

L'ENTRENAMENT DE L'ATENCIÓ EN SALTADORS: PAUTES GENERALS

Introducció

Estar concentrat és una habilitat que es pot adquirir amb l'experiència. No obstant, alguns esportistes semblen tenir una aptitud especial per concentrar-se. *Mantenