intenta cubrir otro tipo de finalidades que, sin duda alguna, cumplirán en forma directa el logro del objetivo principal. Espinosa (1997)

Entre estas finalidades podemos encontrar como más trascendentes, o como más influyentes las que dos teóricos en psicología deportiva han desarrollado dentro de éste ámbito: (Joan Riera, 1991 y García Ucha, 1992 citado por Espinosa, 1997). A continuación se hace una recopilación sintetizada de lo que ambos autores citan.

- Estudiar la interacción entre el organismo biológico (el ser humano) y el medio en el que se éste desarrollando, en este caso, el deporte que se está practicando; tratando de entender que el deportista se encuentra ubicado en realidades transicionales, las cuales van a constituir un proceso.
- Evaluar dicho proceso en el que se encuentra involucrada la persona que realiza la actividad deportiva. Gracias a este punto se puede partir al siguiente.
- Elaborar programas de entrenamiento que sean idóneos para cada deportista. Aunque también pueden ser elaborados como un conjunto de estrategias que ayuden al mejoramiento de la competición.
- Establecer planes motivacionales que repercutan en la performance deportiva de cada individuo.
- Optimizar el curso de las relaciones que tiene el deportista con las personas involucradas en su actividad. Dentro de estas relaciones

encontramos: las que se establecen entre compañeros (si el deporte es manifestado como una actividad en conjunto), con el entrenador, con los rivales, con jueces con alguna persona que lo dirija administrativamente, etc; lo anterior con el fin de mejorar la atmósfera de relación que tiene el atleta. Este resulta ser un punto muy importante, dado que cada individuo interactúa en forma global y completa dentro de una sociedad.

- También es una meta muy importante a cubrir, el hecho de poder aportar métodos y técnicas que ayuden a que el individuo reaccione en forma positiva ante situaciones variables que en su entorno le produce en el momento de realizar su desempeño deportivo. De esta forma el deportista tendrá una actuación que modifique su propio ambiente en beneficio propio.
- La psicología del deporte también tiene una meta de unificación de criterios. Esto quiere decir que se deben de conciliar opiniones entre psicólogo, entrenador y deportista, principalmente, aunque también puede ser integrado el cuerpo directivo. Esto ayudará al logro del objetivo establecido previamente.
- Lograr un equilibrio social, intelectual y corporal en cada individuo, a través de una práctica deportiva sustentada en conceptos psicológicos de la personalidad, el desarrollo, etc.

Sin duda alguna estos son algunos de los diferentes objetivos importantes que la psicología deportiva está obligada a cubrir dentro de su área.

Independientemente de todas estas finalidades se podrían enumerar muchas más, puesto que los objetivos se van formando de acuerdo a las circunstancias, el tiempo, la personalidad y muchos otros factores que se relacionan directa o indirectamente con el desempeño deportivo. Dicha finalidades no se enlistan ya que resulta ser una consecuencia de las mencionadas anteriormente, o bien porque de una u otra manera están sujetas a los factores que intervengan en el desarrollo de tan compleja pero tan interesante actividad.

Para terminar es necesario mencionar que los objetivos o metas siempre deben de ser creadas en forma específica y de ser posible cuantificable. Además de realizarlas tanto a corto, como a mediano y largo plazo. Espinosa (1997)

2.1.3 Historia de la Psicología del Deporte

Las raíces históricas de la psicología del deporte en Norteamérica se remontan a Coleman Griffith, un psicólogo que fue contratado en 1925 por la universidad de Illinois para ayudar a mejorar el rendimiento de sus deportistas. Griffith impartió el primer curso sobre psicología del deporte, fundó el primer laboratorio de psicología del deporte en Norteamérica y escribió el primer libro sobre psicología del entrenamiento. Las aportaciones de Griffith que siguen a los años 20 y 30, y hasta entrada la década de los 60, apenas tratan lo que sucedía en la psicología del deporte. La década de los sesenta fue testigo de los primeros intentos por reunir colectivos interesados en psicología del deporte, que dieron como resultado la formación de tres asociaciones. Durante los años 70 la psicología del deporte comenzó realmente a florecer. La investigación sistemática, consecuencia de un número cada vez mayor de psicólogos deportivos, jugó un mayor papel en esta década. Las líneas de investigación eran bastante variadas y se dirigían a muchos colectivos. En los últimos años de la década de los 70 y principios de los 80, se popularizó la aplicación de teorías y técnicas psicológicas al deporte, con vistas a mejorar el rendimiento y el desarrollo personal de los deportistas. Todos estos antecedentes le valieron a Griffith ser considerado en Norteamérica Padre de la Psicología del Deporte.

En contraste, la psicología del deporte en los países de la Europa del Este, presenta una larga historia de dedicación al perfeccionamiento de la ejecución de los deportistas de élite, mediante la investigación aplicada y la intervención directa. Los psicólogos del deporte, en estos países son vistos como figuras centrales en la búsqueda del atleta por excelencia. Así como éstos gozan de gran estima porque la excelencia deportiva es utilizada como importante instrumento propagandístico del sistema político de la Europa del Este. A causa de la financiación gubernamental de la investigación y de la difundida integración de sofisticados programas de entrenamiento psicológico con rigurosa preparación física, algunas autoridades creen que la Ex Europa del Este lleva la delantera a Norteamérica, tanto en la evolución, como en la práctica de la psicología aplicada al deporte. Williams (1984)

Algunos autores señalan que en el transcurso de los últimos años, apareció este nuevo concepto en las ciencias del deporte. Se le denominó psicología del deporte y se ocupa, por un lado, de los factores psicológicos

que determinan el ejercicio y la práctica deportiva; y, por otro, de los efectos psicológicos que se derivan de tal participación.. los psicólogos deportivos estudian la motivación, personalidad, agresión y violencia, liderazgo, pensamiento táctico, control o manejo de las emociones, cohesión grupal, concentración de la atención, dinámica de grupo, ejercicio y bienestar psicológico, pensamientos y sentimientos del deportista, y otros aspectos de la práctica deportiva y la actividad física. Entre otras funciones, los psicólogos del deporte de hoy en día, imparten clases de psicología del deporte, dirigen investigaciones y trabajan con deportistas y entrenadores con el objeto de ayudarles a mejorar el rendimiento y potenciar la práctica deportiva.

Aún a pesar de que el deporte no es una actividad reciente, ya que se ha venido desarrollando desde que el hombre existe y ha llevado una evolución consigo; las disciplinas o materias que se han encargado de estudiarlo si son relativamente nuevas, y representan todo un reto para aquél que desee desarrollarlas. Espinosa (1997)

El hombre primitivo al vivir un estrecho contacto con su medio, formado por la naturaleza y ésta a su vez por animales y plantas, tenía que moverse continuamente para lograr sobrevivir dentro de su medio. Corría para cazar o para huir, trepaba árboles, luchaba contra los enemigos de su propio ambiente y en general realizaba diferentes actividades físicas que se relacionaban o que podían constituir una actividad atlética, aunque en ese momento él aún no lo sabía. Espinosa (1997)

Con el tiempo y los avances de la cultura, se fue desarrollando en forma más completa el deporte, así llegaron a existir diversos concursos en los que se estrenaba y competía por lograr un premio al esfuerzo. Muchas de estas competencias, tales como las olimpiadas o los torneos mundiales, tienen un carácter social o nacionalista, incluso algunas se desarrollaron con cierto enfoque religioso; lo cual pone de manifiesto la psique del ser humano, además de que implica una serie de factores personales involucrados en el o los atletas, los cuales van a ser determinados por el logro de un resultado, sea éste: positivo o negativo. Espinosa (1997)

Es aquí donde interviene la Psicología del deporte; en realidad si se piensa en que la psicología es una ciencia que estudia el comportamiento de un individuo, entonces resulta verdadero que la psicología se ha aplicado indirecta y rudimentariamente al deporte desde que éste existe. La explicación

a lo anterior, se basa en que siempre se ha sabido que el deporte ha sido practicado individual o colectivamente persiguiendo un objetivo; sea el hecho de sobrevivir en el medio, el adorar o recordar a un dios, el obtener una medalla o alguna otra recompensa por el esfuerzo, sea cual sea, siempre ha existido una finalidad, una meta. Espinosa (1997)

En la lucha por los objetivos siempre ha intervenido por lo menos una persona que oriente hacia éstos, es así como dicha persona ha involucrado sus conocimientos, habilidades y actitudes en el desarrollo de la actividad, quedando demostrado que interviene su mente y su cuerpo en ello. Espinosa (1997)

A partir de lo anterior, resulta imposible negar que la Psicología se ha mezclado en la práctica deportiva. Al afirmar que es la propia psicología la que ha estado manifestada en el trabajo deportivo, se hace referencia a que ha sido aplicada indirectamente, y al no presentarse técnicas científicas existe, entonces, una participación rudimentaria, elemental o poco desarrollada. Espinosa (1997)

Lo comentado anteriormente resulta importante para afirmar que la psicología se ha desarrollado en forma indirecta con el deporte, desde que la historia de éste lo ha creado, y también porque se debe de observar la importancia que cobra el que ésta se integre al área para su mejor desempeño en cualquiera de las áreas que se requiera.

Los especialistas pronosticaron que la tendencia con este avance sería necesario la utilización de psicólogos en cualquier área deportiva. Incluso de ser este el caso el futuro parece brillante para la psicología aplicada al deporte. Por lo tanto parece necesario que continúe la investigación teórica y práctica. Como consecuencia de los intereses comunes y de las demandas de deportistas y entrenadores, más que en el pasado, los psicólogos del deporte ofrecerán programas psicológicos de formación para perfeccionar, tanto la ejecución, como el crecimiento y desarrollo personal de los deportistas. En la medida en que la disciplina de la psicología del deporte continúe su maduración y llegue a ser más especializada, su proyección final dependerá de la habilidad de los psicólogos del deporte para apoyar y hacer progresar los intereses y necesidades de unos y otros.

2.2 EXIGENCIAS PSICOLÓGICAS EN EL DEPORTE

“Es el conjunto de requerimientos físicos y psíquicos propios del deporte, expresado en valoraciones de acuerdo con el grado óptimo en que deben estar presentes para la realización exitosa de la actividad”. Diplomado en Psicología del Deporte. UAEM, (1997)

Es importante mencionar también que, “las diversas disciplinas van a presentar diferentes exigencias tanto físicas como psicológicas en el deporte”; Universidad Autónoma del Estado de México (1997):

A continuación se mencionaran dichas disciplinas deportivas con sus respectivas exigencias psicológicas.

2.2.1 Deportes de Fuerza Rápida

Los deportes de fuerza rápida son los siguientes: Atletismo 100 m, Natación 50 y 100 m, Lanzamiento, Salto, Levantamiento de pesas, Ciclismo: velocidad.

Las exigencias psicológicas que se requieren para estos deportes son las siguientes:

Control emocional alto. Esta exigencia tiene que ver con la regulación de las emociones básicas que pueda presentar el deportista; es importante trabajar el miedo, la ira, alegría, coraje y el amor. Es importante no reprimir las emociones, sino más bien orientarlas, dirigirlas y controlarlas.

Capacidad Coordinativa. Esta exigencia Psicológica tiene que ver con la psicomotricidad. El deportista debe poseer el carácter de estar en coordinación que ayudará a la técnica.

Velocidad de reacción. Tiene que ver con la capacidad de reacción ante un estímulo determinado. Es importante que el deportista sea veloz espontáneamente ya que puede ser un factor importante para que salga adelante ante adversidades circunstanciales en su deporte.

Concentración de la atención. Es el hecho de centrar la atención, focalizando el pensamiento y fijando todos los sentidos a un estímulo

determinado. El deportista debe tener claro ese objetivo para tratar de llevarlo a cabo en la disciplina que practique.

Expresión competitiva reactiva. Esta exigencia psicológica tiene que ver con la confianza que el deportista puede presentar. Para esto debe estar consciente de una buena preparación para reaccionar al nivel de la competencia, teniendo esa confianza sin llegar a sentirse sobrado.

Fuerte Motivación. Es la energía que impulsa, orienta y mantiene al deportista para el logro de sus objetivos.

Elevado nivel de activación. Tiene que ver en el deportista que cuando se está preparando para una competencia oficial, tiene que entrar con la energía y la frecuencia cardiaca necesaria para tener un buen rendimiento deportivo.

Tolerancia a la frustración. El deportista debe estar preparado incluso ante situaciones adversas como derrotas, o en deportes en conjunto como el Fútbol Rápido el hecho de no ser titular el deportista debe manejar la frustración.

Autocontrol. Aquí se puede trabajar en el deportista el hecho de auto-manejar los cambios de pensamientos negativos por positivos.

Capacidad de representación ideomotora. Esto se refiere a la sucesión de movimientos, producidos por las ideas. Es la capacidad para crearse imágenes de los movimientos en la actividad deportiva: la visualización.

Coeficiente intelectual superior al término medio. Existe una controversia en el sentido de que algunos expertos en el deporte sugieren que no es necesario ser muy inteligente para practicar algún deporte, sin embargo los cubanos han hecho estudios que un deportista de alto rendimiento deportivo cuenta con un coeficiente intelectual superior al término medio, ya que la inteligencia es la capacidad de resolver problemas concretos durante una situación específica en una competencia oficial.

Desarrollo de cualidades volitivas. Aquí se trabaja la voluntad. La voluntad es el deseo para lograr algo en el deporte, hay que ser decididos. Además de motivarse con frases conocidas como "Si se puede".

2.2.2 Deportes de Resistencia

Los deportes de resistencia son los siguientes: Atletismo de fondo: 800 m y más, Natación de gran fondo, Triatlón, Remos, Ciclismo, Maratón.

Se requieren exigencias psicológicas como:

Estabilidad Emocional. Tiene que ver con el equilibrio de las emociones básicas: miedo, ira, alegría, coraje, amor.

nivel de activación. Tiene que ver en el deportista que cuando se está preparando para una competencia oficial, tiene que entrar con la energía y la frecuencia cardiaca necesaria para tener un buen rendimiento deportivo.

Asertividad. El deportista debe tener una actitud positiva ante situaciones adversas.

Fuerte Motivación. Es la energía que impulsa, orienta y mantiene al deportista para el logro de sus objetivos.

Control de la tensión. El deportista no debe estar muy relajado ni con excesiva tensión antes de una competición oficial, sino que debe estar equilibrado estas dos partes para un buen rendimiento deportivo.

Autoconfianza. El deportista debe creer en sus capacidades.

Responsabilidad Personal. Esta exigencia se refiere a que el deportista debe llevar un régimen de entrenamiento; debe cumplir con su carga de trabajo.

Tolerancia a la frustración. El deportista debe estar preparado incluso ante situaciones adversas como derrotas, o en deportes en conjunto como el Fútbol Rápido el hecho de no ser titular el deportista debe manejar la frustración.

Autocontrol. Aquí se puede trabajar en el deportista el hecho de auto-manejar los cambios de pensamientos negativos por positivos.

Perseverancia. Es la continuidad en los entrenamientos para que se logre los objetivos.

Temperamento dominante. Esta exigencia psicológica se refiere a que el deportista debe ser arriesgado, que se muestre agresivo, fuerte y seguro.

Coeficiente intelectual superior al término medio. Existe una controversia en el sentido de que algunos expertos en el deporte sugieren que no es necesario ser muy inteligente para practicar algún deporte, sin embargo los cubanos han hecho estudios que un deportista de alto rendimiento deportivo cuenta con un coeficiente intelectual de término medio, ya que la inteligencia es la capacidad de resolver problemas concretos durante una situación concreta en una competencia oficial.

Autodisciplina. El deportista debe de estar conciente que debe llevar a cabo un apego al sistema deportivo que este practique, debe cumplir en cuestiones de horarios de entrenamiento, y a las reglas que involucren la disciplina deportiva que practique.

2.2.3 Deportes de Coordinación

Los deportes de coordinación son los siguientes: Clavados, Gimnasia, Gimnasia rítmica deportiva, Velas, Bolos, Tiro, Nado sincronizado, Equitación, Tiro con arco.

Las exigencias psicológicas que se requieren predominantemente:

Coordinación Psicomotora. Capacidad Coordinativa. Esta exigencia psicológica tiene que ver con la psicomotricidad. El deportista debe poseer el carácter de estar en coordinación que ayudará a la técnica.

Tiene que ver con la coordinación fina, tanto en la postura corporal que se requiere en cada una de estas disciplinas hasta las sensaciones táctiles; estas cuestiones determinarán la técnica de cada deportista y por lo tanto los resultados en competencias oficiales.

Creatividad y elegancia. Son exigencias psicológicas propias de estos deportes, especialmente en gimnasia rítmica, ya que debido a que la gimnasia es un deporte de apreciación, se necesita además de una buena actuación, una

adecuada coreografía en el contexto de una presentación oficial de la competidora, como por ejemplo la música y el cómo va presentada.

Control emocional alto. Esta exigencia tiene que ver con la regulación de las emociones básicas que pueda presentar el deportista; es importante trabajar el miedo, la ira, alegría, coraje y el amor. Es importante no reprimir las emociones, sino más bien orientarlas, dirigirlas y controlarlas.

Concentración de la atención. Es esencial y determinante esta exigencia psicológica. En el deportista debe permanecer fijados sus sentidos y pensamiento sobre un estímulo determinado, debe centrar su atención antes y durante la competencia oficial.

Capacidad de representación ideomotora. Esto se refiere a la sucesión de movimientos, producidos por las ideas. Es la capacidad para crearse imágenes de los movimientos en la actividad deportiva: la visualización.

Coordinación músculo motora de los diferentes sistemas del cuerpo humano es esencial. Esta directamente relacionado con la actividad nerviosa.

2.2.4 Deportes de Combate

Los deportes de combate son: el Judo, karate, Box, Esgrima, Lucha.

Las exigencias psicológicas requeridas:

Motivación al logro. Es la energía que impulsa, orienta y mantiene al deportista para el logro de sus objetivos.

Dominio. El deportista debe tener el control de las emociones. Debe tener el equilibrio de las emociones básicas. es importante trabajar el miedo, la ira, alegría, coraje y el amor.

Superación. Tiene que ver con las metas. Debido a que es un deporte muy estratégico y con mucho desgaste física y mentalmente es necesario impulsar al deportista continuamente hacia las metas.

Riesgo. Se requiere trabajar demasiado el atrevimiento del deportista, la decisión es fundamental para la practica de estos deportes.

Insensibilidad ante la amenaza. Se manejan cuestiones como el hecho de que el deportista vea más grande al oponente, es básico el control personal del deportista.

Excitabilidad emocional relativamente baja. Tiene que ver directamente con el temperamento del deportista, como son deportes rudos se requiere de mucho control del enojo, debido a que si se enoja durante una competición oficial se desconcentra y puede llevarlo a la derrota.

Precisión y velocidad de reacción. Tiene que ver con la capacidad de reacción ante un estímulo determinado. Es importante que el deportista sea veloz espontáneamente ya que puede ser un factor importante para que salga adelante ante adversidades circunstanciales en su deporte.

Autoconfianza. Los deportistas que practican este deporte deben creer en sus capacidades.

Coeficiente intelectual superior al término medio. Existe una controversia en el sentido de que algunos expertos en el deporte sugieren que no es necesario ser muy inteligente para practicar algún deporte, sin embargo los cubanos han hecho estudios que un deportista de alto rendimiento deportivo cuenta con un coeficiente intelectual de término medio, ya que la inteligencia es la capacidad de resolver problemas concretos durante una situación concreta en una competencia oficial.

Objetividad. Los deportistas deben saber hasta donde quieren llegar, se debe tener claras las expectativas en el deporte.

Reorientación de señales. El deportista debe tener claro los diferentes movimientos a través de señales, ya sea que vengan de su entrenador por ejemplo en una competencia oficial; además de la estrategia del juego que se debe llevar.

Estabilidad en la atención. El deportista debe estar preparado en su concentración antes y durante la competición, además de conocer la estrategia que él lleva preparado para el oponente, no debe disminuir su atención en

relación a los movimientos que su adversario registre, debe ser capaz de realizar movimientos de anticipación. Predomina la información visual.

Capacidad de carga psíquica. Debe tener la capacidad de controlar los entrenamientos difíciles, por consecuencias físicas debido a que son deportes de mucho desgaste.

2.2.5 Deportes con Pelota

Los deportes con pelota son: el Fútbol, Básquetbol, Jockey, Voleibol, Balonmano, Tenis, Béisbol, Polo acuático.

Se requieren exigencias psicológicas como:

Gran expresión de pensamiento táctico. El deportista debe tener bien claro los diferentes movimientos y estrategias del juego deportivo; por ejemplo ante pruebas defensivas y ofensivas durante el juego deportivo.

Concentración. Es esencial y determinante esta exigencia psicológica. En el deportista debe permanecer fijados sus sentidos y pensamiento sobre un estímulo determinado, debe centrar su atención antes y durante la competencia oficial.

Distribución de la atención. En caso de que el deporte se lleva a cabo en equipo, cada jugador debe tener claro el espacio y la posición estratégica que le corresponde atender.

Desarrollar una adecuada coordinación psicomotriz. El deportista debe tener la capacidad coordinativa, de poseer el carácter de estar en movimiento. Además de una adecuada postura corporal que tiene que ver directamente con la técnica.

Cohesión grupal y compatibilidad psicológica. En los deportistas debe haber cierta identificación de características, debe haber unión para lograr fuerza en el equipo.

Adecuado control emocional. Esta exigencia tiene que ver con la regulación de las emociones básicas que pueda presentar el deportista; es

importante trabajar el miedo, la ira, alegría, coraje y el amor. Es importante no reprimir las emociones, sino más bien orientarlas, dirigir las y controlarlas.

Capacidad de carga psíquica. El jugador debe tener la capacidad de controlar los entrenamientos difíciles, por consecuencias físicas debido a que son deportes de mucho desgaste.

2.3 RENDIMIENTO DEPORTIVO

La demanda, cada vez mayor, por mejorar los resultados deportivos ha llevado a los especialistas a buscar un incremento del desempeño competitivo de los atletas. La inclusión de éste término dentro del manejo del deporte, se cree que ha sido el motor principal para el desarrollo de las disciplinas científicas que buscan mejorar el desempeño competitivo.

El primer presidente de la Unión Internacional de Psicólogos Deportivos Antonelli, (1972), citado por Alzaga, (1992); define la influencia de la psicología en el rendimiento deportivo como: “La psicología del deporte debe ser considerada como una respuesta a la correspondiente demanda del mercado o, más bien, de nuestra civilización. Ante la exigencia de un incremento constante de los rendimientos deportivos, el deporte ya no se puede permitir el lujo de seguir desdeñando ciertas posibles causas de triunfo y el fracaso hasta ahora consideradas como de segunda categoría. Es cierto que siempre se observaron y se diagnosticaron factores psicológicos y trastornos emocionales antes y durante las competiciones; también eran conocidas las influencias que ejercían los procesos motivadores, psicofísicos sobre el comportamiento dinámico y el rendimiento deportivo, ya que en parte ya han sido parte de tratamiento teórico. Pero sólo en épocas más recientes se han extraído de ese reconocimiento de la importancia de los procesos psíquicos las consecuencias necesarias para consecución de resultados deportivos.”

Thomas, (1982) menciona los motivos originales y la evolución registrada por la psicología del deporte. “Surgieron nuevos impulsos del afán humano por mejorar constantemente los resultados deportivos en el deporte de competición. Perfeccionando para ello la actividad deportiva. La medicina deportiva ha contribuido muchísimo a este perfeccionamiento y la preparación física de los grandes atletas está alcanzando un punto óptimo. También la técnica deportiva (biomecánica, instalaciones, aparatos) se aproximan a esta

perfección. La psicología del deporte debe contribuir ahora con las conquistas de la psicología general y con sus propias investigaciones a desarrollar plenamente el potencial de rendimiento del deportista dentro de las mejores condiciones para utilizarlo, con el fin de que se pueda alcanzar el resultado perseguido en el momento decisivo.”

Aquí podemos observar claramente la orientación que Thomas maneja respecto al rendimiento deportivo. Además nos refiere la importancia del entrenamiento mental y su repercusión en el rendimiento deportivo: “A lado de estos no premeditados y causales de los procesos y fenómenos psíquicos, existen gran cantidad de métodos, que consiguen, sobre todo a los deportistas de competición, una mayor estabilidad psíquica y con ella una mejor asimilación de las cargas psíquicas, especialmente las competitivas.”

“En muchas clases de deportes, la preparación física y técnica en el entrenamiento ha mejorado de tal forma que entre dos deportistas igualmente fuertes triunfará el que goce de mejores condiciones psíquicas, el que sepa soportar mejor las cargas psíquicas que le esperan, consiguiendo con ello su rendimiento máximo”. “Los métodos de influencia psíquica sirven, sobre todo, para la estabilidad psíquica de los deportistas, con la finalidad de incrementar su capacidad de rendimiento”.

El Dr. Ibrahim Torres en un compendio colectivo de autores de la Habana (1985), citado por Alzaga (1992); nos ofrece diversas definiciones de lo que ellos entienden por entrenamiento deportivo, de las cuales podremos observar alusiones al rendimiento del atleta y nos ilustrarán más respecto al tema. A continuación los presentamos:

“Los fisiólogos del trabajo entienden por rendimiento deportivo, todas las cargas físicas que provocan una adaptación y transformación funcional y físico morfológica del organismo; y por ello un aumento del rendimiento.”

Harre y colaboradores plantean: “El rendimiento deportivo es el proceso basado en principios científicos especialmente pedagógicos del perfeccionamiento deportivo, el cual tienen como objeto, conducir a los deportistas hasta lograr elevados y máximos rendimientos en un deporte o disciplina deportiva, actuando planificada y sistemáticamente, sobre la capacidad de rendimiento y la disposición del mismo.”

Torres define el rendimiento así: “Nosotros definimos el rendimiento deportivo diciendo que es un proceso pedagógico orientado directamente

hacia el logro de elevados resultados deportivos, en donde está como premisa fundamental el desarrollo de la forma positiva.” Y especifica: “Se conoce como rendimiento físico la capacidad que tiene un deportista de brindar un determinado resultado durante algunos tipos de actividad motora.”

Al incluir el concepto de “rendimiento deportivo” dentro del deporte, los esfuerzos de los especialistas así como del mismo atleta comienzan a orientarse hacia un mismo objetivo. Todos comienzan a buscar optimizar el desempeño competitivo del atleta.

Una de las conclusiones que se podrían generar en torno a este tema es que el motor para el desarrollo y la evolución de la psicología del deporte ha estado en la necesidad de alcanzar marcas cada vez más elevadas en el deporte de competición.

2.3.1 Definición de Rendimiento Deportivo

Orlick y Partington (1982) citado por Méndez (2000); menciona que cuando se habla de rendimiento deportivo, indiscutiblemente se está hablando a la vez del entrenamiento que necesita el deportista. Esta se divide en cuatro áreas que son: la física, táctica, técnica y psicológica. Señala además que en una encuesta realizada con 235 deportistas Canadienses que compitieron en los juegos olímpicos el 99% de estos deportistas informaron haber utilizado el entrenamiento mental para prepararse a la competición. La integración de la planificación del entrenamiento psicológico con los componentes físicos, técnicos y tácticos supone el 50% de la efectividad en las potencialidades del deportista.

González (1992) citado por Méndez, (2000) manifiesta que en la actualidad, los deportistas de élite están aprendiendo a mejorar sus capacidades atléticas con técnicas que van más allá del entrenamiento ordinario para conseguir ventajas justas sobre sus competidores. Científicos deportivos como especialistas en nutrición deportiva, fisiólogos deportivos, biomecánicos deportivos, farmacólogos y psicólogos deportivos son denominados ayudas “ergogénicas”; es decir, ayudan para aumentar el ritmo de trabajo. Las ayudas ergogénicas pueden proporcionar una ventaja justa o injusta, según que su autorización esté autorizada o prohibida en el deporte, dependiendo del reglamento de la disciplina deportiva. Los deportistas en la actualidad tienen que hacer frente a desafíos hasta ahora desconocidos, la

competición es más dura, las marcas son más altas y las presiones sociales más grandes, de ahí que el componente psicológico sea ahora más importante que en el pasado. Las diferencias en capacidad de concentración, auto confianza, auto motivación y auto dirección psicológica son críticas y determinantes a la hora de tener la competición oficial, para ganar o perder.

El rendimiento deportivo se conoce también , como estado de óptima disposición. Este es un estado que, ha sido muy estudiado, es lógico que así haya sido, pues representa el estado que todo entrenador desea que su atleta manifieste ante la competencia, dado que se asocia a los mejores rendimientos. En general existe mucha coincidencia entre los diversos autores sobre las características que lo delimitan. Valdés, (1996) citado por Méndez, (2000)

Puni, (1969) citado por Méndez (2000) manifiesta que él mismo y otros autores denominan al rendimiento, como un estado de disposición combativa, en el cual el deportista experimenta intensas emociones que resultan agradables, pues cualitativamente son expresión de seguridad en sus propias fuerzas y en el éxito, es decir, se sienten llenos de vigor y de energía y así lo pone de manifiesto en la competición. Su atención y concentración se dirige completamente hacia la tarea fundamental, se prepara para la arrancada de forma minuciosa pero organizada y ya en la competición advierte con claridad y rapidez todo lo que es esencial para el éxito. Ante cada situación es capaz de utilizar todo lo aprendido de forma que si es superado no siente ninguna culpabilidad. Es capaz de dirigir hacia la ejecución los máximos esfuerzos musculares respaldados por la puesta en función de los máximos esfuerzos voluntarios.

Bauer y Ueberle (1988) citado por Méndez (2000) definen el rendimiento deportivo como el proceso de una acción o bien el resultado de acciones y realizaciones. Desde el punto de vista normativo el rendimiento deportivo se entiende como la superación más eficaz o mejor posible de una tarea.

Eric y Gimpel, (1988) citado por Méndez, (2000), mencionan que para ellos el rendimiento deportivo es una comparación entre lo previsto y lo real, por lo tanto el rendimiento deportivo estará en función de la capacidad de cada deportista, sometido a la valoración individual y grupal, así como las influencias externas.

Loehr, (1992); Citado por Méndez, (2000) menciona al rendimiento deportivo como el estado ideal de rendimiento, el cual se caracteriza por una sensación de relajación y soltura, de calma, quietud interna sin ansiedad o nerviosismo; una sensación de estar cargado energéticamente de optimismo, un sentimiento de goce y diversión en la competición, una actuación sentida que es realizada con poco esfuerzo, con automatismo y espontaneidad en lo que se hace. El deportista está mentalmente alerta, enfocado y armonioso, con una gran sensación de auto confianza y auto control emocional.

Valdés (1996) Citado por Méndez (2000) manifiesta que el desarrollo deportivo es una serie de estados emocionales, son repercusiones cognitivas y somáticas, que se dan en un momento dado y son susceptibles de variación a veces de una forma instantánea, estos se producen tanto en el entrenamiento como en la competencia, aunque son más apreciables en los momentos precompetitivos debido a que las reacciones del atleta, a causa del estrés, los amplifican hasta hacer claramente visibles sus manifestaciones. Por otra parte, señala que estos estados aparecen antes de la competición en un plazo de tiempo variable y se agudizan progresivamente y, en general no se modifican espontáneamente durante el curso de la competición.

Garffield (1988) Citado por Méndez (2000) denomina el rendimiento deportivo como el de rendimiento máximo y lo caracteriza por la relajación mental y física, la seguridad y el optimismo, la concentración total en el presente, lo que implica la sensación de integración mente-cuerpo y la supresión del pensamiento analítico. Hay una sensación de alta energía que se describe como felicidad, éxtasis, fuerza; conciencia extraordinaria, con una capacidad marcada de anticiparse a lo que hace el contrario. Y un sentimiento de control sin esfuerzo para ejercerlo y sin ansiedad, miedo o inseguridad.

Se puede observar que todos los autores coinciden en el sentimiento de alta energía, si realmente dicha energía no fluyera por los deportistas el éxito que éste tenga sería imposible.

Loehr (1992) Citado por Méndez (2000) señala que con frecuencia los mejores atletas sólo están vagamente conscientes de que existe un estado especial de rendimiento. A menudo se equivocan sobre lo que el estado emocional es y cómo funciona.

Frecuentemente se identifica el éxito con el rendimiento deportivo, por lo que el psicólogo deportivo debe diferenciar entre los factores reales del

rendimiento y los fenómenos que influyen en el resultado de una competencia deportiva, sin que tenga relación con el rendimiento. Es conveniente tener en consideración que la realidad de un partido entre equipos del mismo nivel, difícilmente se puede prever o programar, sin embargo, es obligación de la directiva, cuerpo técnico y asesor psicológico el coordinar los factores que influyan sobre el incremento del rendimiento. Antología, (1997) Citado por Méndez, (2000)

2.3.2 Componentes del rendimiento deportivo

Méndez, (2000) menciona que los componentes del rendimiento deportivo en el ámbito individual en el deporte son cuatro componentes:

- a) La buena condición física. El jugador que tiene y trabaja constantemente en su aspecto físico, tendrá más posibilidades de aumentar su desempeño deportivo.
- b) El aspecto táctico. El deportista que conoce y puede adaptarse a distintos esquemas tácticos, eleva su potencial de rendimiento deportivo, en comparación de aquel que solo conoce y domina un sistema táctico.
- c) La técnica individual. Son las habilidades físico-motoras, de velocidad y coordinación que cada jugador logra desarrollar, a partir de sus talentos naturales. Es un hecho, que los jugadores con mejor técnica individual, son aquellos que sobresalen del resto de los demás, y llegan a destacar a un nivel más superior que otros y por lo tanto tienen un mayor rendimiento deportivo.
- d) El aspecto psicológico (mental). Permite desarrollar y potencializar las virtudes individuales, así como crear el clima individual interno para un mejor rendimiento deportivo.

En la presente investigación e tomará más en cuenta éste ultimo debido a que la concentración de la atención es el aspecto que nos ocupa en este trabajo.

González (1992) Citado por Méndez, (2000) manifiesta que el entrenamiento físico es solo un componente de preparación y mejora del

deportista. La calidad y cantidad del entrenamiento de los deportistas que han llegado a la cima de su deporte sobrepasa a la de aquellos que no han llegado a su nivel. Es imprescindible trabajar duro, pero no es la única condición para lograr el máximo rendimiento deportivo; si no en la medida en que se integren todos los factores que dependen el lograr el óptimo rendimiento será esa la medida en que se vaya teniendo mejor éxito deportivo.

Valdés (1996) Citado por Méndez (2000), indica que si bien los problemas emocionales y técnicos han recibido un amplio tratamiento en la literatura, no ocurre así con los problemas de la preparación táctica. La cuestión radica indiscutiblemente en el grado de desarrollo de la psicología en relación con el proceso que es clave en la táctica (el pensamiento), pero referente a la psicología deportiva. Es por eso que al investigar sobre el ámbito deportivo, la literatura no reporta relaciones comprobadas entre el desarrollo intelectual y la práctica deportiva.

Las características que diferencian el pensamiento táctico en la competencia de otras formas de pensamiento; la primera se refiere al tiempo en que se presenta y debe ser solucionado el problema táctico, después para que la respuesta sea precisa; el pensamiento táctico debe ser altamente flexible: las decisiones deben ser seguidas de respuestas que pueden ser diferentes durante el curso mismo de la actuación deportiva, también debe ser altamente intuitivo, es necesario ser capaz de actuar ante el respecto a la situación que va a crearse de inmediato, antes que respecto a la que materialmente existe.

Valdés (1996) Citado por Méndez (2000), señala que la sutileza de estos procesos ha hecho muy difícil el estudio de pensamiento táctico y ha impedido ese tipo de intervención efectiva, que sí se realiza en el terreno emocional o técnico.

Manifiesta también que la técnica deportiva se refiere a la estructura de las acciones que realiza el deportista para lograr su objetivo. La estructura típica de dichas acciones, como se presenta en la actualidad, es un producto de desarrollo deportivo que le ha ido modificando de acuerdo con la búsqueda de una mayor rendimiento deportivo. Las acciones que conforman la técnica deportiva son hábitos o conjuntos de hábitos motores que el atleta va asimilando y perfeccionando durante su vida deportiva.

Loehr (1992) Citado por Méndez (2000), menciona que la importancia del aspecto psicológico en el rendimiento deportivo, específicamente hace

referencia a la consistencia, dejando a un lado la influencia de los factores físicos, “la consistencia en el rendimiento es el resultado de una consistencia psicológica.” Para éste autor, tanto individualmente como en equipo, el rendimiento depende de crear y mantener un clima mental particular dentro de ellos mismos (estado ideal de rendimiento). Cabe mencionar, que comparativamente la estructura del rendimiento es mucho más compleja en los deportes de equipo, que en los individuales.

Valdés (1996) Citado por Méndez (2000) señala que el aspecto psicológico es importante en el rendimiento deportivo, ya que la intervención psicológica, directa o indirecta sobre los problemas que se presenten en la competencia, se deben solucionar mediante métodos de orden mental o psicológico y también pedagógicos. Hay procesos mentales (habilidades mentales) en los que se basa la intervención psicológica.

2.3.3 Habilidades mentales en el Rendimiento Deportivo

Las habilidades mentales son fundamentales para acelerar el cambio, aumentar la conciencia de sus fuerzas y debilidades mentales. Cuanto más se conozca y se comprenda, y cuanto más conozca sus límites, mejor estará dotado el deportista para rendir consistentemente en el límite más alto de sus posibilidades; es por eso que es muy importante en el aspecto psicológico, mejorar las habilidades mentales en el rendimiento deportivo. La mejora de su auto comprensión, y su autoconciencia le ayudará a acelerar el proceso del aprendizaje mental. Antología, (1997) citado por Méndez (2000)

González (1992) citado por Méndez (2000), indica que el control de los procesos psíquicos (mentales), puede contribuir poderosamente a optimizar el rendimiento deportivo como han informado multitud de campeones, quienes han utilizado el poder de la mente para mejorar su actuación deportiva.

Según Bauer y Ueberle (1998) citado por Méndez (2000), menciona que de todos los factores del rendimiento, el aspecto mental (entrenamiento psicológico) es uno de los más eficaces en el rendimiento individual y de equipo. Definen el entrenamiento psicológico (adiestramiento mental) como un proceso sistemático dirigido al perfeccionamiento de las habilidades psicológicas, que pretende potencializar las capacidades y las disposiciones de juego y de rendimiento deportivo de todos los jugadores y del equipo. Para Curtis, (1992) Citado por Méndez, (2000) lo denomina entrenamiento mental y tiene como objetivo, trasladar los procesos negativos del pensamiento para

establecer en su lugar expectativas positivas previo a comprometerse con un evento deportivo. Bakker y Col (1993) Citado por Méndez (2000) definen al adiestramiento mental como el ensayo mental sistemático e intensivo de una acción sin ejecutarla realmente, señalando que éste adiestramiento mental muestra como los procesos cognitivos pueden desempeñare un importante papel en el aprendizaje de las destrezas motrices.

Coca (1985), citado por Méndez (2000) coincide con esta definición mencionando, que el entrenamiento mental es el aprendizaje de un gesto mediante la configuración mental del mismo, sin recurrir a la realización física de esos movimientos, practicando mentalmente esos gestos. El entrenamiento mental, no crea un entrenamiento imaginativo que distrae al deportista de sus preocupaciones competitivas, sino que trabaja a favor de él; de acuerdo a éste autor, entre dos deportistas en igualdad condición física, táctica y técnica será mejor el rendimiento deportivo de aquel jugador más potenciado mentalmente durante la competencia.

Para ayudarle al deportista a perfeccionar su comprensión de la dimensión de su fortaleza mental en cuanto a cómo se vincula ésta con el perfil de sus fuerzas y debilidades, se examinaran siete áreas separadas de habilidades mentales. Aunque se podría incluir un rango mucho más amplio de habilidades mentales, las siete áreas enumeradas a continuación han surgido en forma consistente como las más importantes y fundamentales. Loehr, (1992) citado por Méndez, (2000)

1. Autoconfianza. El nivel de auto confianza del deportista es uno de sus mejores pronósticos de éxito competitivo que se puede señalar. Las sensaciones e imágenes que el deportista tiene de lo que pueda o no hacer, determinan decisivamente el resultado. De muchas formas, mantener un alto nivel de auto confianza es una habilidad. Los mejores atletas son plenamente conscientes de que ciertas personas, pensamientos e imágenes rápidamente bajan sus niveles de confianza.

La autoconfianza es una sensación y un saber que dice lo que el deportista puede hacer, es decir, que pueda rendir bien y ser exitoso. Este es el ingrediente clave de autoconfianza y la fe en un mismo es la percepción del éxito. No hay nada más seguro para bajar la autoconfianza del deportista que la acumulación de registros de fracasos. Sea cual sea su nivel de talento y habilidad física, si el atleta a perdido la confianza en sí mismo, su rendimiento se verá afectado.

2. **Fuerza Negativa.** El control de sus emociones negativas como: miedo, enojo, la frustración, la envidia, el resentimiento, la rabia y el mal genio, es esencial para el éxito competitivo. Mantenerse calmado, relajado y concentrado está directamente vinculado con la habilidad para mantener su energía negativa al mínimo. El control de la energía negativa está unido a la habilidad para percibir las situaciones difíciles como un desafío en vez de cómo una amenaza o problema frustrante. Energizar el rendimiento por medio de las emociones negativas, produce típicamente inconsistencia, excesiva tensión, muscular y concentración pobre. Esto es especialmente cierto en los deportes de alta complejidad, como el golf y el tenis.

3. **Control de la Atención.** La habilidad de mantener una atención continua en lo que se está haciendo, es tan fundamental en la vida como en el deportista de alto rendimiento. El control de la atención no es más que la habilidad de sintonizar, lo que es importante y desechar lo que no lo es. La meta es una forma de unidirección tan completa que lleva a una total pérdida de uno mismo en el acto de la concentración. Cuanto más profundamente pueda el deportista sumergirse en los aspectos relevantes del juego, más profunda será su concentración y mejor podrá perder su misma preocupación, ya que ésta no tendría cabida si se está concentrado. Los deportistas insisten en afirmar que pierden la conciencia de sí mismos cuando están bien concentrados.

4. **Control de la Visualización y las Imágenes.** Los deportistas exitosos tienen invariablemente habilidades bien desarrolladas del control de la visualización de imágenes. Ellos pueden pensar en imágenes en vez de palabras y pueden controlar la afluencia de sus cuadros e imágenes mentales en direcciones positivas y constructivas. El buen rendimiento en el deporte, requiere de un deportista la capacidad de moverse de un estilo de pensamiento altamente racional, lógico y deliberado a uno más espontáneo, libre e instintivo. La práctica de la visualización e imágenes antes y durante los rendimientos ayuda a facilitar esta capacidad.

La visualización es una de las estrategias del entrenamiento mental más poderosa que se ha descubierto hasta ahora para traducir los deseos mentales en un rendimiento físico.

5. **Motivación.** La motivación es una habilidad que permite fijar metas con sentido, cambiar pensamientos, imágenes, etc. el poder mantener unos altos niveles de motivación. Son componentes esenciales de la motivación el poder fijar metas con sentido, el programar una dieta continua de éxitos

diarios y el buen manejo del fracaso. Todo esto se aprende, por otra parte, no puede quitársele importancia a la automotivación en el rendimiento deportivo. La motivación es energía y la automotivación es una de las fuentes más importantes de energía positiva disponibles para el deportista.

6. **Energía Positiva.** Mantener y controlar la afluencia de energía positiva es una habilidad adquirida, esencialmente es la habilidad energizarse por medio de las fuentes como la diversión, la alegría, la determinación, el positivismo, y el espíritu de equipo. La energía positiva hace posible el rendimiento óptimo. Es la fuente energética que permite que un deportista logre altos niveles de activación mientras experimenta simultáneamente sensaciones de calma, baja tensión muscular y control de la atención. Está estrechamente vinculada con los factores de motivación y el desarrollo de actitudes.

7. **Control del Pensamiento.** El control de la actitud simplemente refleja el hábito de pensamientos del atleta, la actitud correcta posiblemente produce control emocional, equilibrio y una afluencia de energía positiva. Los mejores deportistas son pensadores disciplinados.

A modo de resumen se puede determinar que el rendimiento deportivo tiene cuatro componentes que son importantes: el aspecto físico, táctico, técnico y psicológico. Éste último es uno de los que menor importancia les toman los entrenadores, preparadores y mucho menos lo utilizan los mismos deportistas aunados a su preparación. Lo ideal es utilizar todas e integrarlas y en la medida que se haga un deportista marcará diferencia de otros, sobresaliendo y demostrando ser un deportista de alto rendimiento.

2.4 LA CONCENTRACIÓN DE LA ATENCIÓN EN EL DEPORTE

La concentración de la atención es esencial para alcanzar el máximo nivel para el que cada uno esté capacitado en el deporte. El componente principal de la concentración es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando y no distraerse por estímulos internos o externos que sean poco relevantes. Los estímulos externos pueden incluir el abucheo de los espectadores, música, ciertas llamadas de los árbitros y conductas antideportivas por parte de los contrarios. Los estímulos internos incluyen sensaciones corporales distractorias y sentimientos tales como “estoy realmente cansado”, “no te pongas nervioso”, y “voy a hacer el ridículo”.

Aunque los estímulos externos e internos parecen estar separados en categorías, se afectan unos a otros continuamente. Casi todos los acontecimientos externos desencadenarán un cambio cognitivo y emocional en el deportista. Ya que esta interacción se está dando durante todo el tiempo, los entrenadores y psicólogos del deporte deben entrenar a los deportistas en hacer frente a estos eventos bajo situaciones de presión, tal y como es la competición. A menos que este entrenamiento ya se haya realizado y esté dominado, la ejecución casi siempre se verá afectada. Schmid. Peper (1982)

Paradójicamente, el intentar concentrarse es también no concentrarse. Con *concentración* queremos decir focalización, y no forzar la atención que uno está prestando a una tarea. A veces, esto puede ser percibido como que nos protege a nosotros mismos los estímulos que podrían penetrar y distraer nuestro foco de atención. La protección activa también puede llegar a ser una distracción. De manera que, la concentración es una destreza aprendida de reaccionar pasivamente o de no distraerse ante estímulos irrelevantes. La concentración también significa el estar totalmente aquí y en el ahora, en el presente. Cuando nuestras mentes divagan por el pasado o por el futuro, no somos tan eficaces en nuestra ejecución. La capacidad para concentrarse es una destreza y como cualquier otra puede desarrollarse y mejorarse por la práctica. Podemos aprender bien a disminuir la atención hacia estímulos irrelevantes, o bien a aumentarla hacia estímulos relevantes. En este proceso aprendemos una toma de conciencia selectiva, la destreza de prestar atención selectivamente a los estímulos relevantes e ignorar los irrelevantes. Adicionalmente, el entrenamiento previo en concentración incrementa nuestra capacidad para volver a focalizar nuestra atención, una vez perdida, en la tarea en la que estamos inmersos sin continuar pensando o sintiendo algo momentáneamente distractorio. Schmid (1982)

La concentración es la capacidad de dirigir la total atención de uno a señales apropiadas de la tarea actual, en lugar de estar controlado por estímulos irrelevantes externos o internos.

La mayoría de los deportistas de éxito desarrollaron sus propias estrategias mentales para hacer esto. Estas estrategias se percibieron, con frecuencia, como un componente natural de la capacidad deportiva. De hecho, no son innatas. Hay destrezas que los deportistas adquieren mediante la práctica regular del entrenamiento de control atencional. El control consiste sobre un foco atencional antes y durante la competición se aprende, así, mediante la

práctica, de la misma manera en que se aprende cualquier destreza física difícil. Schmid, (1982)

La capacidad para controlar los procesos de pensamiento, para concentrarse en una tarea, “para tener fija la vista en el balón”, es sin duda la clave más importante para lograr una actuación eficaz en el deporte. El control mental es por un tanto un factor decisivo en la competición, ya sea ésta a nivel de deportes individuales o de equipo. A pesar de la tremenda importancia que la concentración tiene para la actuación deportiva, se ha desarrollado muy poco este aspecto, en la práctica son poco numerosos los entrenamientos sistemáticos cuyo objetivo sea enseñar a los deportistas a concentrarse con la mayor eficacia. Nideffer, (1985)

Uno de los mayores problemas en deporte, tanto si tiene carácter de competición como de distracción, es la falta de concentración. Una mente que divaga puede crear momentos distractorios mentales y dar lugar a errores de igual tipo durante cualquier actuación. Muchas veces hemos oído decir a un atleta: “Perdí mi concentración y no pude recuperarla de nuevo”. O bien un entrenador dirá: “Perdieron su concentración y también su empuje”. Los preparadores se caracterizan por atribuir en gran medida a la ausencia del éxito, en un atleta o en un equipo, a la pérdida de concentración. Todo mundo sabe y comprende lo que es la concentración, pero su significado es muy sutil. No cabe concentrarse en la concentración, pues esto frustra todo el proceso. Un preparador que nos enseña más concentración sin enseñarnos la técnica correspondiente, trata de pedir algo para lo cual la mente no ha sido preparada. Un preparador nunca deberá exigir una actuación no planeada o una compleja técnica física que jamás ha enseñado.

La concentración o el prestar atención a lo que estamos haciendo y a lo que está ocurriendo, supone una técnica que puede aprenderse y deber practicarse con regularidad para mantenerse en un elevado nivel de eficiencia. El deporte, por su propia naturaleza, acentúa la concentración, pero una práctica específica la mejora más allá de este punto. Entre los atletas o cualquier otro grupo, existen grandes diferencias individuales en la capacidad de concentrarse y prestar atención a algo durante un prolongado período de tiempo. Los entrenadores y los atletas necesitan planear al unísono sus sesiones de adiestramiento y comenzar a trabajar muy pronto sobre la información y el material más difícil y complejo. Harris, (1992)

La concentración o atención selectiva implica ser capaz de prestar atención a lo que está teniendo lugar, saber hasta qué punto se puede mantener y durante cuánto tiempo. También se ha de ser capaz de elegir y fijarse en cosas específicas e ignorar otras, o centrar la mente en una cosa en un momento dado, o en todas aquellas que guardan relación con lo que está ocurriendo en dicho instante. Cuanto mayor es nuestra capacidad de prestar atención a lo que queremos son también mayor nuestro rendimiento.

Si no nos concentramos en un cien por ciento en lo que hacemos, no cabe maximizar el rendimiento. Por el contrario lo minimiza. Cuando nos concentramos y prestamos toda nuestra atención a la labor que realizamos, no nos damos cuenta de nada más. Algunos atletas explican este estado diciendo cosas tales como: “Me sentí ausente, como si ni siquiera estuviera allí”. Sienten y ven exactamente lo que está ocurriendo y saben también lo que va a ocurrir a continuación. Otros dicen: “Ni siquiera me daba cuenta de nada, era como si no pensara acerca de lo que ocurría; simplemente lo vi y sentí todo; “las cosas ocurrieron simplemente sin que yo tuviera que pensar acerca de ellas”. Algunos atletas se sienten capaces de hacer cualquier cosa que deseen; en gran medida dependerá de su estima, de su empuje, y de su concentración.

Atención, más bien que concentración, es el término usado en psicología para describir el proceso que utilizamos para percibir el mundo externo. La atención cuenta con varias dimensiones, y un aspecto de ella es cuán difusa o concentrada aparece. Nuestra atención puede extenderse a varios estímulos, o bien puede estar concentrada sobre un punto particular. La naturaleza del deporte o las exigencias específicas de una posición dada vendrán a alterar la dimensión de nuestra concentración. Como ejemplo, un jugador de baloncesto que lance un tiro libre tendrá su atención centrada en el borde del aro y lo que se necesita para conseguir que la pelota pase a través de él. Un delantero de equipo de fútbol, en cambio, necesita tener su atención dividida entre varios estímulos diferentes, estar en condiciones de analizar toda una serie de indicios relevantes, y concentrarse en todos ellos en cuestión de segundos para llevar cabo su labor. Harris, (1992)

Algunos atletas parecen tener “ojos en la nuca”, debido a que pueden centrar su atención en indicios relevantes sin experimentar distracciones ni interferencias. Otros, en cambio, tienen dificultad en prestar atención al punto en que se encuentran sus oponentes y aquél en que se hallan sus compañeros de equipo, lo cual se traduce en pases a los primeros y en no conseguir ver a los segundos mientras tratan de atraer su atención para participar en la jugada.

Los atletas que no prestan la debida atención al juego no se percatan de los asuntos relevantes y pierden toda oportunidad de sincronizar con sus demás compañeros.

Otro aspecto de la concentración es la que se refiere al grado de atención prestada. Un atleta puede mostrarse muy despierto y reaccionar rápida y fácilmente ante la situación. En cambio, otro atleta, en circunstancias similares, puede no prestar atención a los estímulos existentes y mostrarse lento en la reacción, aun cuando el entrenador y los espectadores le den consejos y orientaciones. Un buen atleta debe aprender a gozar de una percepción total de lo que está ocurriendo y a prestar atención y reaccionar a tiempo sin distraerse ante los indicios relevantes. Harris, (1992)

Los indicios seleccionados para prestarles atención ponen de manifiesto, además, otro aspecto del proceso de atención. Como atletas, se debe aislar ciertos indicios para someterlos a un análisis más extensivo, mientras que otros se tratan de forma más superficial. En deporte, ningún indicio aislado requiere ser centro de nuestra atención durante prolongados periodos de tiempo pues, aun cuando nuestra atención sea selectiva, lo que se ha seleccionado puede cambiar rápidamente de forma de un momento a otro. En un deporte dinámico, en el que existe un oponente u oponentes, elegir la vía de acción adecuada entre varias opciones posibles supone un proceso continuado. Consideremos por un momento toda la información que se halla disponible para nuestra percepción durante la actuación. Buena parte de ella tiene su origen en el entorno, pero hay otra, junto con indicios diversos, que surge dentro de nosotros mismos. El centro de atención de la persona, comparado con el entorno, tendrá diferentes consecuencias a nivel de experiencia y de conducta en el deporte, cabiendo destacar que, a medida que el centro de atención aumenta respecto a lo que sucede a nuestro alrededor, la atención respecto a la persona disminuye. Por el contrario, si el centro de atención se halla en la persona, es decir, en la preocupación que nos inspira nuestra actuación deportiva, entonces la atención por lo que ocurre a nuestro alrededor disminuirá. Esta es quizá la causa principal de la falta de concentración tan frecuente observada en el deporte, y por ello es importante aprender cómo desplazar nuestra atención desde nosotros mismos al entorno deportivo según lo exija la situación. Esta capacidad de desplazamiento es más crítica en algunos deportes que en otros, y, por ejemplo, en uno de técnica abierta y dinámica se requerirá más desplazamiento de atención desde la personal al entorno, que en el caso de otro donde se aplique una técnica cerrada, tal como el tiro de escopeta. Harris, (1992)

En deporte, el centro de atención del entorno incluye el tratamiento inmediato de información que se recoge a través de los ojos y los oídos. La autoatención abarca aspectos tales como fuertes latidos del corazón, un ritmo respiratorio más intenso, un temblor muscular, y otras manifestaciones de preocupación o ansiedad acerca de nuestra actuación. Muchos atletas discuten su estado de nerviosismo (autoatención) antes de la competición.; sin embargo, la mayoría de ellos puede que no se percaten de estos indicios una vez que han entrado en acción. En esencia, han permitido que su atención se desplace de sí mismos a los indicios presentes en el entorno. Otros, en cambio, no cuentan con la capacidad de desplazar tan fácilmente y necesitan tiempo para ajustarse al juego. Otro ejemplo clásico sobre la incapacidad de desplazar desde la persona al entorno es el de cuando se comete un error y seguimos preocupándonos mucho después del momento en que se ha cometido el error. Con tal proceder, podemos perder varios minutos de concentración y de acción debido a la incapacidad de retornar a lo que está ocurriendo en el terreno de juego. Otros parecen incapacitados para hacer desplazamiento alguno, y deben ser substituidos inmediatamente después de cometer un error. Necesitamos aprender la forma de olvidarnos de nosotros mismos después de cometer un error, y desplazar nuestra atención inmediatamente a lo que está ocurriendo o está a punto de ocurrir, en contraposición a lo que ya ha ocurrido. Harris (1992)

Los componentes del deporte elevan la exigencia de una mayor atención centrada sobre el entorno. En primer lugar, el rápido ritmo general inherente a muchos deportes de carácter abierto requiere que nuestra atención se halle por delante de lo que va a ocurriendo en el entorno. En segundo lugar, la naturaleza siempre cambiante e imprevisible de la mayoría de deportes requiere que nuestra atención se oriente hacia fuera para seguir el desarrollo del juego. Al mismo tiempo, conviene no olvidar que el deporte ofrece muchas oportunidades de aumentar el centro de atención orientado hacia uno mismo, y que lo que se experimenta corporalmente siempre está tratando de conseguir este objetivo. El esfuerzo físico en la práctica deportiva, la percepción del dolor, el componente emocional el esfuerzo desplegado, la preocupación respecto a un error acabado de cometer, etc. Son todos ellos factores conducentes a desplazar el centro de atención desde el entorno a la persona. Cuando dicho desplazamiento se ve incitado por un factor de estímulo, generalmente gravita sobre otros aspectos de la persona, y, en el deporte, ello se traduce en una pérdida de concentración. Harris, (1992)

Otro factor en el entorno deportivo que lleva a desplazar la atención desde dicho entorno a la persona, es la presencia de espectadores. El hecho de que un auditorio venga a acentuar la atención en la persona es un factor que debe ser tenido en cuenta en la preparación de los atletas. Cuando nos mostramos preocupados acerca de lo que otras personas, tales como padres, entrenadores o amigos especiales, piensan que nuestra actuación, resulta difícil mantener nuestro centro de atención en lo que estamos haciendo.

En la mayoría de los deportes, la capacidad de desplazar la atención sucesivamente desde el entorno a la persona y viceversa, resulta esencial. Algunas situaciones o indicios en el deporte conducirán previsiblemente a desplazamiento en uno u otro sentido y, dado que nosotros somos los que determinamos cuáles son los estímulos a los que prestaremos atención, existirán variaciones en el centro de atención. Sin embargo, cierta evidencia apoya el hecho de que podamos aprender cómo centrar nuestra atención y cómo desplazarla o redesplazarla cuando los indicios han creado automáticamente un desplazamiento que no lleva a maximizar el rendimiento en un momento dado. Debe subrayarse que, en la mayoría de deportes, un desplazamiento hacia el centro de atención representado por la persona supone una interferencia en la actuación. Harris, (1992)

Centrar la atención en los componentes de una conducta bien aprendida desequilibra la actuación. En cambio, centrarla en los elementos de una actividad mal aprendida o de una que acaba de aprenderse, supone una facilitación y es incluso esencial para la actuación. Esto conduce a la pregunta de por qué el centro de atención en un caso es facilitador de la actuación, y, en otro caso, es desequilibrador. Harris (1992)

Centrarse en los componentes de la actuación fortalece la conducta de tal forma que la suavidad, la coordinación del todo o la fluidez en la acción quedan desequilibradas. Por ejemplo, si una mecanógrafa o un músico se centran en lo que están haciendo sus dedos, éstos no pueden ejecutar la labor con la misma suavidad o en forma tan efectiva como en los casos en que la atención se sitúa a un nivel de actuación que se halla subordinado a la acción de los dedos. Son los sistemas de orden superior en la actividad deportiva los responsables del sentido de secuencia y suavidad de la actuación. En deporte, cabe malograr fácilmente una ejecución de tipo suave de una técnica dada centrándonos en lo que hacemos. Por ejemplo, si estamos dotados para efectuar un salto excepcional y se nos ha pedido que lo demos a otros atletas, la ejecución perderá calidad si también se nos pide que nos

concentremos en la posición de la mano, el giro de la muñeca, el proceso de ejecución, etc. La actuación queda descoyuntada cuando nos centramos en cada una de las partes componentes. Debemos centrarnos en lo que va a ocurrir y después dejar simplemente que ocurra. Harris (1992)

Centrarnos en los elementos o partes componentes de una técnica cualquiera viene a facilitar la labor de aprender toda la organización del acto, y para algunos resulta absolutamente necesario. Este tipo de atención da lugar a una selección más cuidadosa de los diversos actos componentes apropiados, y a una monitorización de su ejecución más completa de lo que sería posible en otras circunstancias. Este enfoque permite ajustes y suavizaciones a medida que se desarrolla y organiza la secuencia de actos hasta llegar a un todo coordinado. Prestar la debida atención a la secuencia de actos conduce a la asunción gradual de automaticidad en la ejecución. Este es pues el objetivo perseguido al aprender cualquier técnica atlética, es decir, ejecutarla a un nivel que no requiera centrar nuestra atención en ella y permita dejar libre la atención de modo que sea posible orientarla hacia lo que va a ocurrir en el terreno de juego. Harris (1992)

Cuando los atletas gozan con aquello que hacen, dan muestras de cambios específicos en su proceso de atención. Pueden que reduzcan el campo de ésta, de modo que la misma queda centrada exclusivamente sobre la labor en que se hallan implicados. Esto es lo que llamamos “concentración”. Esta atención centrada sobre un punto dado es el requisito previo para alcanzar un rendimiento óptimo, o para trabajar al máximo de nuestra capacidad en cualquier cosa que hagamos, y resulta ciertamente esencial para maximizar nuestra actuación deportiva.

El mejor rendimiento en el ámbito deportivo surge cuando la concentración o atención se centra en un campo limitado de estímulo. En otras palabras, el atleta ha de ser capaz de elegir los indicios relevantes entre el gran número de ellos que se hallan disponibles y centrarse únicamente en ellos. De este modo, todos los estímulos irrelevantes quedan eliminados, suprimidos o ignorados. Harris, (1992)

El nivel máximo en dicha actuación se consigue cuando voluntariamente nos concentramos en los indicios existentes en el entorno y los interpretamos como si exigieran una acción cuya ejecución se hallara dentro de nuestras posibilidades. En otras palabras, el reto que se deriva de la situación debe estar a la altura de nuestra capacidad conocida, al objeto de

mantener el grado a través de toda la ejecución. Si existe un desequilibrio entre el reto y las técnicas de aplicar, la atención flaqueará. Es decir, si nuestro oponente es mucho más hábil, la concentración cederá, pero lo mismo ocurrirá si nosotros somos más hábiles que nuestro oponente. Esto explica los fracasos de tipo clásico que se producen en el deporte una temporada tras otra. La relación entre el equilibrio del reto por una parte y la capacidad de aplicación de una técnicas dadas y una concentración mantenida por otra es norma que se ha venido observando, no sólo en el deporte, sino en muchas actividades, ya sean de tipo ocioso o bien profesional.

La atención es el medio a través del cual recogemos e intercambiamos información provenientes del entorno deportivo. Cuando este proceso se halla bajo nuestro control, percibimos que estamos en condiciones e orientar el flujo o información recíproca que nos une con el entorno y con lo que ocurre dentro del terreno de juego. De esta forma nos decidimos a desarrollar una interacción como un sistema de estímulos continuados que podemos modificar y del que podemos obtener una realimentación significativa, pues sabemos que tienen su importancia y forman parte de algo que podemos controlar. Destaquemos asimismo, que esta capacidad para centrar la atención es la forma más básica para reducir la ansiedad respecto a la actuación y acerca de lo que otros piensan, o bien centrar de nuevo la atención después de haber cometido un error o sufrido un momento erróneo en la atención. Harris, (1992)

El rendimiento máximo se basa en la adquisición de las técnicas y la disciplina necesarias para adoptar las conductas que la situación exige.

Desarrollar estas capacidades requiere comprometer en forma extensiva la atención para aprender y practicar, al objeto de que puedan aplicarse cuando la situación lo exige. Cualquier rendimiento máximo en deporte requiere una atención concentrada con exclusión de cualquier otro estímulo que sea irrelevante para la situación. Un resultado destacado en deporte requiere concentración, al igual que ocurre con cualquier esfuerzo científico, artístico o creativo. Por ello, dado que el rendimiento máximo depende de la adquisición, recombinación, ajuste y creación de conductas, parece lógico que la concentración sea un requisito previo inevitable. Harris (1992)

Sólo cuando elijamos voluntariamente dedicarnos al deporte nos sentiremos motivados para mantener la concentración durante el tiempo necesario para alcanzar un rendimiento superior. Sin embargo, aun cuando nos veamos obligados a una actuación dada, procede recordar que la atención no puede ser controlada por una manipulación externa y, por consiguiente,

aprender a ser responsables para nuestra propia concentración resulta esencial para conseguir un rendimiento máximo. La implicación o la concentración total en términos de cómo se orienta la atención, hacia donde se orienta y quién controla el proceso, es materia de responsabilidad de cada uno de nosotros.

Como se ha mencionado previamente, la intensidad y duración del grado de atención pueden variar considerablemente. No obstante, aun cuando las personas difieren en su capacidad de controlar tanto su intensidad como su duración, todavía consiguen actuar a un nivel excepcionalmente elevado. Es posible que algunos tipos de personalidad posean diferentes clases de concentración, pero la consideración importante es la de si el desplazamiento constante, en contraposición mantenida, interfiere nuestra actuación.

Si es así, entonces se necesita trabajar en el desarrollo de estrategias que ayuden a sostener la concentración cuando otros factores tienden a desequilibrarla. Harris (1992)

Algunos atletas han hablado de experimentar estados de ánimo alterados o percepciones distorsionadas cuando consiguen unos rendimientos excepcionales. Señalan cambios en su nivel de capacitación, mayor agudeza visual, oído excepcionalmente fino y sensaciones quinesísticas de gran calidad. Se sienten como si cada movimiento les prestara energía para alcanzar un mejor resultado. Todos afirman que se sienten más en contacto con todos los sentidos y sensaciones, y se aperciben de detalles y cosas que, sin esta percepción acrecentada, generalmente se pasan por alto en el curso normal de participación. Harris (1992)

La capacidad de darse cuenta de todo lo que ocurre durante el juego resulta necesaria para alcanzar un rendimiento máximo. También la ausencia de preocupaciones respecto a nuestra actuación constituye requisito previo para permitir que tenga lugar esta intensa concentración, lo cual a su vez, permite una visión amplia, periférica máxima y la capacidad de captar todos los indicios relevantes. Sin discusión alguna, ciertos atletas son mejores que otros en conseguir que se produzca esta clave de concentración intensa; sin embargo, todos pueden mejorar a través de una preparación y una práctica adecuada.

Los errores mentales son causados generalmente por falta de atención, por distracción o simplemente por pereza debida a ausencia de motivación. Si los entrenamientos permiten este tipo de distracción, entonces los resultados

en las competencias serán muy similares a los de los entrenamientos. Para impedir que esta circunstancia se dé, es preciso que la calidad de los entrenamientos sea tal que los atletas se sientan retados para prestar su total atención a lo largo de toda la sensación. Conviene recordar, no obstante, que un exceso de entrenamiento resulta aburrido, tedioso y sin resultado práctico alguno, con los atletas ociosos y esperando recibir unas instrucciones que siempre tardan demasiado en llegar. En cambio, si la calidad del entrenamiento mejora, se necesita menos tiempo y la atención prestada por los atletas a las diversas prácticas será mucho más intensa. Harris (1992)

Los errores mentales son causados por la ansiedad, la preocupación y la tensión, y bajo tales condiciones no tiene nada de extraño que los atletas olviden su cometido, dado que su atención no se centra en lo que están haciendo y acaban esforzándose demasiado para compensar su ansiedad y preocupación respecto a lo que harán. También tienden, en tales condiciones, a acelerar el ritmo de las jugadas. La confianza en la capacidad propia evita la ansiedad y permite al atleta el lujo de no apresurarse y no iniciar movimiento alguno hasta el momento oportuno. La concentración y la atención, sea ésta general o específica, constituyen la condición básica para saber cuando iniciar el movimiento correcto.

Los preparadores contribuyen los errores mentales, en gran manera, a situaciones que provocan ansiedad y tensión en los atletas. Cuando piden una ejecución buena, cuando regañan a los jugadores, cuando advierten al que no actúa de acuerdo con lo que se esperaba de él, crean un ambiente en el que la atención del atleta se desvía o aparta de la maximización del rendimiento. Los preparadores que se valen del castigo y comentarios degradantes como motivación aumentan más tensión a la que ya se hallaba presente.

Generalmente, los preparadores consideran los errores mentales como algo diferente de los físicos. Sea como fuera, tienen la noción de que estos estímulos constituyen parte del juego y cabe esperarlos hasta cierto punto. En cambio estiman que nadie debería cometer errores mentales. Sin embargo, los mentales y los físicos no pueden separarse, pues ambos vienen causados por situaciones que se interfieren con enfoques de carácter exclusivista en las tareas en curso. Los preparadores y los atletas necesitan aceptar el hecho de que les conviene adiestrarse respecto a las capacidades mentales, de la misma forma y con el mismo grado de regularidad que para las físicas. De hecho, las capacidades mentales son más complicadas y requieren un entrenamiento más

regular que las físicas; sin embargo, dicho entrenamiento no exige tanto tiempo. Harris (1992)

2.4.1 Definir la Concentración de la Atención

Es muy característico oír a alguien decir “concéntrate” y nos preguntamos que es lo que esa persona estaba queriéndonos pedir que hiciéramos o dejáramos de hacer. Cuando un entrenador le dice a un atleta que preste atención al juego, el entrenador le está pidiendo realmente que se concentre. Muy frecuentemente, no sólo es el deportista el que está confuso, una gran parte de los entrenadores no saben tampoco qué es lo que significa lo que están diciendo. Si se les pide una definición de concentración, a veces se mantendrán a la defensiva.

El pensamiento de la definición explícita y conductual de lo que uno debería cuidar, parece no darse. La mayoría de los entrenadores simplemente asumen que un atleta fue capaz de concentrarse eficazmente, si gana. Asimismo asumen que la concentración es ineficaz, si la ejecución está por debajo de sus expectativas. Produce un ligero asombro el hecho de que la mayoría de la gente les lleve más tiempo el desarrollar buenas destrezas de concentración y una ejecución consiste bajo condiciones de presión. Nideffer (1985)

Unos de los principales papeles que el psicólogo del deporte deberá acometer en el futuro, será el de definir “operacionalmente” constructos tales como concentración, tanto para los entrenadores como para los deportistas. Tan sólo mediante una definición operacional de estos conceptos puede alcanzarse el punto de ser capaces de probar científicamente el conocimiento sobre la valides y utilidad del entrenamiento y el aconsejar estas técnicas. Para definir la concentración operacionalmente; se debe definir a nivel comportamental. Adicionalmente se debe empezar por definir los factores o condiciones que afectan la capacidad de concentración. Se deben escribir las condiciones que afectan a la concentración, y además predecir los efectos conductuales (p.e.: lo que específicamente sucederá a la capacidad para concentrarse y a la conducta o actuación que uno tenga consecuentemente). Nideffer (1985)

En este mismo capítulo, en el apartado de entrenamiento para el control de la atención y la concentración (2.3.3) intentaremos comenzar con este proceso.

2.4.2 Tipos de Concentración de la Atención

El centrar atención supone tomar conciencia de una sola cosa o un determinado sector, y puede implicar una sensación de darnos cuenta de lo que está realmente ocurriendo, o de verlo con mayor dimensión que en la vida real. Ciertas posiciones en deportes específicos o ciertos tipos de deporte requieren una forma de centrar la atención, mientras que otras posiciones y deportes una forma diferente. Una forma restringida de centrar la atención, es decir, limitándola a una cosa o a una zona relativamente reducida, es la que se requiere en deportes tales como el tiro, así como en los lanzamientos al arco en baloncesto, en la ejecución de penales en el fútbol, etc. En cambio, se necesita un centro de atención amplio para la mayoría de juegos en equipo, en los que debemos tener en cuenta a nuestros oponentes así como a nuestros compañeros, y también en oposiciones específicas, tales como defensa o centrocampista. Destaquemos, asimismo, que muchos deporte de equipo requieren la capacidad de pasar de un concepto amplio a otro restringido y viceversa, mientras que la mayoría de los de tipo individual exigen un centro de atención limitado que se mantiene durante todo el tiempo que dura el evento. Los atletas que practican deportes de equipo necesitan aprender la forma de ajustar y cambiar su centro de atención en forma similar al *zoom* de una cámara fotográfica o al haz de la luz proyectado sobre un escenario, que se ensancha o se reduce sobre un punto en específico. Harris (1992)

Con frecuencia, cabe que contemos con todas las estrategias y los conocimientos necesarios, pero carezcamos de la capacidad para aplicarlos adecuadamente en una situación de juego. El reto pasa a ser el de “liberar” nuestro cuerpo y nuestro cerebro y dejar que las cosas ocurran. Para tal fin necesitaremos aprender cómo relajarnos y prescindir de todo lo que no resulta esencial, de modo que la concentración pueda tener lugar. Cuando percibimos tensión, la atención se centra en factores externos, tales como ser conscientes de la presencia del preparador, de los espectadores, de los jueces o de otras personas significativas que abrigan esperanzas en la actuación. Un atleta que este relajado y confiado puede dejar que las cosas simplemente ocurran, prescindiendo de todo, salvo de los indicios relevantes. Harris (1992)

Otra clasificación del centro de atención implica la distinción entre uno interno y otro externo. Harris (1992) El interno es, básicamente, el propio de la persona, que ya ha sido objeto de consideración anteriormente, e implica centrarse en cómo nos sentimos, lo que le está ocurriendo a nuestro cuerpo, preocuparnos acerca de lo que otros piensan acerca de nuestra actuación, etc. Obviamente, la atención no se halla orientada, en este caso, hacia lo que está ocurriendo en el entorno deportivo. El externo orienta la atención hacia la labor, el juego que ya está teniendo lugar o está a punto de comenzar. En algunos deportes, resulta deseable un centro de atención interno.

En otros, en cambio, resulta necesaria la capacidad de pasar desde uno interno a otro externo y viceversa. Por ejemplo, la capacidad de regular nuestro ritmo en una prueba de natación o en una carrera requiere la capacidad de controlar nuestras exigencias fisiológicas, de forma que no vayamos demasiado deprisa o demos inicio a la jugada con excesiva anticipación. Cuando los nadadores y los corredores cuentan con la capacidad de juzgar sus tramos y tiempos al segundo, obviamente cuentan también con la capacidad de pasar del centro de atención interno al externo, o de controlar ambos con precisión. De igual forma, un corredor de maratón necesita ser capaz de controlar tanto los factores internos como los externos y viceversa, para evitar tropezar con dificultades al no mantener un ritmo adecuado, no tomar suficientes líquidos o no prestar atención al dolor.

Se ha discutido mucho acerca de la asociación y la disociación en función de aquello a lo que se presta atención durante una actuación, y esto se ha utilizado con relación a los deportes que exigen resistencia, tales como la natación o las carreras, así como una forma de dominar la incomodidad o el dolor. La asociación es muy parecida al centro de atención interno, mientras que la disociación es similar al del entorno o externo. Básicamente, la asociación se centra en lo que está ocurriendo en nuestro cuerpo, con lo que nuestro pensamiento se orienta hacia cosas que implican a uno mismo. La disociación, en cambio, puede implicar un centro de atención orientado hacia aspectos externos o hallarse específicamente encaminada hacia la desviación del interés en uno mismo. Por ejemplo, en los deportes que requieren resistencia, como el maratón, el atleta puede ajustarse a una estructura mental particular para alejar su atención de la incomodidad derivada de correr. Ahora bien, en el caso de experimentar dolor, centrar la atención lejos de él y llevarla a pensamientos que resulten agradables o gozosos se consideraría como una disociación. Harris (1992)

Cuando un entrenador le dice a un deportista que se concentre, lo más común que ocurra es que el deportista responda a la instrucción, siempre y cuando el entrenador ya haya definido específicamente el tipo de concentración que le gustaría que el deportista desarrollase. Para hacer esto es necesario pensar que la atención requiere, al menos, dos tipos diferentes de focalización. Lo primero es que el deportista necesitará controlar la dimensión de su foco atencional. Ciertas situaciones deportivas requieren un foco de atención completamente amplio, ya que el deportista debe ser sensible a varias señales distintas. Otras situaciones deportivas requieren otro tipo de atención más reducida. El golpear la pelota en béisbol, por ejemplo, requiere un tipo de concentración muy reducido. El segundo tipo de foco que es preciso controlar hace referencia a la dirección de la atención del deportista. En algunas situaciones la atención debe dirigirse internamente hacia los propios sentimientos y/o pensamientos del atleta. En otras ocasiones, la atención debe focalizarse externamente sobre el oponente, sobre la pelota, etc.

Son cuatro los diferentes tipos de concentración de la atención; reproduciremos un cuadro en el que Williams (1991), trata de esquematizar los diferentes tipos de concentración necesarias en un atleta dependiendo de la disciplina deportiva que practique:

<u>Amplio-Externo</u> Utilizado para evaluar rápidamente una situación (p.e., el tipo de atención inicialmente requerido en un contraataque en Hockey o baloncesto)	<u>Amplio-Interno</u> Utilizado para analizar y planificar (p.e., el tipo de atención utilizada para desarrollar un esquema o estrategia de juego)
<u>Reducido-Externo</u> Utilizada para focalizarse de manera no distractoria sobre una o dos señales externas (p.e. la pelota)	<u>Reducido-Interno</u> Utilizada para repasar mentalmente y sistemáticamente una situación de ejecución y para dirigir y/o controlar el arousal físico (p.e. repasar mentalmente un golpe para conseguir el Hoyo en golf o focalizarse en inspirar profundamente para alcanzar el estado de relajación)

2.4.3 Entrenamiento para el Control de la atención y la Concentración.

El entrenamiento en el control atencional (ECA) se compone de una serie de procedimientos, de adiestramiento que se desarrollan como resultado de la definición operacional de atención (o concentración), procesos que hacen referencia a la ejecución. Aunque los procedimientos de entrenamiento se basan en constructos “operacionales”, una considerable parte de la investigación necesita todavía dirigirse a la evaluación y sofisticación exhaustiva, tanto de los recursos atencionales, como de los procesos de entrenamiento. Nideffer, (1985)

Entre estos principios se puede encontrar como trascendente la que el teórico en psicología deportiva ha desarrollado dentro de este ámbito: y Nideffer, 1985 nos indica los principios que contribuyen al entrenamiento en el control atencional. A continuación se presenta un resumen de los principios hipotéticos que subyacen al entrenamiento en el control atencional y son resaltados y elaborados en los apartados que siguen.

1. Los deportistas necesitan ser capaces de ocuparse, al menos, en cuatro tipos diferentes de atención.
2. Las diferentes situaciones deportivas requerirán diferentes demandas atencionales a un deportista. De acuerdo con esto, el deportista necesita ser capaz de desviar los diferentes tipos de concentración para que se ajuste al cambio de las demandas atencionales.
3. Bajo condiciones óptimas, las personas pueden encontrar las demandas atencionales de la mayoría de las situaciones deportivas.
4. Existen diferencias individuales en cuanto a las capacidades atencionales. Algunas de las diferencias se aprenden, otras son biológicas y otras genéticas. De esta manera, distintos deportistas presentan diferentes potencialidades y debilidades atencionales.
5. A medida que el arousal fisiológico comienza a incrementarse más allá de lo que constituye el nivel óptimo propio de un deportista, existe una tendencia inicial en ese deportista para confiar demasiado en las capacidades atencionales más altamente desarrolladas.

6. El fenómeno del “agarrotamiento”, de tener una ejecución progresivamente deteriorada, ocurre cuando el arousal fisiológico continua incrementándose hasta el punto de causar una reducción involuntaria de la concentración del deportista y hasta cierto punto también, de causar que la atención llegue a ser focalizada más intensamente.
7. Las alternaciones del arousal fisiológico afectan a la concentración. De esta manera, la manipulación sistemática del arousal fisiológico es una de las formas de recuperación, en alguna medida, del control de la atención.
8. Las alteraciones en el foco atencional afectarán al arousal fisiológico. De esta manera, la manipulación sistemática de la concentración es una de las formas de obtención de algún tipo de control sobre el arousal; (p.e.: los niveles de tensión muscular, la tasa cardíaca y la tasa respiratoria).

Se mencionaba en el segundo principio subyacente a dicho entrenamiento que situaciones deportivas específicas requieren diferentes demandas atencionales por parte de los atletas. Hay demandas para desviar la atención dentro de una especialidad deportiva concreta. Un ejemplo del golf, explicará este punto.

Cuando los golfistas suben la pelota antes de efectuar un golpe, ponen en marcha un tipo de atención completamente amplio y externo. Los golfistas necesitan fijarse en varias clases distintas de información. Necesitan ser conscientes de la colocación de los obstáculos (árboles, trampas de arena, señaladores de los límites de la calle, agua, etc.) y de las condiciones del corrido (drenaje de la hierba, la cantidad y dirección del viento). Una vez que han recogido esta información externa, los golfistas desvían su atención hacia un foco amplio-interno para planear su golpe. En este momento, deberían intentar evocar situaciones similares en el pasado, recordando cómo las jugaron y qué resultados obtuvieron. Posteriormente deben pensar en cualquier cambio que puedan realizar mientras tanto, cambios que pueden modificar el juego actual del momento sobre la situación similar (p.e., si han cambiado su movimiento, han tomado palos nuevos; si están en una posición táctica distinta tal que necesiten ser conservadores, o bien arriesgarse). El análisis de toda esta información permite a los golfistas seleccionar un palo determinado y concretar cómo quieren solucionar la jugada. Una vez que los

golfistas han formulado su plan, se desvían a un tipo de concentración reducida-interna, para dirigir su propia atención (p.e., teniendo por seguro que no están excesivamente tensos, ni excesivamente relajados) y a repasar mentalmente el golpe. Pueden imaginarse mentalmente lo que quieren sentir, y ver cómo ejecutan el golpe. Finalmente, los golfistas desvían la atención hacia un foco reducido-externo de manera que dirigen la pelota y comienzan su movimiento hacia atrás para efectuar el golpe. En este momento la concentración está sobre la pelota; el atender a otras señales internas o externas, tan sólo podría interferir la ejecución del golpe. Nideffer (1985)

Este modelo básico puede aplicarse a una gran cantidad de deportes. Así como a los deportistas se les está requiriendo continuamente la desviación de la atención hacia distintas dimensiones requeridas e incluso aunque algunos deportes requieran más de un tipo de atención y otras especialidades deportivas no. Adicionalmente, en algunas situaciones deportivas, los entrenadores y otros deportistas compañeros de éste, pueden señalar las deficiencias atencionales de algún jugador.

Es esencial durante la instrucción física y la práctica que los entrenadores comuniquen a sus atletas cuál es el tipo de concentración apropiada. De este modo, cuando el entrenador le dice al deportista que se concentre, el deportista sabrá, al menos, lo que el entrenador espera que haga. Obviamente ya se ha hecho explícito por el entrenador, lo es concentración y estarán conectados en la misma línea. Este conocimiento combinado con el control atencional le conducirá a una mejor concentración y por lo tanto un óptimo rendimiento deportivo.

Los principios tercero y cuarto subyacentes al entrenamiento en control atencional hacen referencia a la capacidad de los sujetos para desviar la atención. El tercer principio indica que si los sujetos además de estar motivados y entrenados de una forma apropiada tienen control sobre su nivel de arousal (es decir, si no es demasiado alto, ni demasiado bajo) son capaces de una concentración eficaz. Es decir, pueden controlar la dirección y dimensión de la atención de forma suficiente como para ser eficaces. Las verdaderas demandas atencionales de la mayoría de los deportes no son tan extremas que la mayor parte de las personas sean incapaces de encontrarlas. Esto significa que hay esperanza para la mayoría de los deportistas. Al mismo tiempo, el cuarto principio indica que será más fácil para algunos deportistas el encontrar demandas atencionales a un deporte dado, que para otros. De la misma manera que estamos gustosamente dispuestos a conceder que existen diferencias fisiológicas y biológicas entre los deportistas, deberíamos estar

dispuestos a admitir de buen grado que existen diferencias atencionales. Como se ha mencionado anteriormente, algunas de las diferencias parecen ser aprendidas (p.e., el resultado de factores sociales y ambientales), mientras que otras, parecen ser genéticas o biológicas. Nideffer (1985)

Según Nideffer, (1985), la investigación sobre los procesos atencionales indica, entre otras, las siguientes diferencias:

1. Diferentes sujetos tienen diferentes capacidades para desarrollar un tipo de atención amplia-interna. Esto implica que algunos individuos están mejor dispuestos para el análisis de grandes cantidades de información que otros.
2. Ciertos sujetos parecen ser más sensibles a la información ambiental (externa) que otros. Los primeros interpretan y reaccionan ante otras personas con mayor eficacia.
3. Algunos sujetos son más capaces de desarrollar un tipo de atención reducida, no distractoria.

Algunas súper-estrellas del deporte parece que han nacido para un acontecimiento en particular. Son corredores de velocidad con más fibras musculares de rápida contracción que la mayoría de las personas. Saltadores de trampolín con una mayor capacidad para la toma de conciencia kinestésica. Mientras que algunos deportistas están más preparados atencionalmente para su especialidad deportiva, su capacidad para reducir su foco de atención les facilita el estar “dedicados” al seguimiento de una tarea, y estar tan interesados como deberían estarlo en hacerlo excepcionalmente bien. Nideffer, (1985)

Otros deportistas tienen la capacidad de manejar grandes cantidades de información, sin mostrarse sobrecargados, confusos o presionados. Esto les ayuda a ser más resistentes a la presión y facilita su actuación en situaciones críticas durante el juego.

Aunque un pequeño porcentaje de la población de deportistas puede incluso haber nacido “idóneo” y resistente al agarrotamiento” la mayor parte de ellos tiene que aprender a focalizar la atención para alcanzar estas metas.

Por ello un papel cada vez más importante para el psicólogo del deporte y para el entrenador será el de ayudar a los deportistas a reconocer las demandas atencionales de sus deportes, al igual que ayudar a los atletas a identificar sus propios puntos relativamente fuertes o débiles en cuanto a lo que a la atención se refiere. Esta evaluación sistemática de las capacidades atencionales y de la habilidad para desviarse de un tipo de atención hacia otro

jugará un papel principal en el desarrollo de los programas de entrenamiento. Esta evaluación ayudará a la mayoría de los deportistas a desarrollar destrezas de concentración y compensar algunos problemas atencionales que puedan tener. Nideffer (1985)

El quinto principio subyacente al entrenamiento en control atencional indica que los deportistas tienen la tendencia de poner en juego sus potencialidades a medida que la presión se incrementa. Esto es cierto para casi la mayoría de la gente. Tenemos una capacidad infalible para convertirnos en nuestros peores enemigos, para convertir lo que normalmente son potencialidades en debilidades. Por ejemplo, personas notables que normalmente son apreciadas, ya que, tienen también bastante sensibilidad como para saber cuando es oportuno dejar a otras personas solas, ocasionalmente pierden esta sensibilidad y llegan a ser moletas. Nideffer (1985)

Hay una ley no demostrada en el deporte, según la cual, los buenos entrenadores no hacen buenos deportistas y, viceversa. Si esto es verdad, una de las razones podría ser que el entrenador hace una demanda demasiado dura sobre el sujeto evitando que éste sea capaz de pensar y analizar. Los entrenadores deben saber desarrollar un tipo de atención amplio-interna. En contraste, una gran mayoría de situaciones deportivas requieren que los deportistas separen su análisis. Los deportistas que piensan demasiado y fallan al reaccionar ante la situación deportiva, están “dentro de su cabeza” una gran cantidad desproporcionada de tiempo. Nideffer, (1985) Los deportistas que, llegan a ser entrenadores son, a menudo, los que continuamente están analizando.

Quitándoles la presión, la mayoría de los entrenadores y deportistas pueden ser, bien analíticos, o bien intuitivos. Pero si los ponemos sin embargo bajo presión encontraremos sus cualidades, es decir sus puntos fuertes. Los entrenadores analíticos llegan a serlo generalmente en exceso. Entran en su cabeza, interiorizan y llegan a perder sensibilidad hacia los deportistas y hacia las situaciones presentes del juego. Con frecuencia, intentan comunicar su análisis a los deportistas sobrecargándolos de información y haciéndolos pensar demasiados. Los deportistas intuitivos tienen tendencia a reaccionar con precipitación, a ser espontáneos, a improvisar. Pueden fallar al analizar y al planear cuando precisen hacerlo. Pierden su capacidad de hacer ajustes, equivocándose una y otra vez en los mismos movimientos, no aprendiendo de sus propios errores. Si el arousal

alcanza el nivel suficiente para causar una reducción atencional e incrementar el número de distractores internos, entonces, la habilidad del deportista se deteriora. En este punto los entrenadores deberían de minimizar la cantidad de información que están dando a sus deportistas. Los entrenadores deberían ofrecerles tanta estructura y apoyo como les fuera posible. Nideffer (1985)

Otro papel del psicólogo deportivo es el de “construir un equipo” con los entrenadores y los deportistas para hacerles mantener una comunicación eficaz bajo situaciones de presión. Los psicólogos del deporte ayudan a los entrenadores y a los deportistas a identificar situaciones específicas en las que la comunicación tiene posibilidad de romperse y les ayudan a planear vías alternativas de comportamiento. Cuando no hay ningún psicólogo del deporte, los entrenadores deben ser lo suficientemente inteligentes y conscientes como para hacer esto por sí mismo.

Como un ejemplo del proceso de construcción del equipo, imaginaremos una situación en la que el entrenador tiende a ser más analítico y más asertivo que sus deportistas (una situación, normalmente ideal). A medida que la presión crece, el entrenador va siendo más analítico y más asertivo y los deportistas menos. Llegados a un cierto punto, los deportistas deberían confrontar con el entrenador el hecho de que están siendo sobrecargados con instrucciones; ellos deberían de comportarse incluso de una forma aparentemente más dócil, asintiendo con la cabeza para mostrar acuerdo incluso cuando no han escuchado o cuando están confundidos. El entrenador, pensando que están encantados. Incluso se siente alentado para dar todavía más información. El psicólogo del deporte ayuda a los deportistas a reconocer sus sensaciones de confusión y les ofrece el apoyo que necesitan para enfrentarse al entrenador. De esta forma, todos trabajarían juntos para desarrollar diferentes modos para encauzar el mismo problema. Tal vez, una percepción clara, es todo lo que el entrenador necesita para reducir la cantidad de información que da. Tal vez, la percepción clara del entrenador y una confrontación inicial con él ofrecerán todo el ánimo que los deportistas necesitan para ser capaces de ser honestos con el futuro con su entrenador. El psicólogo del deporte también puede, generalmente, dar sugerencias al entrenador para comunicarle la misma información de una manera más simplificada y estructurada. Nideffer (1985)

Antes de que comencemos con el sexto principio subyacente al entrenamiento en el control atencional, sería importante definir operacionalmente el término *agarrotamiento* (Desafortunadamente, existe

poco acuerdo entre la mayoría de entrenadores y de los deportistas al utilizar este término tan utilizado como es el agarrotamiento). De manera que, cuando el entrenador le pide al deportista que no se agarrote, éste no puede tener ni idea de lo que se supone que debe evitar)

Con todo lo que se ha visto sobre la interacción entre los procesos de pensamiento (que es a lo que le estamos prestando atención) y los procesos psicológicos, es posible alcanzar una definición de *agarrotamiento* que pueda servir para los entrenadores, deportistas y psicólogos del deporte profesionales, incluso a los mismos investigadores.

Conductualmente, se puede decir que los deportistas están agarrotados cuando su actuación parece ir en decline, es decir de más a menos y cuando parecen ser incapaces de recuperar el control de la ejecución por si solos (esto es, sin ninguna ayuda externa) por ejemplo, el saltador o gimnasta que se permite un error al principio y se trastorna hasta el punto de cometer errores adicionales en otras maniobras o jugadas siguientes.

Las circunstancias que conducen al deportista a un agarrotamiento parecen ser muy situaciones muy particularizadas. Al mismo tiempo, es de la aceptación generalizada, que cuanto más emocionalmente importante sea un evento para un deportista, más potencial de un agarrotamiento tendrá lugar. De manera que, los deportistas que actúan por primera vez en juegos importantes, como de campeonato, o que tienen que realizar un tiro crítico determinante éste para obtener la victoria, actúan generalmente por debajo de su nivel de juego habitual.

Los principios séptimo y octavo que subyacen al entrenamiento del control atencional, indican que mediante la creación de cambios en lo que está sucediendo bien psicológica, o bien atencionalmente, los deportistas pueden romper la espiral descendente asociada con el agarrotamiento. De manera que, si eliminan las sensaciones físicas asociadas con la tensión excesiva (tensión muscular, latido cardíaco) reducirán el número de distractores atencionales y mejorarán su capacidad para la concentración. Así mismo, los entrenadores pueden conseguir que los deportistas que, o bien ignoren o reinterpreten sus sensaciones físicas (p.e., si les dan una interpretación positiva para que se activen como “estoy preparado”), gradualmente, los cambios físicos se reducirán y los niveles de tensión y tasa cardiaca retornarán a las condiciones “normales” para la competición. Nideffer, (1985)

Bajo condiciones ideales se puede prevenir el agarrotamiento. Una de las metas difíciles que suceda en la mayoría de los programas de psicología deportiva es la prevención del agarrotamiento, enseñando a los atletas algún tipo de relajación o procesos de ensayo. Verdaderamente se puede disminuir la frecuencia del agarrotamiento mediante un entrenamiento mejor y mediante algún tipo de relajamiento y procesos de ensayos. Se puede disminuir la tendencia del agarrotamiento pero no se puede eliminar completamente. Adicionalmente, existe la posibilidad de tener éxito, únicamente si el programa se focaliza en la ejecución específicamente.

Enseñando a los atletas a relajarse, a controlar sus propios niveles de tensión muscular y a utilizar esos niveles como señales para el empleo de un tipo de relajación corto o breve, se podría ayudarles a mejorar la consistencia de la ejecución en las jugadas.

Dándoles unas condiciones de ejecución anticipadas para estimularles mentalmente y ensayando sistemáticamente lo que verían y sentirían, se podría empezar a desensibilizarse, reducir la novedad de la experiencia y a reducir la posibilidad de que la tensión un nivel que les origine el agarrotamiento.

Con un foco específico de entrenamiento, podemos reducir la frecuencia del agarrotamiento más rápidamente. La estimulación y el ensayo pueden compensar la falta de experiencia. No obstante, siempre surgirán situaciones no esperadas, para las que podrían no estar preparados. Si intentáramos pensar en todas las contingencias, nos sobrecargaríamos nosotros mismos y nunca podríamos hacer ningún progreso. Como resultado, debemos empezar a entrenar a los deportistas a recuperarse rápidamente ante lo inesperado. El aprendizaje para recuperarse, una vez que la tensión ya se ha escapado de control, o una vez que el error ya se ha cometido, es incluso más crítico que el intentar eliminar el agarrotamiento completo. Nideffer (1985)

Una vez que los deportistas han llegado a cometer un error y están conscientes de la tensión y de los distractores atencionales que, es muy probable que estén afectando su actuación, lo que intentan resulta determinante y crítico.

En la estrategia de prevención antes resaltada, se enfatiza en el entrenamiento del deportista para reconocer y reducir la tensión física, por medio de la mejora en la concentración. Una vez que los errores ya se han cometido, sin embargo, la mayoría de los deportistas encuentran difícil el hacer frente directamente a lo que está ocurriendo en su cuerpo. Nideffer (1985)

La pérdida de confianza creada por los sentimientos y el fracaso, hacer dudar muchas veces a los atletas de su propia capacidad. Y el intentar recuperar el control, se genera más distractores y por lo tanto mayor frustración. Si se tiene mucha confianza en sí mismo se puede hacer esto. Se puede confrontar a uno mismo, utilizando la frustración y cólera para ayudar a concentrarse en la competencia y poderse meter al juego. Cuando se pierde la confianza es necesario focalizar la atención en algo más. Se debe centrar en el proceso, de lo que está sucediendo en el presente y no en las consecuencias, que pueden provocar muchas ocasiones negatividad y desconfianza.

Durante la práctica, especialmente en los deportes que requieren una gran cantidad de entrenamiento y sacrificio por parte de los deportistas, los sujetos se motivan a sí mismo pensando en las consecuencias. Una vez empezado la competencia y focalizar sus pensamientos en las consecuencias puede resultar perjudicial.

Estar pensando acerca de lo importante que es la consecuencia de algún evento deportivo en curso, de lo que se puede ganar y perder, se generan cambios adicionales atencionales y físicos que influyen con la ejecución deportiva. Uno de los mayores factores que influyen para el apareamiento del agarrotamiento se debe al pensar acerca de la importancia y de la consecuencia de un enfrentamiento, mientras se está en el juego. Para romper este pensamiento, los psicólogos deportivos entrenan a los atletas en base al reconocimiento de su tendencia a dedicar una importancia excesiva a la competencia (durante la competición), y a utilizar estos pensamientos, siempre que tengan lugar como señales para atender al “proceso”. Los entrenadores también necesitan hacer esto mismo. Las señales del proceso están relacionadas con el proceso de ejecución, como opuesto a la consecuencia. Por ejemplo, un nadador podría atender a algunos aspectos técnicos de su brazada, o a la sensación de su cuerpo moviéndose por el agua. A menudo, el foco de atención se dirige a la generación de un ritmo. Las personas aprenden que si mantienen este tipo de focalización, la consecuencia cuidará de sí misma. Entonces, al tener éxito y edificar su confianza, pueden empezar a atender a la consecuencia para motivarse a sí mismos a ser más resistentes. De manera que, el deportista que tiene mucho éxito y que se hace demasiado perezoso o se relaja demasiado, necesita pensar en la consecuencia para conseguir la subida de arousal que necesita para seguir en forma. Nideffer (1985)

Aunque los psicólogos del deporte y los entrenadores pueden enseñar una gran cantidad de cosas a los deportistas a prevenir y controlar su propia concentración, habrá veces todavía en las que el sujeto de manera individual solicite ayuda externa. El fenómeno del agarrotamiento ha ido demasiado lejos y el deportista por sí solo no puede detenerlo, durante el juego. En estas ocasiones, el entrenador puede pedir un tiempo muerto y romper con la dinámica interna que se ha generado en el deportista. El entrenador hace un contacto ocular con el deportista y le habla en un tono que demanda su atención, el entrenador dirige la misma hacia un estímulo neutro referido a señales o asuntos del proceso. En otras palabras, el entrenador da al deportista instrucciones simples para que atienda a una señal o estímulo determinado; esta tarea previene al deportista de dirigir su pensamiento hacia la consecuencia. El entrenador o psicólogo del deporte no deberían hacer preguntas del tipo “¿qué está pasando?”, el deportista podría no responder a cuestiones como ésta y podría tan sólo, confundirse todavía más si está intentando resolver el asunto. En lugar de eso, el entrenador o psicólogo del deporte debe ofrecer apoyo y estructura para facilitar la redirección de la atención del atleta.

Se ha alcanzado el punto en que, en la psicología deportiva es posible empezar a definir operacionalmente términos como la concentración y el agarrotamiento. Hemos visto que se requieren diferentes tipos de concentración y de atención para cada una de las situaciones deportivas. Unos de los principales papeles del psicólogo deportivo y entrenadores tienen que asumir es el de enseñar a sus deportistas a controlar la concentración y el arousal. A medida que se desarrollen programas de entrenamiento sistemáticos, podrá mejorar el rendimiento de los deportistas y la consistencia de su ejecución deportiva.

Aunque la mayoría de los deportistas son capaces de desarrollar los diferentes tipos de concentración requeridos por las situaciones deportivas, existen diferencias individuales de cada deportista. Todos los deportistas tienen recursos atencionales, y la mayoría de ellos tienen relativas potencialidades y debilidades atencionales. Aprendiendo cuáles son sus propias potencialidades y debilidades, los atletas pueden estimularse hacia el desarrollo de programas, métodos y técnicas que ayudan a superar sus debilidades o, bien para compensarlas.

2.5 TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA CONCENTRACIÓN DE LA ATENCIÓN

Se pueden desarrollar técnicas y estrategias de concentración que se impongan sobre nuestra preocupación, entonces nos cabra alcanzar un rendimiento consistente. La diferencia entre el mejor rendimiento deportivo y el peor se encuentra en la capacidad de concentrarse, de desviar nuestro centro de atención y no tomar en consideración aspectos irrelevantes.

En el resto de este capítulo, se muestran algunas técnicas y estrategias específicas que los entrenadores y psicólogos del deporte pueden utilizar para entrenar mejor en el control de la concentración a los deportistas. Estas estrategias se dividen en dos apartados: estrategias para controlar los factores distractorios externos y estrategias para controlar los factores distractorios internos. Schmid y Peper (1991) También se explicaran algunas técnicas que se pueden realizar para lograr una mayor concentración.

2.5.1 Técnica: “Expansión de la Conciencia”

En el capítulo anterior identificamos los diferentes tipos de atención o concentración que se requieren para las distintas situaciones deportivas. Estos tipos se han descrito a lo largo de dos dimensiones: amplia versus reducida, e interna versus externa. El tipo de focalización o estilo atencional más apropiado, depende de la destreza deportiva y de la demanda específica. En el entrenamiento en concentración, el saber en qué focalizarnos es tan crítico como el saber como controlar el foco. Un deportista puede tener destrezas de concentración excelentes, pero si focaliza en cosas erróneas, las destrezas no le servirán de mucha ayuda. Una técnica excelente para ayudar a los deportistas a experimentar los distintos estilos atencionales es la “*expansión de la conciencia*”, ejercicio desarrollado por (Gauron, 1984 citado en Schmid, y Peper), los deportistas pueden practicar este ejercicio en su totalidad, o dividirlo en varias partes para realizar ejercicios por separado. Cuando lo están practicando los deportistas deberían estar sentados o tumbados en una posición cómoda.

1. Primero hay que conseguir que los deportistas se centren en su respiración en el primer minuto se les hace respirar más profunda y lentamente, mientras mantienen el pecho, los hombros y el cuello relajados. Se

vuelve a la respiración normal durante tres o cuatro veces y retorna a la respiración profunda hasta que ésta sea cómoda, fácil y regular.

2.. A continuación los deportistas deben prestar atención a lo que escuchan, indicándoles que separen los sonidos, los identifiquen, y luego los clasifiquen mentalmente catalogándolo como pasos, voces, tos... A continuación, simultáneamente deben escuchar todos los sonidos sin intentar identificarlos o clasificarlos. Deben escuchar la mezcla de sonidos, como si fuera música mientras se deja correr el pensamiento verbal.

3. Posteriormente deben tomar de las propias sensaciones corporales, por ejemplo la sensación de la silla o suelo sobre los que se apoya el cuerpo. Mentalmente deben catalogar toda sensación según la vayan notando. Antes de cambiar a otra sensación hay que prolongar su examen. Considerar su calidad y su origen. Finalmente hay que experimentar todas estas sensaciones simultáneamente sin identificarlas o etiquetarlas de una manera determinada. Esto hace indispensable el introducirse en una toma de conciencia corporal interior.

4. Luego, tan sólo prestar atención a las emociones o pensamientos. Permitiendo que cada pensamiento o emoción aparezca suavemente, sin que sea forzado. Identificando la naturaleza de los pensamientos y sentimientos. Permaneciendo calmado, no importando cómo sean de placenteros o desagradables. Siendo uno, luego otro, después otro. A continuación intentar vaciarse de todo pensamiento y sentimiento. Si esto no es posible sintonizar solamente con uno y concentrar la atención en él.

5. Abrir los ojos y escoger algún objeto dela habitación que éste directamente delante de uno. Mientras se le observa directamente, de frente, mirar a toda la habitación y las cosas que hay en ella para dar paso a la visión periférica. Simultáneamente, observar la habitación y todo lo que hay en ella. Imaginar un embudo en el que se está moviendo la mente, y justo en el centro del mismo está el objeto que está directamente enfrente. Reducir gradualmente el foco estrechando el embudo, de forma que la única cosa que hay al final del mismo sea el mismo objeto. Expandir la atención poco a poco, ensanchando el embudo hasta que se pueda ver todo lo que hay en la habitación. Pensar en el foco externo, como en unos prismáticos, que practican el acercamiento y alejamiento, la reducción y ampliación de acuerdo con los deseos de cada uno.

Además de ayudar a los deportistas a experimentar diferentes estilos atencionales, el ejercicio precedente ilustra lo que se quiere mantener focalizado en un lugar y entonces cambiar su dimensión de interna a externa y de específica a panorámica. Este tipo de experiencia aporta un fundamento

excelente para clarificar los focos apropiados para las destrezas y situaciones específicamente deportivas.

Por otra parte existen estrategias y técnicas que pueden ayudar a mantener la concentración; estrategias desarrolladas por Schmid y Peper (1991)

2.5.2 Factores externos: Estrategias para mantener la concentración.

Los deportistas necesitan entrenarse para no reaccionar (orientarse) ante estímulos externos irrelevantes. En una competición estos estímulos, son los factores situacionales ante los cuales los entrenadores esperan, a menudo, que los atletas hayan aprendido a controlar dichos estímulos por ensayo y error en las experiencias de competición anteriores. Esta estrategia de “experiencia previa” tiene limitaciones obvias, y falsas asunciones. Los entrenadores necesitan darse cuenta de que los deportistas pueden entrenarse independientes. El concepto subyacente al entrenamiento está basado en el condicionamiento pavloviano. La novedad del ambiente competitivo, comparado con el práctico tiende a reducir la calidad de la ejecución. Mediante el entrenamiento, la novedad del ambiente competitivo puede eliminarse. En breve, los deportistas necesitan experimentar situaciones simuladas de competición en las que practiquen sus destrezas físicas, mientras se exponen a todos los estímulos externos posibles que puedan tener lugar en una competición verdadera. Este entrenamiento sigue procedimientos similares a los que utilizan la Nasa y las Fuerzas Aéreas Estadounidenses para entrenar a los astronautas y pilotos a hacer frente a las emergencias. Por ejemplo, en un entrenamiento de combate, los pilotos principiantes practican caídas en picado, inversión del aparato, recuperación del control tras la pérdida de la velocidad y cosas similares. Para los deportistas las estrategias que reducen la novedad del efecto sobre la ejecución mediante el condicionamiento de una respuesta apropiada incluyen “el ensayo general con la ropa de competición”, en la simulación general de experiencias de competición y el ensayo mental del entrenamiento en concentración. Schmid, Peper, (1982)

Estrategia uno: Ensayo general con la ropa de competición. El ensayo general con la ropa de competición es una estrategia, particularmente efectiva para los deportes, tales como la gimnasia, el salto de trampolín, la natación sincronizada y el patinaje artístico. El ensayo general con la ropa de competición, se basa en el concepto de que la naturalidad en una ejecución de destreza competitiva total se condiciona inconscientemente mediante los

estímulos externos e internos que rodean a los deportistas durante la práctica. A mayor número de diferentes estímulos presentes durante la competición comparados con la práctica, más tiende la ejecución a verse afectada. Los estímulos pueden incluir aspectos, tales como los uniformes de los deportistas y los sonidos de fondo como voces de anuncios y música. Irónicamente, para causar una buena impresión durante el acontecimiento competitivo, los deportistas generalmente se ponen uniformes diferentes a aquellos con los que han seguido sus entrenamientos. Esto significa que un estímulo inconsciente (el uniforme que se utiliza en el entrenamiento) asociado con la ejecución de la destreza está ausente durante la competición. El llevar el uniforme nuevo o limpio tiende a ser un estímulo nuevo que puede inhibir la ejecución. Esta puede ser una de las razones por las que algunos deportistas tienden a actuar mejor durante los entrenamientos que durante la competición oficial. Tales deportistas necesitan practicar sus ejercicios con el mismo uniforme que van a utilizar durante la competición. El ensayo general con la ropa de competición necesita realizarse frecuentemente, después de que los deportistas han aprendido una nueva destreza y están practicando la rutina total para la ejecución. Esta estrategia puede aplicarse también, cuando un deportista está pasando por un bache o un bajón de juego. En este caso el deportista deja de utilizar ceremoniosamente su uniforme y de esta manera desconecta simbólicamente con las asociaciones del bajón y comienza ahora a practicar con un uniforme nuevo, de modo que el deportista metafórica y ritualmente renace.

Estrategia dos: ensayos de experiencias de competición simuladas. Las experiencias de competición simuladas familiarizaran al deportista con los estímulos asociados a la competición, a fin de que ya no sean distractorios. Este es el mismo concepto que subyace al principio explicado en el apartado anterior. Los deportistas son entrenados para concentrarse y disociarse de los estímulos distractorios. Por ejemplo, los deportistas que se dedican a la gimnasia podrían repasar sus tablas de ejercicios en la práctica, mientras un altavoz con la grabación de un certamen anterior suena mediante un sistema colocado por encima del graderío que ocupa el público. Esta cinta puede incluir otra música para ejercicios de gimnasia sobre suelo, los aplausos de los espectadores y cosas así. Un ejemplo para equipos deportivos de fútbol, baloncesto o voleibol, podría llevarse a cabo la semana antes de un partido fuera de casa, con un sistema de altavoces que reflejen la actitud hostil del público con ruidos multitudinarios y el grito de guerra del equipo contra el que se va a jugar. Este tipo de ejercicios reducen el efecto de la “novedad inducida”, que tiende a interferir con la ejecución deportiva y hacer que la

experiencia competitiva parezca similar a lo que se ha venido haciendo en los entrenamientos.

Cuando se está utilizando esta estrategia, los entrenadores y psicólogos del deporte deberían sobrepasarse en el entrenamiento de los deportistas, incluyendo práctica simulada correspondiente al escenario más nefasto que se puedan imaginar, tal como tener a un jugador de baloncesto listo para lanzar tiros libres y entonces, hacerle esperar un tiempo muerto antes de que tire. Las tácticas “a balón mojado” en el fútbol se basan en este mismo concepto. Muchos entrenadores, psicológicamente astutos, abren los aspersores antes de la sesión de entrenamiento, cuando se están preparando para un partido de fútbol en el transcurso del cual es posible que llueva. Tal y como el aprendizaje de las destrezas físicas lleva su tiempo, el aprendizaje del control de la concentración sobre una tarea sin reaccionar a estímulos externos lleva también horas de entrenamiento.

Estrategia tres: ensayo mental. Utilizar el ensayo mental para practicar la concentración y aprender a no reaccionar deliberadamente a distractores internos inducidos, es otra estrategia útil para los deportistas. Obviamente, los deportistas tan sólo pueden beneficiarse de estas estrategias después de que hayan aprendido destrezas de imaginación. Una estrategia de este tipo puede implicar el 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 distraer al primero de su ensayo mental. La distracción puede ser cualquier cosa excepto el contacto. Después de este tipo de ensayo mental el entrenador o psicólogo del deporte debe solicitar al deportista que valore su logro de concentración, el que ha obtenido en una escala que fuese de 0 a 6. después de esto, los deportistas invertirían sus papeles. En un estudio que contó con miembros del Equipo Nacional de gimnasia rítmica de los Estados Unidos (Schmid y Peper, 1982) los gimnastas practicaban el ejercicio precedente diariamente durante 5 días. En el primer y quinto día se les pidió que valorasen su concentración mientras ensayaban mentalmente su rutina y empezaban a ser molestados por su compañero. Los resultados mostraron un incremento de concentración significativo desde el primer día hasta el quinto. Mediante este tipo de ejercicio los deportistas aprendieron cómo desligar y disociarse a sí mismos de los distractores externos y de los estímulos internos no deseables mientras se estaban centrando en la tarea de ensayar mentalmente su deporte.

Así como el entrenador y el psicólogo del deporte pueden entrenar a los deportistas a utilizar el ensayo mental para alcanzar la concentración, puede también entrenarles a utilizar el ensayo mental para recuperar la concentración

perdida. Por ejemplo, tan pronto como los deportistas se dan cuenta de que su concentración se ha visto interrumpida por factores externos, tales como ruidos procedentes de la multitud, deberían detenerse, tomar inspiraciones profundas para relajarse, y atraer su atención de nuevo al ensayo mental volviendo a lo que deberían hacer a continuación.

2.5.3 Factores internos: Estrategias para permanecer centrado.

El entrenador o psicólogo del deporte debe entrenar la mente de los deportistas para ejercer el control, ya que la concentración inhibe la distracción. Los lapsus en la concentración invitan al miedo y a la auto duda, y conducen a la angustia y a la ansiedad que llevan a fomentar incrementos en la pérdida de concentración, así como a crear círculos viciosos que conducen por último al fracaso. El efecto de los factores internos llega a ser más pronunciado en momentos de alta tensión. Como una analogía, consideremos qué pasaría si alguien nos pidiera que caminásemos sobre una tabla de madera de 4 pulgadas de ancho, 15 pies de longitud y 9 pulgadas por encima del suelo (como una barra de equilibrio de gimnasia). Podríamos ser capaces de hacerlo sin titubeos concentrándonos en la tarea de caminar por la barra. Por otra parte, si la barra de equilibrio que te prestan estuviera 60 pies por encima del suelo, probablemente nos paralizaríamos por el miedo a caer. Tal miedo inhibe la ejecución e incrementa la probabilidad de fallo. Irónicamente, no hay diferencia en la destreza física requerida. La diferencia está en la respuesta psicología a cómo se percibe el acontecimiento estresante, y como resultado de ello, la atención se centra en no caer, en lugar de en caminar por la barra. Adicionalmente, si previamente nos hubiéramos caído de una barra de equilibrio, entonces cada vez que pensáramos en ello, o nos refiriéramos a alguien comentado esta experiencia podríamos sin saberlo, inconscientemente, haber ensayado todos los eventos cognitivos y motrices que conducen al fracaso.

Proceso psicológicos similares tienen lugar durante la competición. Por ejemplo, un delantero que normalmente lanza remates cortos durante el entrenamiento, puede reaccionar de forma diferente en la competición, cuando va a rematar en corto y quedan pocos segundos para que el partido finalice, y su equipo está en desventaja en dos puntos. Es muy probable que tenga miedo a “hacer el ridículo”, si recientemente falló un remate en circunstancias similares. Un jugador de fútbol profesional mientras remata baja una situación de alta presión, describió los postes de la meta como si se hubieran

reducido a menos de la distancia de un pie. No hace falta estar muy lúcido para imaginarse lo que puede pasar con ese remate.

Una manera de mejorar la concentración es reducir la autoayuda y la ansiedad competitiva. A menos que un deportista tenga control sobre su diálogo interno como su foco de atención no será congruente con una buena actuación, dejando a un lado la ejecución optima. En adición a estas técnicas específicas en el trabajo con deportistas se ha encontrado que las siguientes estrategias ayudan al control del diálogo interno y facilitan la concentración y la ejecución.

Estrategia uno: señales y desencadenantes atencionales. Adicionalmente al uso de ciertas señales o desencadenantes apropiados para el arousal, los deportistas pueden utilizar señales verbales y quinesísticas 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 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 así les ayuda a evitar los pensamientos y sentimientos distractorios. Schmid, (1982) Generalmente, es mejor encontrar señales que se focalicen sobre aspectos positivos más que negativos, presentes (actuales) más que pasados o futuros, y del proceso (forma propia o ejecución) más que el marcador o la consecuencia. Los entrenadores y psicólogos del deporte deberían trabajar con los deportistas para ayudarles a establecer señales verbales quinesísticas eficaces para el desencadenamiento de la concentración. Tales señales deben estar, sin embargo, individualizadas. Lo que es eficaz para un deportista puede no serlo para otro. Similarmente, algunos deportistas actúan mejor con señales frecuentes y otros con muy pocas señales.

Estrategia dos: Convertir el fracaso en éxito. Muchos deportistas informan que pierden la concentración comúnmente después de cometer un error. Una de las maneras de hacer frente a este problema consiste en entrenar a los deportistas a convertir en éxitos sus fracasos. En cuanto sea posible, después de haber cometido un error (el aprendizaje sólo es posible cuando los errores tienen lugar), los deportistas deberían ensayar mentalmente la ejecución de esa misma destreza perfectamente, en vez de darle más vueltas al error. El propósito de esta estrategia no es otro que el de evitar auto-juicio y la auto-culpa, que rompen la concentración y condicionar la ejecución satisfactoria. También, cada vez que los deportistas reciten (verbal o

mentalmente) un fracaso previo, condicionan su mente a hacer *ese* patrón motriz preferido. La repetición verbal a los demás sobre el porqué uno cometió un error es un tipo de comportamiento global de ensayo viso-motriz, en el que uno está entrenando a la mente para ejecutar, otra vez la misma conducta que le llevó al fracaso. En lugar de recitar el error, los deportistas se podrían 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 le condujeron al error, pero ahora cambiando su conducta de manera que ejecuten la destreza perfectamente.

El entrenador o psicólogo del deporte también puede animar a los deportistas a que hagan lo mismo después de una lesión. Cuando un amigo se muestra preocupado y nos pregunta qué ha pasado, en lugar de volver a contar el accidente, los deportistas deberían explicar cómo corregirían al error y así dar una ejecución perfecta la próxima vez. A medida que se comenta a otra persona, se ensaya inconscientemente cómo reaccionar con éxito en las condiciones bajo las cuáles se había cometido un error con anterioridad.

Estrategia tres: Incremento de la focalización de la destreza. 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. Utilizando una aproximación similar, los siguientes ejercicios pueden ayudar a los sujetos a mejorar sus destrezas de focalización.

Ejercicio A. Siéntate tranquilamente, cierra los ojos y ve hasta qué punto puedes focalizarte en un simple pensamiento.

Ejercicio B. Mira a una foto de acción o a un objeto que sea representativo de tu especialidad deportiva. Por ejemplo si tu especialidad es el béisbol o fútbol, podrías centrarte en una pelota. Si entran en tu mente pensamientos distractores, trae de nuevo tu atención hacia la pelota; no impidas el acceso a los pensamientos ni continúes explorando los sentimientos desligados. Deposita de nuevo suavemente tu atención sobre la pelota y mantente así.

Haz que los deportistas practiquen estos dos ejercicios diariamente durante unos cinco minutos y anota su progreso. Que controlen durante cuánto tiempo puedan focalizar su atención en un simple pensamiento o en una imagen. La experiencia de estas prácticas en casa ayuda a los deportistas a eliminar la ruptura de su concentración provocada por los pensamientos.

Ejercicio C. Otro ejercicio de entrenamiento para la práctica de la habilidad para la focalización es el ejercicio de la rejilla (Harris & Harris, 1984 citado por Schmid y Peper) Este ejercicio hace necesario el tener una rejilla de bloques de 10 por 10 pulgadas, conteniendo cada bloque un número de dos dígitos en una escala que va del 00 al 99. el propósito de este ejercicio es estructurar la rejilla y, dentro de un tiempo dado, (generalmente un minuto) encontrar y hacer una señal en tantos números como sea posible en secuencia numérica, empezando por el 00. la misma forma puede utilizarse varias veces empezando con un número inmediatamente superior al número más alto alcanzado en el intento anterior. Pueden generarse rejillas nuevas fácilmente volviendo a recolocar, de nuevo los números.

Según Harris & Harris (1992), los atletas que tienen la capacidad para concentrarse, estructurar y acumular señales relevantes puntuarán generalmente por encima de 20 y hasta 30 en un ensayo de un minuto de duración. Aquellos que pueden hacer caso de todo, excepto de la tarea que estén desarrollando, obtendrán una puntuación mucho más pobre. Después de la práctica inicial, se puede incrementar la dificultad del ejercicio creando distractores tales como ruidos fuertes y acoso verbal para ver si el sujeto puede aislarse del todo y concentrarse totalmente en la rejilla.

Además de entrenar las destrezas de focalización (Harris & Harris, 1992), informan que este ejercicio se ha utilizado intensamente en los países de primer plano competitivo como un instrumento en función de su ejecución.

Otra ventaja de este ejercicio es que crea situaciones diferentes mientras los atletas hacen los ejercicios. Cabe hablar durante toda la sesión escuchar música, hacer ruido, mascar goma o cualquier otra cosa para intentar distraerlos y romper su concentración, pero, a medida que ésta mejora, aprenden a excluirlo todo y a concentrarse totalmente en la labor encomendada.

Este ejercicio puede ser utilizado para comparar el rendimiento en una situación libre de tensión con la que existe inmediatamente antes de la competición, para ver si los atletas aprenden a controlar su ansiedad y a centrar su atención en la labor encomendada, independientemente de la situación. Idealmente, ésta es la técnica que se trata de enseñar a los atletas.

EJERCICIO DE REJILLA PARA LA CONCENTRACIÓN

Instrucciones:

Empezando desde el 00, ve marcando cada uno de los números en la secuencia apropiada de (menor a mayor).

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

Estrategia cuatro: Desarrollo de protocolos de ejecución. Muchos deportistas desarrollan la capacidad de sintonizar con su estado ideal de ejecución, asociando la concentración con ciertos rituales de ejecución. El pre-establecimiento de protocolos conductuales deberían tener lugar durante los calentamientos, sesiones prácticas y la competición oficial. Estos protocolos deberían diseñarse, tanto como para el cuerpo como para la mente. Llevará tiempo el ayudar a cada deportista a identificar su propio protocolo ideal. Una vez que una rutina definida se ha desarrollado, debería practicarse consistentemente. Con el tiempo y la práctica estos protocolos servirán para desencadenar automáticamente la concentración focalizada que los deportistas necesitan para una buena actuación. La “reactivación” por medio de

protocolos es también un excelente instrumento para la recuperación de la concentración una vez que se ha perdido.

La capacidad para controlar los pensamientos, el arousal y el foco de atención parecen ser el denominador común en la concentración de los competidores victoriosos. Muchos otros deportistas informan que la ejecución plena tuvo lugar cuando eliminaron todos los pensamientos sobre la victoria y se focalizaron en el proceso, la tarea concreta. Este tipo de control mental permite a los deportistas permanecer en el presente. No se quedan planeando ejecuciones anteriores, juzgando su ejecución actual o anticipando ejecuciones futuras. Para alcanzar consistencia en la ejecución, los deportistas necesitan desarrollar y practicar estas destrezas mentales en sesiones prácticas especiales y practicarlas entonces en paralelo a los trabajos físicos.

Ya que la concentración es la capacidad de dirigir la total atención de uno a señales apropiadas de la tarea actual, en lugar de estar controlado por estímulos irrelevantes externos o internos, la mayoría de los deportistas de éxito desarrollaron sus propias estrategias mentales para hacer esto. Estas estrategias se percibieron, con frecuencia. Como un componente natural de la capacidad deportiva. De hecho, no son innatas. Hay destrezas que los deportistas adquieren mediante la práctica regular del entrenamiento del control atencional. El control consiste sobre un foco atencional antes y durante la competición se aprende, así, mediante la práctica, de la misma manera en que se aprende cualquier destreza física difícil.

2.5.4 Cómo aprender a concentrarse.

No podemos concentrarnos en la concentración y valga la redundancia y conseguir buenos resultados. El verdadero secreto consiste en “dejar simplemente que ello ocurra” a un nivel consciente; opina Harris (1992) Comencemos por permitir a nuestros pensamientos que deriven hacia donde les plazca, y experimentemos cómo nos sentimos. Observemos en forma consciente cómo un pensamiento conduce a otro sin que medie una orientación volitiva por nuestra parte. Dejemos que los pensamientos se acerquen y se alejen; practiquemos el darles amplitud o reducirlos conscientemente. Observemos la sensación que produce centrarse sobre diferentes clases de pensamiento. Por ejemplo, al correr pensemos en flotar, deslizarnos, etc., y vemos si podemos observar alguna diferencia en nuestro estilo de carrera. Prestemos atención a las diferentes sensaciones del cuerpo cuando nos centramos en nuestra actuación. Una vez más, no nos

concentremos en la actuación ni tratemos de hacer algo para lo cual la mente no se halle preparada. Debemos preparar estas experiencias en forma consciente y “dejar simplemente que ello ocurra”. No debemos preocuparnos si la mente divaga porque lo hará de todos modos; Simplemente, dejemos que la concentración decaiga y luego concentrémonos de nuevo sin esforzarnos. Cuanto más practiquemos esto, más fácil resultará y menos veces tendremos que experimentar un descenso de concentración. Resulta esencial, por tanto, eliminar el esfuerzo constante para concentrarnos.

Practiquemos la concentración en una sola cosa cada vez y tratemos de mantener pasivamente el interés. Centrarnos en la respiración es un buen ejercicio de práctica, ya que la respiración siempre está con nosotros. Centremos la atención en contar “uno” cuando tomamos aire y “dos” cuando lo expulsamos. Si nuestra mente divaga entre dos respiraciones, no lo tomemos en consideración; dejemos que el pensamiento pase y volvamos a concentrarnos en inhalar y expulsar aire. Cuando otros pensamientos interfieran (como es lo más probable que ocurra), no les prestemos atención; dejemos que pasen y volvamos de nuevo a nuestra respiración. Con un poco de práctica, descubriremos que podemos centrarnos en ello por un periodo más prolongado de tiempo sin que nuestra mente divague.

Existen fluctuaciones naturales en la concentración. Cuanto más implicados, motivados y “sintonizados” nos encontremos con lo que estamos haciendo, más fácil nos resultará aprender a concentrarnos. Al hacer cualquier cosa, si no nos centramos en un cien por ciento, no estamos actuando de acuerdo con nuestro potencial. Debemos aprender a pensar con eficiencia sobre nuestras preocupaciones e inquietudes, ya que siempre estarán presente. Es mejor dejar que pasen y aprender a centrarnos de nuevo en lo que estamos haciendo, en lugar de tratarlas de ignorarlas, o bien ocuparnos en cualquier otra situación para que no interrumpan nuestra labor. Sin embargo, si no estamos preocupados o ansiosos entonces no hay distracciones.

Recordemos que la mente es un elemento complejo y que somete a tratamiento la información proveniente de todas las partes. Todas las combinaciones acerca de lo que está ocurriendo, lo que uno recuerda y asocia con lo que acontece, y lo que ha sucedido en situaciones anteriores, son objeto de tratamiento continuado con una complejidad tal que al lado del cerebro un ordenador IBM parece un sencillo juguete. Aprender a agrupar las cosas y categorizarlas, conectarlas e integrarlas, requiere cierto tiempo. Aprendamos a valernos de cosas que trabajan en nuestro favor, tal como aprendemos a liberar

el cuerpo y la mente para integrarse, “para dejar que ello ocurra”, sin interferencia alguna. No esperemos a revolucionar todo nuestro centro de atención de una sola vez. Si aprender esto fuera tan sencillo, todo el mundo estaría sometido de continuo a un control auto-regulador y ningún atleta cometería jamás ningún error mental.

La Yoga mental, es la ciencia de la concentración y quienes lo practican sostienen que una serie progresiva de ejercicios mejora la concentración, incrementa las capacidades mentales y desarrolla la memoria fotográfica. La concentración en la respiración, por ejemplo, es básica para llegar a otras etapas del conocimiento. En esta técnica, centrar la atención se practica a través de un procedimiento muy suave, un “dejar simplemente que ocurra”, que siempre va precedido por técnicas de relajamiento, pues tratar de forzar la concentración siempre es contraproducente.

Los ejercicios específicos para aumentar la concentración implican estructuras geométricas que podemos preparar mediante modelos de papel, que algunas personas construyen según su criterio y mantienen a su alcance para utilizarlos en vigorizar la concentración cuando la misma decae. En la tradición oriental, estos modelos geométricos se llaman “yantras”, y básicamente, facilitan los mismos indicios y pistas para centrar la atención sobre un estímulo neutro, o sea lo mismo que hace el mantra en la meditación trascendental.

2.5.5 La técnica con “Yantras”.

Otra técnica que ayuda a incrementar la concentración de la atención es esta técnica desarrollada por Harris (1992)

Coloquemos un yantra, consistente en una base negra de aproximadamente 30 por 30 cm con un cuadrado blanco de 5 cm, adherido en el centro exacto de una pared blanca a nivel de los ojos. Sentémonos a una distancia aproximada de un metro y relajémonos. Cerremos los ojos durante breves minutos mientras imaginamos en nuestra mente una pantalla de suave terciopelo negro. Si acuden otras imágenes a nuestra mente, dejemos que pasen y volvamos a la visualización del fondo de terciopelo negro.

Una vez no sea posible ver el fondo negro sin esfuerzo, abramos los ojos y miremos pasivamente el cuadro blanco sobre el fondo negro frente a nosotros. Sigamos mirando sin esfuerzo, hasta que nos sea posible ver un reborde de color que se forma alrededor del cuadrado blanco. Cuando esto

ocurra, desviemos suavemente la mirada hacia la pared blanca en la que aparecerá una “post-imagen”. Para este experimento podemos valernos de un negativo, es decir, de un fondo blanco con un cuadrado negro como post-imagen. Sigamos teniendo esta post-imagen durante tanto tiempo como sea posible y, cuando empiece a desvanecerse, tratemos de imaginar que todavía sigue allí. Repitamos el ejercicio de nuevo y sigamos practicándolo un par de veces cada día durante una semana. Este ejercicio nos ayudará a mejorar nuestra concentración, y a aprender cómo transferir imágenes vistas a través de nuestra mente y regenerarlas cuando se desvanecen. Esto resulta básico para aprender a utilizar la imaginación en la mejora del rendimiento.

Cabe crear otro yantra colocando un círculo amarillo brillante de unos 10 cm de diámetro, en el centro del cuadrado negro. Fijemos esto a la pared, al nivel de los ojos, y relajémonos. Cerremos los ojos e imaginemos la pantalla de terciopelo negro. Abramos los ojos suavemente y concentrémonos sin esfuerzo en el círculo amarillo. Imaginemos que es un foco que se acerca más y más a nosotros, hasta llenar por completo el fondo negro. Dejemos ahora que se aleje de nosotros hasta que sólo percibamos un punto de luz, y después el fondo negro de nuevo. Practiquemos este ejercicio varias veces al día hasta que podamos completarlo en la mente sin el estímulo del yantra. Practiquemos asimismo cambiar el color del círculo en nuestra mente, así como la pauta del movimiento, haciendo que el círculo desarrolle una rotación y pase a otro color a medida que gira. Aprender a alterar la dimensión, el color y el movimiento de un yantra resulta básico para saber cómo utilizar la concentración e imaginación en la práctica de las técnicas deportivas.

2.5.6 Ejercicios adicionales de concentración.

Harris, (1992), menciona que a partir de los ejercicios básicos, podemos pasar a otros que vengán a añadir mayor dimensión e incorporen más nexos entre la mente y el cuerpo. Por ejemplo, siéntese en estado relajado, cierre los ojos e imagine una pantalla de terciopelo negro durante unos pocos minutos. Después, a través de la mente, concéntrese en una naranja y experimente la situación en todas las formas posibles. Valiéndose del pensamiento, recójala, observe su color, huélala, muérdala y cómla si le gusta esta fruta. Seamos conscientes de cómo influye nuestra imaginación en las reacciones de nuestro cuerpo. ¿Percibimos en nuestros dedos el aceite de que se halla impregnada la piel de la naranja, y su pegajosidad? ¿Podemos oler la naranja? ¿Comenzamos a segregar saliva al pensar en comerla?.

Otro ejercicio que comienza a acercarse más a nuestro deporte consiste en examinar cuidadosamente, a través del pensamiento, un componente de equipo atlético, un calzado deportivo, una zapatilla de corredor o una parte de nuestro uniforme. Una vez más, relajémonos, cerremos los ojos y comencemos a examinar el objeto a través de nuestro pensamiento. En los entrenamientos colectivos, si los atletas se hallan implicados en un mismo deporte, es mejor proporcionarles el objeto que deberán examinar a través de su pensamiento. Por ejemplo, si son todos ellos corredores, que examinen sus zapatillas. Deben ver los colores, las marcas, el dibujo de la suela, la forma en que ésta se desgasta, los cordones y la parte interna. Examinémosla desde todas las perspectivas. Hagamos que discutan su experiencia al concentrarse en su zapatilla. Algunos pueden que se las “hayan puesto” y quizá imaginado que corrían con ellas en los pies. Si esto ocurre, hagamos que experimenten de nuevo la concentración y mantengan la imagen en situación estática. Esto enseña a controlar la concentración, lo cual es esencial si deben practicarse y aprenderse los ejercicios de imaginación. Debemos aprender a concentrarnos sobre aspectos específicos, sin dejar que nuestra concentración divague a su antojo.

No existe límite en los tipos de ejercicios que pueden crearse para ayudar en la labor de aprender a concentrarse y centrar la mente, pero siempre deben ser aplicables a la situación deportiva que le es familiar al atleta. También procede destacar que si bien el preparador puede aportar el liderazgo y dirigir los ejercicios, deberíamos sentirnos estimulados a desarrollar algunos ejercicios propios y practicarlos por nuestra cuenta, de vez en cuando, durante el día. Sin embargo, no debemos dedicar demasiado tiempo a estos ejercicios de una sola vez. Cinco minutos por sesión serán generalmente suficientes y con ello se observará una mejora apreciable en pocas semanas. Si experimentamos alguna dificultad para ver el color en nuestra mente, debemos seguir practicando en forma pasiva, pues esforzarse demasiado impedirá que ello ocurra. Si soñamos en color, nos ha de ser posible, con una práctica relajada y continuada, ver éste en nuestra mente.

Un ejercicio que demuestra cómo influye la concentración mental sobre la reacción muscular es uno de los que a los atletas les gusta realizar. Es asimismo un buen tópico de conversación en situaciones sociales, en las que también cabe practicarlo. Tómese un cordel de unos 25 cm, átese una llave, un anillo u otro objeto de poco peso en un extremos, de modo que se convierta en una pequeña plomada. Estabilícese el codo del brazo dominante sobre un pupitre o una mesa, mientras se sostiene el cordel suavemente entre el pulgar y

el índice de la mano dominante, con ésta y el antebrazo elevado en un ángulo de 45°. En un estado relajado y cómodo, centra la atención en el peso atado al extremo del cordel. Concéntrase en dicho peso, que se mueva en círculo y en el sentido de las agujas de un reloj. Deje que lo haga con libertad. Se observará que comienza a desplazarse de dicha forma sin que medie ningún movimiento observable y manifiesto de la mano o de los brazos. Este ejercicio demuestra fácilmente, en forma obvia como pensamos con nuestros músculos. En realidad, no podemos pensar sin que nuestros músculos también respondan a cierto nivel. Este hecho explica porqué la concentración mental en la ejecución de una técnica dada nos ayuda a adquirir ésta, o mejorarla o perfeccionarla en su ejecución.

El ejercicio del cordel puede incluir algunas prácticas con un peso que se mueva en sentido contrario al de las manecillas de un reloj, así como con otro que lo haga en forma pendular, acercándose y alejándose del cuerpo, o bien yendo de un lado hacia otro, paralelo a los hombros. Debemos practicar todos estos movimientos. Observaremos que algunos serán muy cortos y precisos, mientras que otros se caracterizarán por un desplazamiento más amplio y de oscilación libre. Estas diferencias individuales cabe tenerlas en cuenta; sin embargo, no suponen diferencia alguna en términos de la técnica que se trata de aprender.

A continuación se mencionarán algunos ejercicios de concentración que deberán practicarse a diario y constituirán un valioso aporte al desarrollo mental y físico. Es necesario buscar un lugar apropiado de su casa. El cuerpo es un disco emocional que registra las propias creencias e impresiones, ordénele relajamiento y él le obedecerá. En cuanto a su mente, líbrela de la irritabilidad de la vida diaria, será un gran aporte a su mejor concentración.

1er Ejercicio. En un lugar apropiado, donde nadie lo moleste, tome un reloj y colóquelo tan lejos de sus oído, como le permita seguir oyendo el tic-tac de su máquina.

Cierre los ojos y concéntrase en este ruido todo el tiempo que pueda, 50 segundos, 1 minuto, 2 minutos, tal vez no le sea posible al principio pero gradualmente irá aumentando su poder de concentración. Piense en el reloj y no lo aparte un instante de su mente, piense en su configuración exterior, vaya luego a la constitución de su maquinaria, vea las piezas moverse, sin perderlo un momento. Practique por lo menos una vez al día este ejercicio.

2do. Ejercicio. Antes de iniciar la práctica de este ejercicio, debe elegir cuidadosamente cuál será el objeto de su concentración y por cuánto tiempo se

propone sostenerla. Hecho esto dígame: “voy a fijar la mente sobre tal o cual cosa durante diez minutos y en todo ese tiempo no tendré nada que ver con ninguna otra cosa”.

Le daremos un ejemplo de este ejercicio: Supongamos haber decidido concentrarnos en un perro, muy conocido para nosotros, ya que este es un factor primordial. Tratando en lo posible de seguir un orden de cosas, pensando todo lo que queremos y podamos relacionar con él; sin perder en ningún momento la imagen de nuestro perro.

A fin de servir mejor a este propósito; a través de este ejemplo, observaremos rigurosamente las tres leyes del pensamiento.

Objeto y clase: Este perro es un animal, pertenece a los vertebrados, es cuadrúpedo, el conejo, el burro, el elefante, y así sucesivamente establecemos mentalmente todos los animales que se asemejen a nuestro perro, sin sentirnos satisfechos hasta haber podido extraer todo posible pensamiento en cuanto a semejanza y diferencias con los otros animales que desfilan por nuestra mente.

Pensamos enseguida a otra vía del pensamiento: *El todo con la parte.* Teniendo a nuestro perro siempre presente en la imaginación, tomamos una parte de su cuerpo; la cabeza, luego las patas delanteras, etc. Concentremos nuestra atención en sus ojos, pensemos en la forma, el marco formado por los párpados, los distintos colores que lo componen, etc. Tendremos especial cuidado en no inventar lo desconocido, tratando solamente de ahondar con nuestra imaginación lo conocido.

Así por ejemplo; si nunca nos detuvimos a observar cuántos dedos tiene el perro en sus patas delanteras, no pensaremos caprichosamente en una cifra cualquiera. Continuaremos con sus forma, color, características de sus movimientos, etc.

Cualidad y familiaridad: Esta ley está relacionada a las más notables experiencias que nos son familiares, y tiene más que hacer con la imaginación que con la observación lógica. Así nuestro perro es fiel, es nuestro mejor amigo. Su casa está pintada de colorado y blanco, la conserva. durante el ejercicio y alternativamente debe llenar de aire la parte superior de los pulmones escogiendo el abdomen, en el siguiente llenará la parte inferior de éstos extendiendo los músculos del pecho hacia abajo del diafragma.

Nervios: Extienda su mano hacia delante con los dedos abiertos. Notará que se mueven un poco. Continúe en esta posición, empezará a sentir una especie de crujidos en las coyunturas. Con un esfuerzo de voluntad trate de mantener los dedos quietos. En unos pocos minutos comenzará a hormiguear y sentirá una filtración en las puntas, como si algo se escapara de ellos.

Lentamente mediante la voluntad y la mirada haga retroceder esta sensación al brazo, y de éste al cuerpo.

Ahora siéntese de espaldas a la luz, elija un mueble grande, mírelo. Recórralo con los ojos lentamente, sin dar saltos, por todos sus contornos. Sin mover la cabeza recórralo por sus líneas más prominentes, hasta volver al punto de partida.

Practique movimientos uniformemente acelerados con todas las partes del cuerpo. Lenta, muy lentamente mueva la pierna hasta un punto determinado. Comience después el recorrido de vuelta. Haga lo mismo con los brazos, la cabeza, etc.

Relajamiento: esta técnica conduce por medio de su práctica a la eliminación de todas las tensiones del cuerpo, proporcionando estabilidad emocional, auto confianza y liberación de la voluntad. Intente estos ejercicios que le darán la pauta de cómo ejercer la relajación de cualquier parte del cuerpo.

Levante el codo izquierdo por encima del hombro colocando la mano sobre el pecho. Con el codo en su posición natural, levante la mano derecha hasta el pecho de modo de tomar sus dedos con los de la mano izquierda. Retire lentamente toda energía del brazo derecho hasta que no sienta vida en él, esto es que esté completamente relajado. Conseguida esa sensación, abra de repente la mano izquierda soltando la derecha. Si ésta cae sin vida habrá logrado el relajamiento.

Los ojos a menudo manifiestan cansancio y es bueno incluir el método para lograr su relación y descanso. Al principio estos ejercicios le harán lagrimear o arder los ojos. No se preocupe por esto pues es necesario que durante los primeros días los realice teniéndolos abiertos, una vez adquirida la técnica podrá realizar los ejercicios con los ojos cerrados y experimentará así la verdadera relajación.

Cierre suavemente los ojos durante unos minutos aproximadamente. Sin abrirlos en ningún momento, ciérrelos fuertemente durante dos minutos. Afloje ahora toda tensión y manténgalos cerrados tres minutos. Repita varias veces este ejercicio.

Sin mover la cabeza, mire hacia arriba durante un minuto. Observe la tensión de los músculos de los ojos y transcurrido este periodo mantenga los párpados suavemente cerrados durante dos minutos. Repita luego esta operación mirando hacia abajo, derecha e izquierda, siempre con sus periodos de descanso. Hasta que en el último movimiento se tomará cinco minutos de negativización. Practique regularmente este ejercicio ampliando estos periodos

que son los iniciales, una vez adquirida la práctica hágalo sin abrir los ojos hasta terminar la sesión.

Sentado: Sin duda nos resulta muy fácil sentarnos, sobre todo porque se trata de una posición de descanso. Pero a los efectos del estudio y de la concentración debemos adoptar la postura correcta que nos permita un mayor rendimiento en nuestro trabajo. El asiento elegido no deberá ser ni demasiado mullido que invite a la modorra, ni demasiado duro que nos haga sentir incómodos.

Siéntese tranquilo en su cuarto y observe cuidadosamente. En riguroso orden mire lo que tiene al frente. De izquierda a derecha, observe atentamente los objetos adheridos a la pared, los muebles y los objetos que se encuentran entre ellos. Mírelos con atención uno por uno sacando el máximo de detalles en cuanto a: formas, colores, contornos, ubicación, etc. Ahora cierre los ojos y describa con la mayor cantidad de detalles cada una de las cosas vistas.

Pase ahora a la pared de la derecha y haga la misma operación, luego a la otra, y después a la otra. El techo y el piso serán más fáciles pero no por ello dejará de prestarles atención. Ahora salga de su cuarto. Concéntrese nuevamente en el mismo orden en que las vio, repase todas las cosas que se encuentran allí dentro.

Practique a menudo este ejercicio por ser de especial utilidad. En la oficina hágalo con las cosas que se encuentran en su escritorio. Cuando se dirige a ella toma las cosas o negocios que se encuentran en una cuadra y descríbalas mentalmente después.

3er Ejercicio. Esta vez ejercitará con cosas abstractas, hechos vividos por usted mismo. Tome por ejemplo el día de ayer y recuerde imaginativamente toda la experiencia vivida desde que se despertó por la mañana. Siga paso a paso todos los incidentes, tratando de vivirlos otra vez con todos sus detalles de la manera más perfecta que le sea posible. Concéntrese totalmente, y si su mente se desviara en algún momento por efectos de una distracción, comience de nuevo desde el principio.

Permanezca sereno y flemático, no de muestras de impaciencia o descontento y resista todo derivativo externo del pensamiento.

4to Ejercicio. Reconstruya de memoria y en el orden en que son expuestas, las secuencias de un libro que haya leído recientemente. Cuando haya terminado lo referente a un capítulo, léalo nuevamente en su libro y luego comience de nuevo a recordarlo, llenando esta vez las lagunas y rectificando simultáneamente las inexactitudes. Por fin, después de haber

dividido el capítulo en secciones, ensaya recordarlo lo más preciso que pueda. Proceda de esta manera con todos los capítulos de su libro. No lo olvidará jamás.

La práctica de estos ejercicios de concentración sobre una base regular hará posible adquirir las técnicas y dominar las estrategias necesarias para centrarse en forma individualizada sobre la labor encomendada, sin que exista distracción o desequilibrio.

Si podemos aprender a centrar nuestra atención en lo que vamos a hacer, es imposible sentirse preocupado al mismo tiempo. La preocupación, unida a la inquietud, provoca ansiedad y elimina la concentración.

Es muy importante señalar que la ansiedad siempre resulta un factor determinante de perturbación para el rendimiento deportivo en los deportistas.

2.6 MARCO CONTEXTUAL

2.6.1 EL DEPORTE EN LA UPAEP

En la Universidad Popular autónoma del estado de Puebla, el deporte tiene un papel muy importante en el desarrollo integral del universitario. A través de la historia la UPAEP se ha destacado por ser universidad muy competitiva, no sólo en el aspecto académico sino también en el deportivo, hechos realidad en los innumerables trofeos que tiene la universidad.

Más de 25 campeonatos nacionales y alrededor de 40 convocatorias a deportistas UPAEP para integrar selecciones nacionales en distintas disciplinas, hablan del éxito en el desarrollo deportivo de las águilas de la UPAEP.

El deporte, además de ser parte de nuestra cultura, es un elemento en la formación de la juventud: forma jóvenes más dinámicos, alegres, sensibles; temple el carácter, fortalece la voluntad y es fuente de salud. Por todo ello, en la UPAEP se promueve la práctica deportiva en distintos niveles: Escuela deportiva, Deporte Recreativo, Equipos representativos y de Alto rendimiento.

El deporte en la universidad esta fundamentado por asuntos estudiantiles, teniendo su propio departamento denominado: Promoción Deportiva. UPAEP (2002) Este departamento se encarga a todo lo referente al deporte, ya sea administrativo, competitivo, eventos nacionales, internacionales e internos.

2.6.2 Características de los equipos en la UPAEP

Los equipos están conformados de acuerdo al deporte, es decir, ya sea de forma individual o en equipo. Todos los equipos tienen a cargo a su propio entrenador, el cual se encarga de todo lo referente al aspecto físico, táctico y técnico del deportista.

Los equipos deportivos que apoya oficialmente la UPAEP son:

- Fútbol Rápido
- Tae Kwon Do
- Fútbol Soccer
- Atletismo

- Baloncesto

2.6.3 Objetivos del deporte en la UPAEP

- 1.- Contribuir al desarrollo integral del ser humano (Intelecto, cuerpo y espíritu) y a que la comunidad universitaria haga más deporte.
- 2.- Que sea un factor de formación.
- 3.- Fomentar la integración (primero entre entrenador y jugadores, después entre equipo y alumnos y finalmente entre jugadores, alumnos, maestros y trabajadores de la institución).
- 4.- Que sea una fuente de salud, esparcimiento (como emplear nuestro tiempo libre) y diversión.
- 5.- Que eduque la voluntad, la sensibilidad (es decir, la facultad de sentir o percibir las impresiones transmitidas, internas o externas) y en general que nos ayude a desarrollar nuestra personalidad (temple, frialdad, pasión, carácter, emoción, etc) y nuestro espíritu.
- 6.- Que el deporte no pierda su esencia lúdica.
- 7.- Promover un estilo de juego, una forma de ser y de sentir, mismo que tenga relación con la esencia misma del juego y con lo que a la gente misma le gusta.
- 8.- Fomentar su práctica, es decir, buscar el que se tenga el hábito de hacer deporte ¿cómo? Con preparación, con un buen trato, con entrenamientos variados y atractivos, con un ambiente agradable y cordial pero también con un trabajo serio y disciplinado con todo lo cual el alumno sienta los beneficios que deja el hacer deporte.
- 9.- Formar líderes dignos de imitar.
- 10.- Conocer las reglas que el alumno practique.
- 11.- Enseñar los aspectos fundamentales de coordinación, motricidad, psicomotricidad y técnica individual.
- 12.- Fomentar la formación de talentos, es decir, de las fuerzas básicas.
- 13.- Iniciar al alto rendimiento a los equipos representativos, en todos sentidos en los entrenamientos, en competitividad, en conducta.
- 14.- Contribuir a proyectar mas y mejor la imagen de UPAEP a través de la participación en torneos estatales, regionales, nacionales e internacionales.
- 15.- Fomentar el amor a la institución.

2.6.4 Perfil del entrenador UPAEP

- 1.- Tener un título de entrenador o estar tomando un curso.
- 2.- Que tenga una conducta ejemplar y congruente.
- 3.- Al dirigir, tener un estilo integrador y social (en donde el alumno tenga derecho a preguntar y en donde sus intereses y deseos sean tomados en cuenta).
- 4.- Que contribuya al desarrollo integral de los alumnos.
- 5.- Que fomente la integración.
- 6.- Que base la enseñanza en los argumentos, es decir, en explicar el porque de los ejercicios, cual es la mejor forma de realizarlos y que se obtiene con todo ello.
- 7.- Fomentar con sus procedimientos, la práctica del deporte (enseñar los aspectos fundamentales de coordinación, motricidad, psicomotricidad y técnica individual).
- 8.- Que sepa elegir a los jugadores adecuados para los equipos representativos tomando en cuenta a la persona y a su talento deportivo.
- 9.- Que evite reclamar e insultar sistemáticamente al rival y a los árbitros.
- 10.- Tener un lenguaje apropiado y claro, que no sea obsceno ni para motivar ni para reprender.
- 11.- Que promueva jugar bien y un estilo de juego que tenga relación con el juego mismo, es decir, jugar para ganar y no jugar para no perder. (Entendiéndose por jugar bien, el hacerlo dentro de las reglas de juego).
- 12.- Que sepa las bases; del inicio al alto rendimiento, y del alto rendimiento.
- 13.- Que sea un buen estratega preferentemente.
- 14.- Que contribuya a proyectar de la mejor manera la imagen de la institución.
- 15.- Que fomente entre los alumnos el amor a la institución (al menos generar un ambiente propicio para ello).

2.6.5 Perfil del deportista de UPAEP (equipos representativos)

- 1.- Ser alumno inscrito de la institución.
- 2.- Que haya aprobado el mínimo de materias permitidas para representar a UPAEP en los torneos en que participe (para los alumnos de 2do. semestre en adelante).
- 3.- Tener cuatro características básicas: A) Técnica (Que es lo más importante, B) Criterio o inteligencia deportiva, C) Personalidad, D) Rapidez.

- 4.- Que sea una persona integrada, digna de imitar.
- 5.-Que este convencido de que su conducta debe ser ejemplar, a favor de la integración.
- 6.- Que no tenga vivios ni adicciones a drogas, alcohol o cualquier otro estimulante o sustancia que altere o afecte su equilibrio intelectual, moral o físico.
- 7.- Que este a favor a jugar dentro de las reglas y que por lo tanto no sea provocador, violento o artero en su juego.
- 8.- Que utilice un lenguaje apropiado y de respeto al comunicarse con los demás.
- 9.- Que evite el insultar y el reclamar sistemáticamente al rival y al arbitro.
- 10.- Que sea disciplinado en todas sus actividades académicas y deportivas.
- 11.- Que este a favor de tener el cabello corto y del cuidado de su apariencia personal, así como no utilizar aretes y pulseras (solo para los hombres).
- 12.- El alumno-jugador quedará sujeto al reglamento académico y disciplinario de la institución.

2.6.6 TAE KWON DO

El equipo de Tae Kwon Do de la UPAEP esta conformado por 62 deportistas, de los cuales 42 son hombres y 20 son mujeres. Las edades fluctúan entre los 18 a los 24 años de edad.

Es entrenado por el Profesor Noé Morales Cervantes (Cinta Negra 5to. Dan). Actualmente es referí continental, preseleccionado nacional en 1978, campeón nacional de combate en 1997 y 1979; pertenece a la Dirección Técnica Nacional Moo Duk Kwon ayudando a la coordinación de ésta.

Los entrenamientos se llevan acabo de lunes a viernes de 11:00 a 13:00 horas, en el interior del gimnasio UPAEP.

Historia del equipo de Tae Kwon Do:

- El equipo de Tae Kwon Do ganó 4 campeonatos en el torneo CONDDE (Consejo Nacional del Deporte Estudiantil) estatal y regional en el 2001.
- En el año 1999, Campeón estatal durante seis años consecutivos del 96-99.
- Ganó el campeonato varonil de CONADEIP (Consejo Nacional de Instituciones Particulares) en 1998.
- En 1997 ganó el campeonato organizado por la UPAEP

- En 1990 se corona con 5 campeonatos femeniles; en el 87, 90, 91, 94 y 96 de CONADEIP (Consejo Nacional de Instituciones Particulares)

2.6.7 FUTBOL RAPIDO

El equipo de Fútbol Rápido de la UPAEP esta integrado con un total de 39 deportistas, de los cuales lo conforman 22 hombres y 17 mujeres. Las edades fluctúan entre los 18 a los 24 años de edad. En este equipo existe la rama Varonil y Femenil.

El equipo varonil de fútbol rápido es entrenado por el Director Técnico Paúl Moreno Altamirano. Quien ha sido jugador del Puebla de 1982-1989 y de 1994 a 1995. ha sido jugador del Guadalajara en 1989-1994; así como también jugador de los Correcaminos en el 1992-1993. Seleccionado Nacional en 1989 para entrenador en Polonia. Como Director Técnico ha llevado a las águilas UPAEP a sus dos mejores campañas en la segunda división.

Los entrenamientos se llevan acabo de Martes a Viernes de 16:00 a 18:00 horas y los Sábados de 10:00 a 12:00 horas en el C.I.U. (Centro de Integración Universitaria) en Cholula, Puebla.

Mientras que el equipo de Fútbol Rápido Femenil es entrenado por la Profesora Irma Hoyos. Los entrenamientos se llevan cabo en el C.I.U. (Centro de Integración Universitaria) de Lunes a Viernes de 13:00 horas a 15:00 horas en Cholula, Puebla.

Historia del Equipo de Fútbol Rápido Varonil:

- En 1992 logran obtener el subcampeonato de CONADEIP (Consejo Nacional De Instituciones Particulares) en Querétaro.
- Obtienen un campeonato de la Copa México en 1993.
- En 1994 el equipo logra ser Campeón Estatal del CONDDE (Consejo Nacional Del Deporte Estudiantil).
- Logran ser Campeones Estatales y Regionales del CONDDE (Consejo Nacional del Deporte Estudiantil) en 1995.
- En 1996 logran un Campeonato Nacional del CONADEIP (Consejo Nacional De Instituciones Particulares).
- En 1997 obtienen un subcampeonato Nacional de CONADEIP.
- En el año 1998, el equipo logra el Subcampeonato Nacional de CONADEIP.

CAPITULO III

3. MARCO METODOLOGICO

El objetivo principal de este capítulo es proporcionar al lector información detallada acerca de la forma en que se realizó el estudio.

3.1 SUJETOS:

Se trabajó con una población de 30 deportistas, 15 de ellos practican el Tae Kwon Do y 15 deportistas practican el Fútbol Rápido; son estudiantes de la U.P.A.E.P. cuyas edades fluctuaron entre 18-24 años, del sexo masculino y femenino. Los requisitos pedidos fueron pertenecer por lo menos un año en el equipo de la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla. La selección fue al azar. Se utilizó una muestra por disponibilidad.

3.2 MATERIAL:

El instrumento que se utilizó para medir el nivel de la concentración de la atención fue el test denominado “Anillos de Landolt” (Ver anexo A). Este test, tiene como objetivo evaluar esencialmente la concentración de la atención; arroja cuatro niveles: excelente, buena, satisfactoria y mala concentración de la atención. Es un test de “lápiz y papel”. Tiene 1050 anillos con abertura del 1 al 8, el sujeto únicamente debe marcar el que esta señalado con número 6.

Este test se puede aplicar grupal o individualmente. La duración total de la prueba consta de 5 minutos.

La consigna es la siguiente: “A continuación te voy a presentar una hoja con anillos, cada anillo tiene una abertura en diferente lugar, fijate en que lugar tiene la abertura el anillo con el número 6 (se le muestra la hoja), cuando yo te indique marca todos los anillos que encuentres de izquierda a derecha y que sean iguales al 6, sin saltarte ninguno”.

Se prepara el cronómetro y se le indica que puede comenzar. A los 5 minutos se suspende la práctica.

En la Evaluación se analizan diversos aspectos:

- 1.- **N** = Total de anillos vistos, hasta la última marca.
Esto nos indica el Volumen de la Atención.

Total de anillos vistos:
1000 o mas: Excelente
801 a 990: Bien
701 a 800: Satisfactorio
700 o menos: Mal

- 2.- **n** = Número de errores cometidos
Incluye los anillos omitidos y los mal tachados.
Esto nos indica la calidad y precisión de la concentración.
La mejor manera es con una plantilla.

Número de errores:
2 o menos: Excelente
3 a 5: Bien
6 a 10: Satisfactorio
11 o más: Mal

- 3.- **T** = Constante de tiempo.
El tiempo total de la prueba consta de 5 minutos = 300 segundos.

- 4.- **S** = Cantidad de información recibida por el analizador visual, el ojo.
Es la capacidad de paso de la información que se recibe.
Mide la Concentración de la Atención.
La obtenemos a través de la siguiente fórmula:

$$S = \frac{(0.5436 N) - (2.807 n)}{T}$$

De acuerdo al resultado obtenido (Ver anexo B):

Desde 1.24 en adelante = Excelente
1.02 a 1.23 = Bien
0.84 a 1.01 = Satisfactorio
Menos de 0.84 = Mal

Existen individuos que van de mas a menos, esto nos indica que la persona se fatiga.

Otros van de menos a mas, lo que indica que necesitan más tiempo para activarse, necesitan calentar más.

Algunos se mantienen mas o menos en la misma línea de rendimiento y es importante observar si podemos incrementar sus niveles de concentración de la atención.

Otros suben y bajan su nivel de concentración, tienen problemas en mantener su rendimiento.

Landolt es el apellido del soviético quien creo la prueba. Esta prueba fue retomada por los cubanos quienes la exponen a psicólogos en México a través de un Curso-Taller (1996) y después forma parte de uno de los módulos del Diplomado en Psicología del deporte de la Universidad Autónoma del Estado de México. (1997)

Además el material que será utilizado en el presente trabajo será el siguiente:

- *Un salón amplio
- *Lápices
- *Hojas del protocolo del test
- *Hojas para graficar los resultados
- * Cronómetro

3.3 PROCEDIMIENTO:

Para conformar la muestra seleccionada al azar fue necesario solicitar la aprobación de los entrenadores de los deportistas de Tae Kwon Do y de Fútbol Rápido de la U.P.A.E.P. para explicarles el objetivo de la investigación y pedir su autorización para aplicar el test a los deportistas. A los atletas no se les explicó a fondo el motivo del estudio, únicamente se les explicó que el estudio era parte de una investigación sobre Psicología deportiva.

El presente estudio se llevó a cabo con los deportistas de Tae Kwon Do en las instalaciones de la U.P.A.E.P.; se buscó un lugar apropiado que estuviera completamente iluminado y adecuado para la aplicación de la prueba psicológica. Mientras que los deportistas de Fútbol Rápido se les aplicó las pruebas en el salón del CIU (Centro de Integración Universitaria) debido a que

es el lugar donde llevan a cabo sus entrenamientos. Las instrucciones que se les dio a los deportistas fue de que su disponibilidad y sinceridad serían de vital importancia, así como la información recopilada de los resultados. Por otro lado, se les explicó que los datos obtenidos se manejarían de forma anónima y confidencial.

En una primera etapa se les aplicó el test a los deportistas de Tae Kwon Do de forma grupal incluyendo tanto el género masculino como el femenino. Después se les aplicó a los deportistas de Fútbol Rápido realizando la misma dinámica.

Se les dieron las instrucciones, se les pidió su sinceridad y se aplicó el test otorgando los cinco minutos que se requieren para la aplicación de la prueba.

Las instrucciones del instrumento fueron leídas en voz alta y se dieron ejemplos del seguimiento que tenían que llevar a cabo para responder a la aplicación de la prueba; se les pidió además que si existía alguna duda la hicieran saber con toda confianza antes de comenzar; y después de haber quedado todo en claro se procedió ya de lleno a la aplicación del test.

Una vez que se obtuvo la información se procedió a la fase de la calificación y al análisis de los datos, para así poder determinar las diferencias del nivel de la concentración de la atención entre ambas disciplinas deportivas.

CAPITULO IV

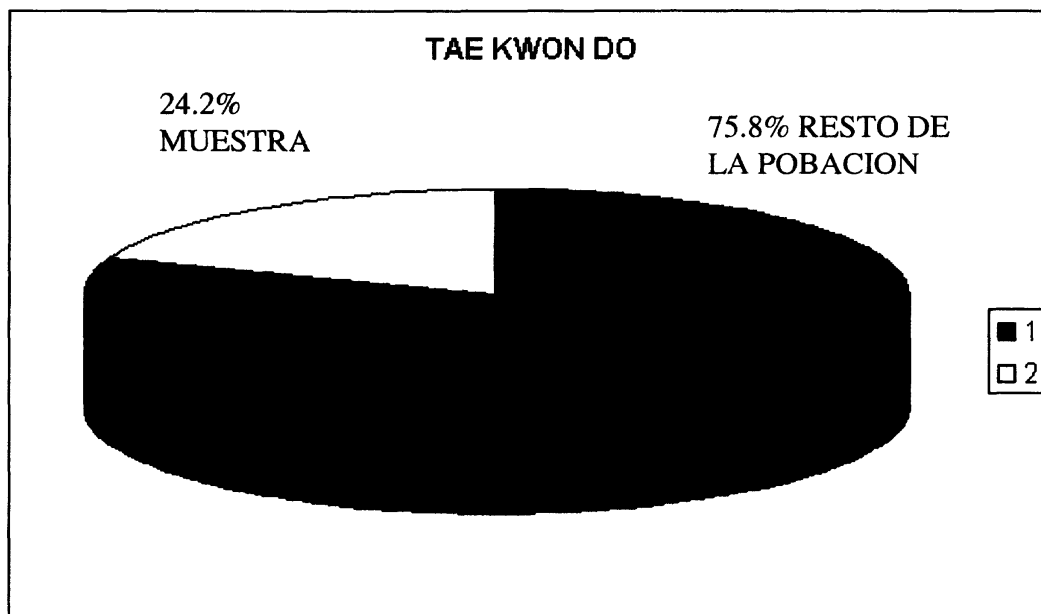
PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

Este capítulo pretende dar a conocer los resultados que se obtuvieron después de haber llevado a cabo la presente investigación, lo cual permitió obtener datos muy interesantes que dejan entrever la situación actual del nivel de concentración de la atención de los dos grupos utilizados para la presente investigación.

Es de gran importancia mencionar que fue a través de la prueba psicológica “Anillos de Landolt” aplicados a los 30 deportistas, que se obtuvieron los datos que a lo largo del capítulo se exponen.

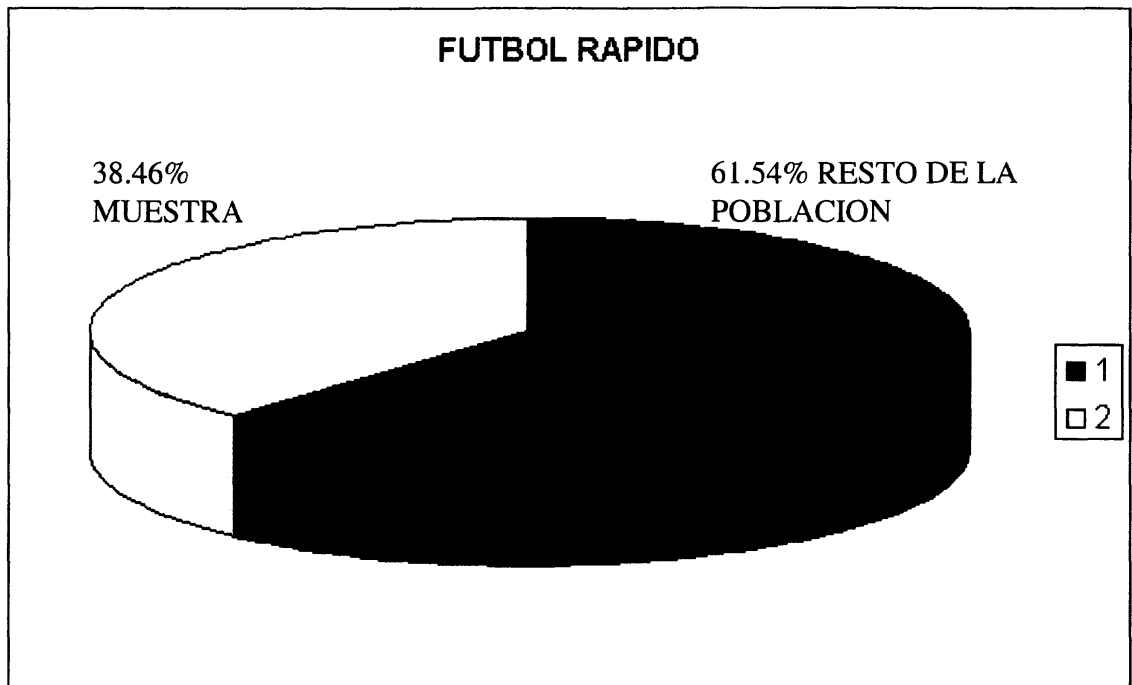
A continuación se presentan unas gráficas de la población y la muestra utilizada para la presente investigación de los deportistas de Tae Kwon Do y Fútbol Rápido de la UPAEP. (Figura No.1 y 2)

FIGURA No 1 TAE KWON DO



La población del equipo de Tae Kwon Do de la UPAEP está constituida de 62 deportistas, de sexo masculino y femenino; se utilizó una muestra de 15 atletas de esta disciplina; es decir la muestra representa el 24.2 % de la población total.

FIGURA No 2 FUTBOL RAPIDO



La población del equipo de Fútbol Rápido de la UPAEP está constituida por 39 participante, del sexo masculino y femenino. Se utilizó para la muestra a 15 deportistas; representando una muestra del 38.46 % de la población total.

Una vez calificado el instrumento y obtenido los puntajes de cada deportista, se procedió al análisis estadístico de los datos; para el análisis de los resultados se utilizó la “prueba t Student” para diferencia de medias, con el objetivo de conocer si existen diferencias entre niveles de concentración de la atención de los dos grupos.

Encontramos que existe una diferencia de media de (-0.913) lo que nos lleva a la conclusión que no existe una diferencia significativa entre el nivel de concentración de la atención de los deportistas de Tae Kwon Do y los deportistas de Fútbol Rápido de la UPAEP. Es decir que no es cierto que los deportistas de Tae Kwon Do tienen un mayor nivel de concentración de la atención que los deportistas de Fútbol Rápido.

Se inició haciendo el análisis de medias del nivel de concentración de la atención de Tae Kwon Do y medias del nivel de concentración de la atención de Fútbol Rápido, en base a los puntos obtenidos por cada atleta (Tabla No. 1).

Tabla No. 1 Medias del Nivel de Concentración de la Atención de Tae Kwon Do y de Fútbol Rápido.

Nivel de Concentración de la Atención de Tae Kwon Do	Nivel de Concentración de la Atención de Fútbol Rápido
$\bar{X} = 1.16$ (Bien)	$\bar{X} = 1.25$ (Excelente)

Al analizar las medias de las dos escalas, se encontró que existe una diferencia entre la media del nivel de concentración de la atención de los deportistas de Tae Kwon Do (Media = 1.16) y la media del nivel de concentración de la atención de los deportistas de Fútbol Rápido (Media = 1.25) de la UPAEP.

Para verificar si esta diferencia entre las medias es significativa o no, se realizó la prueba “t de Student” con el fin de compararlas, a través de las puntuaciones originales de los dos grupos. (Tabla No. 2)

Tabla No 2. Puntos obtenidos por cada deportista, según su nivel de Concentración de la Atención, acomodados de mayor a menor.

TAE KWON DO	NIVEL	FÚTBOL RÁPIDO	NIVEL
1.40	excelente	1.76	satisfactorio
1.37	excelente	1.46	satisfactorio
1.35	excelente	1.45	satisfactorio
1.35	excelente	1.44	satisfactorio
1.33	excelente	1.41	satisfactorio
1.32	excelente	1.33	satisfactorio
1.27	excelente	1.26	satisfactorio
1.24	excelente	1.25	satisfactorio
1.20	excelente	1.17	bien
1.07	bien	1.14	bien
1.00	satisfactorio	1.11	bien
0.98	satisfactorio	1.09	bien
0.95	satisfactorio	1.04	bien
0.94	satisfactorio	1.00	satisfactorio
0.69	mal	0.92	satisfactorio

Se puede observar que el tamaño de la muestra por cada grupo consta de 15 participantes, es decir 15 deportistas de Tae Kwon Do y 15 deportistas de Fútbol Rápido. Con los puntuaciones originales de cada grupo tenemos el siguiente análisis (Tabla No. 3):

Tabla no. 3 Resultados de los dos grupos: Tae Kwon Do y Fútbol Rápido.

NIVEL DE CONCENTRACIÓN DE LA ATENCIÓN

	N	$\bar{X}$	S	MINIMO	MAXIMO	Q1	Q3
TAE KWON DO	15	1.16	1.24	0.69	1.40	0.98	1.35
FÚTBOL RÁPIDO	15	1.25	1.25	0.92	1.76	1.09	1.44

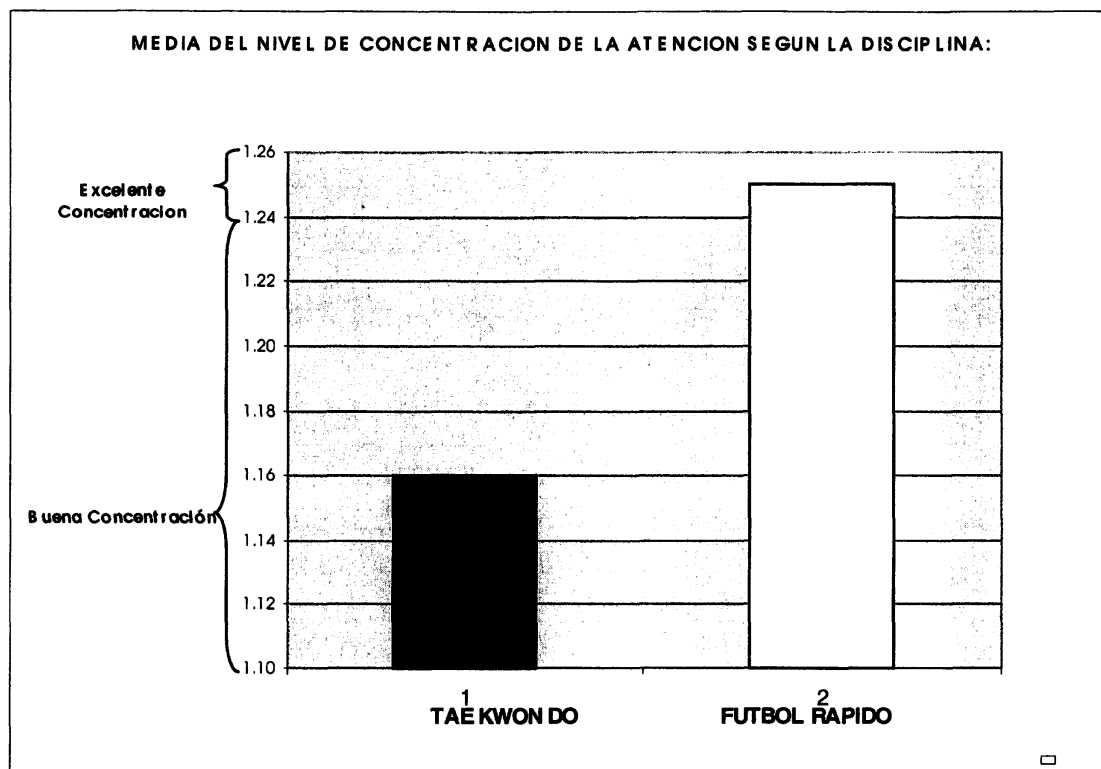
En los resultados obtenidos en la prueba t, se encontró que en una muestra de 15 deportistas de Tae Kwon Do de la UPAEP, tenemos que la media de este grupo es de 1.1640 esto nos indica que su nivel según la prueba psicológica utilizada corresponde a Buena Concentración de la atención; y la mediana es de 1.24.

El deportista de Tae Kwon Do que obtuvo la puntuación más alta con 1.40 indicándonos esto según la prueba utilizada que corresponde a un excelente nivel de concentración de la atención; y en donde la puntuación mínima obtenida por un deportista es 0.69 indicándonos un nivel malo de concentración de la atención.

En donde además se encontró que este grupo equivale al cuartil 1 = 0.98 y al cuartil 3 = 1.35 y 28 grados de libertad de lo que nos indica que es una muestra representativa. Además de que esta muestra cuenta con una desviación estándar de 0.212 indicándonos que en la distribución de los valores se tiene una variación un tanto amplia.

A continuación se presenta la siguiente gráfica con el fin de que se pueda apreciar la media del nivel de concentración de la atención de Tae Kwon Do (Figura No.3):

FIGURA No. 3 TAE KWON DO



Esta gráfica nos muestra que los deportistas de Tae Kwon Do obtuvieron una media de 1.16 lo que representa un nivel de Buena Concentración de la Atención.

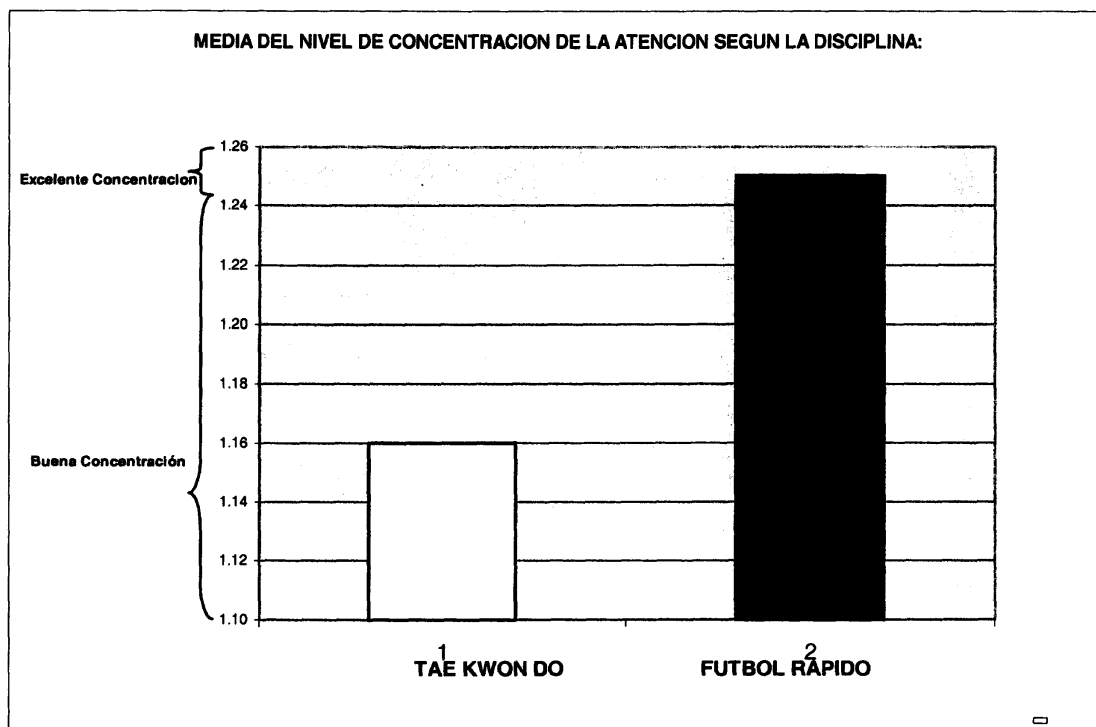
Continuando con los resultados presentados por la prueba t, nos encontramos que en la muestra de los 15 deportistas de Fútbol Rápido de la UPAEP, tenemos que la media de este grupo es de 1.25 esto nos indica que su nivel de concentración de la atención corresponde a un excelente nivel, según la prueba psicológica utilizada; y la mediana obtenida es de 1.25.

La puntuación del deportista de Fútbol Rápido más alta es de 1.76 correspondiendo esto a un excelente nivel de concentración de la atención, según la prueba psicológica utilizada; y la puntuación mínima obtenida por un deportista de esta disciplina corresponde a 0.92 indicándonos un nivel de satisfactoria concentración de la atención, según la prueba psicológica utilizada.

Además se encontró que en este grupo equivale al cuartil 1 = 1.09 y al cuartil 3 = 1.44 ; y 28 grados de libertad lo que nos indica que es una muestra representativa. Y la desviación estándar de esta muestra es de 0.222 indicándonos que existe una variación de los valores un tanto amplio.

A continuación se presenta la siguiente gráfica con el fin de que se pueda apreciar la media del nivel de concentración de la atención del equipo de Fútbol Rápido (Figura No. 4):

FIGURA No 4 FUTBOL RAPIDO



Esta gráfica nos muestra que los deportistas de Fútbol Rápido obtuvieron una media de 1.25 lo que representa un nivel de excelente Concentración de la Atención.

CAPITULO V

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Una de las inquietudes que impulsó nuestra investigación fue el hecho de promover la importancia de la concentración de la atención y conocer el nivel de los deportistas que les interesa desarrollar habilidades psicológicas, tratando de adaptarse mejor a las condiciones que genera normalmente un evento competitivo.

El deporte en la actualidad es uno de los fenómenos culturales y sociales más significativos de muchos de los países de todos los continentes. Aún cuando parece haber cierto predominio de ciertas actividades deportivas en determinados países, por cuestiones quizá culturales, políticas y sociales, mientras que en otros carecen de intereses y atracción, pero sin duda hoy en día el deporte en general es ya un acontecimiento de expresión universal. Por esto y muchas razones no se puede negar la existencia de un sentimiento deportivo colectivo entre deportistas, cuerpo técnico, administrativos y el mismo público. Todas estas cuestiones conforman un elemento nada despreciable en el plano motivacional sobre el rendimiento deportivo y eventualmente sobre toda la vida del deportista.

De ahí que no se puede negar la influencia de exigencias y factores psicológicos, ya sea en quien ejerce la actividad deportiva o en quien la sigue como espectador.

El primer paso quizá se ha dado con este trabajo, informar y promover a psicólogos el área deportiva, enseñar a todos los deportistas principios psicológicos, así como a los entrenadores y a las personas que se involucren en el ámbito deportivo o que estén interesados en esta área.

Los primeros resultados ha dado frutos al conocer que los deportistas, entrenadores, y personas han mostrado cierta inclinación e interés por conocer sobre el tema, la población ha querido comprobar si efectivamente ésta puede ser una herramienta que ayuden a mejorar los resultados hasta ahora conseguidos por los deportistas.

Buscando darle a estos avances un carácter científico, fue que surgió esta investigación y los resultados obtenidos se discutirán a continuación.

Habiendo sido no aceptada la hipótesis de este trabajo, nos indica que no existe una diferencia estadísticamente significativa entre el nivel de concentración de la atención de los deportistas de Tae Kwon Do y los deportistas de Fútbol Rápido de la UPAEP. Esto quiere decir que no es cierto que los deportistas de Tae Kwon Do de la UPAEP tienen mayor nivel de concentración de la atención que los deportistas de Fútbol Rápido.

En los deportistas de Tae Kwon Do de la UPAEP se encontró una media del nivel de concentración de la atención bueno, manifestándose en los resultados de la prueba psicológica según la puntuación. Mientras que en los deportistas de Fútbol Rápido se encontró una media del nivel excelente de concentración de la atención. Esto podría deberse en gran medida a que quizá los deportistas de Fútbol Rápido si desarrollan más esa exigencia psicológica que es requerida y fundamental en su deporte para un mejor rendimiento deportivo; es decir, para el Tae Kwon Do, el Fútbol Rápido y para todas las disciplinas deportivas se requiere de la concentración de la atención por ser una exigencia psicológica fundamental, sin embargo son los jugadores de Fútbol Rápido de la UPAEP quienes muestran en esta comparación tener más desarrollada esta exigencia.

Sin embargo esto no significa que no se logren producir grandes cambios en sus niveles de concentración de la atención; sólo que esto depende en gran medida, de que los propios deportistas, entrenadores y cuerpo técnico tengan interés en el uso de las técnicas y estrategias que ayudan a elevar o a mantener un adecuado nivel de concentración de la atención.

A partir de los resultados obtenidos se considera importante y factible afirmar que los investigadores que citamos dentro de nuestro marco teórico, los cuales apoyan la instauración de un entrenamiento mental como lo es la concentración de la atención, tomarlos en cuenta es importante dentro del plan de trabajo de todo atleta, siempre con el fin último de mejorar el rendimiento deportivo del mismo.

Además es importante señalar que hay deportes que su participación se requiere representarla individualmente, como es el caso del Tae Kwon Do y otros deportes se representan en equipo, como es el caso del Fútbol Rápido, sin embargo la concentración de la atención se tienen que trabajar de forma individual en el atleta. El hecho de que deportistas representen su disciplina en equipo, no es pretexto para no responsabilizarse individualmente de su posición estratégica en el juego, por lo tanto mucho menos para no cumplir con la exigencia psicológica como lo es la concentración de la atención; De esta forma se podrá mantener una buena actuación en equipo durante una competencia oficial, y cada miembro del equipo responderá con la parte psicológica que le corresponde atender, y se evitará una repercusión negativa en el equipo el hecho que alguien falle y no esté concentrado.

Por otra parte, es importante recomendar que en la medida en que se tomen en cuenta todas las exigencias psicológicas que se requieren en el deporte, y se integren de tal forma que el deportista reciba la formación de todas las exigencias fundamentales, éste tendrá mayor oportunidad de lograr el éxito deportivo.

Abordando el problema planteado al principio, trae como consecuencia realizar una breve semblanza de lo descrito al inicio de este trabajo por varios autores hacia lo que abarca la psicología deportiva y la importancia que tiene para los deportistas desarrollar las exigencias psicológicas requeridas en las disciplinas deportivas.

Primeramente haremos referencia a lo expuesto por Harris que reconoce como objetivo fundamental que la concentración de la atención como una exigencia psicológica ayuda al atleta a que instale un ambiente psicológico ideal y permanente que lo apoye para enfrentar compromisos competitivos y, por lo tanto, optimice su desarrollo deportivo.

Las exigencias psicológicas que requieren los deportistas de Tae kwon Do, Fútbol Rápido y todas las disciplinas deportivas están descritas dentro del capítulo II. Tales exigencias psicológicas fueron seleccionadas a raíz de que Williams asegura que son fundamentales dentro de cada plan de entrenamiento mental.

Además considera importante colaborar con un equipo multidisciplinario de profesionales, que apoyan programas de trabajos para deportistas, aspecto importante que no debemos olvidar si queremos lograr un

desenvolvimiento pleno de atletas que se preparan con tanto ímpetu para lograr sus metas.

Para Thomas el buscar una estabilidad psicológica que lleve al atleta a manejar mejor las cargas psicológicas que todo evento competitivo genera es uno de los objetivos de la psicología aplicada al deporte. Así, al desarrollar en los deportistas de Tae Kwon Do y Fútbol Rápido una gama de recursos para mantenerse relajados y concentrados, se requiere de una buena preparación para afrontar los retos competitivos.

Buscando el nivel óptimo de cada deportista se consigue que sean capaces de tener claridad en sus pensamientos y por lo tanto, poder tomar las decisiones necesarias dentro del torneo en cuanto a las reglas de cada disciplina. Además advierte que existen fenómenos psíquicos antes, durante y después de la práctica deportiva, marcando éstos una enorme diferencia en la ejecución. Acepta que la psicología del deporte estudia los procesos psíquicos que se producen durante la práctica deportiva y enumera las siguientes: motivacional, cognitivo, psicomotor, concentración, social, de la personalidad.

Llevando a cabo una deducción de lo anteriormente expuesto, son que ciertamente los procesos psicológicos del individuo que practica deporte, que realiza una ejecución física, los que se encuentran implícitos en ella. Todo ser humano, al llevar a cabo una acción física coordinada, incluye algún aspecto psicológico para su ejecución. A mayor complejidad de la acción física coordinada, se requerirá de un mayor grado de desarrollo de los aspectos psicológicos implicados en ésta. Así el deporte necesita de un alto grado de desarrollo de éstas exigencias psicológicas para poder reproducir movimientos altamente complicados y recordar su ejecución una y otra vez, logrando la excelencia deportiva.

Lo que hemos buscado es fomentar el desarrollo de estas habilidades necesarias para realizar acciones físicas determinadas y denominadas deporte y llevarlas al extremo de que nos procuren mejorar no solo una ejecución, sino un rendimiento competitivo.

Por consiguiente la importancia que se le atribuye al trabajo del psicólogo deportivo con el atleta debe de consolidarse aún más ya que es una de las partes fundamentales que conferirá cohesión al trabajo de los demás especialistas y al propio esfuerzo del mismo.

Lo que se buscó en este trabajo fue darle mayor crédito al trabajo del psicólogo deportivo y ofrecer una herramienta más a los atletas para mejorar su desempeño competitivo y optimizar su desarrollo deportivo.

Creemos importante brindarle al deporte una mayor atención ya que se ha propagado su anticipación en innumerables sectores que están relacionados directamente con nuestra sociedad. Al buscar maximizar nuestras potencialidades como ser humano estamos creando una cultura que intente mejorar y crecer junto con el enorme despliegue científico y tecnológico que abunda hoy en día en el mundo. Creemos que son innumerables los sectores donde el deporte ejerce algún tipo de influencia, lo más importante será el hacernos conscientes acerca de su importancia y aunarnos a los esfuerzos que se están haciendo para integrarlo cada vez más a nuestra vida diaria.

Pero el trabajo no debe terminar aquí, es indispensable incrementar también la difusión de la psicología del deporte. Existe la seguridad de que la psicología del deporte irá aumentando paulatinamente en nuestra sociedad, y quizá la mejor manera para que esto se logre es necesario que se imparta información en las universidades, centros de estudio, cursos específicos de esta área, especialidades, siempre con el fin de profesionalizar verdaderos psicólogos aplicados al deporte.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alzaga Elias, Mirza. Entrenamiento Mental para la mejora del Rendimiento Deportivo. Tesis UNAM. (1992)
- Bermejo Escudero, G. La Psicología y la actividad deportiva. Tesis UNAM. (1986).
- Curso-taller: Evaluación de pruebas psicológicas en el deporte. México, D.F. Abril (1996). Especialidades Deportivos Asociados S.C.
- D. Lawther, Jhon. Psicología del Deporte y del Deportista. Segunda edición. México. Editorial Paidós. (1987)
- Espinosa Abarca, Susana. Morales Solano, Adriana. Propuesta de un diplomado en Psicología del Deporte. Tesis UPAEP (1997)
- Harris Dorothy. Harris B. I. (1992) Concentración: la dirección de nuestro centro de atención. España. Editorial Hispano Europea
- Ibañez B. Berenice (1999), Manual para la elaboración de Tesis, México. Editorial Trillas.
- Infante. Zarate. (1990), Métodos Estadísticos: un enfoque interdisciplinario. Editorial Trillas
- Méndez Muñoz, Jorge Edimir. Actitudes ante la competencia y el Rendimiento Deportivo en integrantes de los equipos de Básquetbol de la UPAEP. TESIS UPAEP (2000)

- M. Nideffer, Robert. Entrenamiento para el control de la atención y la concentración. España.. (1985) Editorial Biblioteca Nueva.
- M. Williams . F. Straub, William. Psicología del deporte: Pasado, Presente, Futuro. (1984). Editorial Biblioteca Nueva.
- Promoción Deportiva. UPAEP (2002)
- Reglamento de estímulo y fomento del deporte. Comisión Nacional del Deporte. “Periódico Excelsior”, (1992)
- Schmid, Andrea. Peper, Eric. Técnicas para el entrenamiento de la concentración. (1982). Editorial Biblioteca Nueva.
- Thomas, Alexander (1980), Introducción a la psicología del deporte, Alemania. Editorial Herder.
- Thomas, A. Psicología del deporte. Editorial Herder. Barcelona, España. (1982)
- Universidad Autónoma Del Estado de México,(1997). Apuntes proporcionados por Lic. Francisco Montes Sosa en un Diplomado en Psicología del Deporte.
- V. Harris Dorothy (1992), Psicología del Deporte: integración mente-cuerpo, España. Editorial Hispano Europea
- Williams Jean M. (1991), Psicología aplicada al deporte, Madrid. Editorial Biblioteca Nueva.

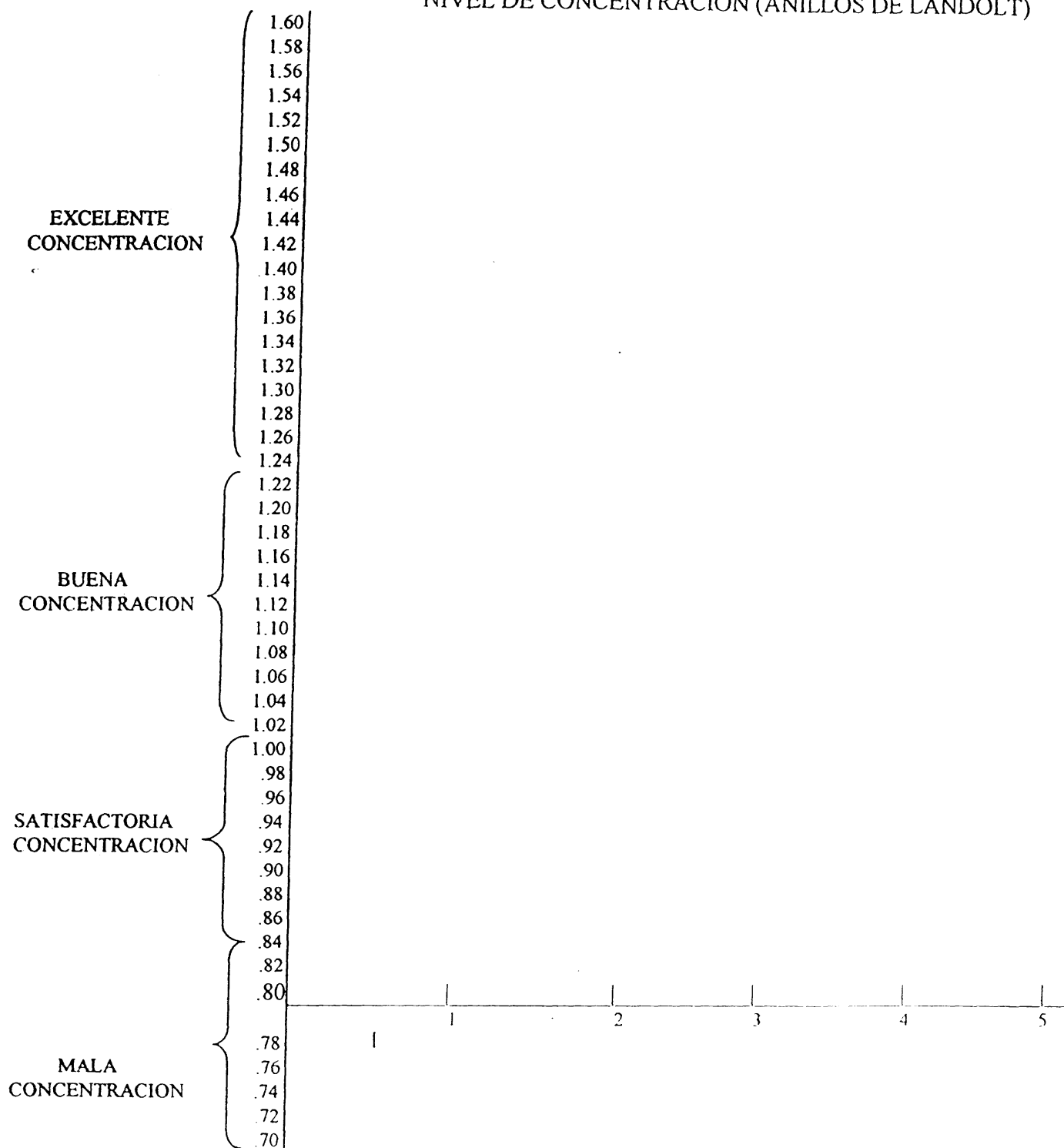
ANEXOS

A.- TEST ANILLOS DE LANDOLT

B.- GRAFICA DEL NIVEL DE CONCENTRACIÓN DE LA
ATENCIÓN

[illegible]

NIVEL DE CONCENTRACION (ANILLOS DE LANDOLT)



OBSERVACIONES _____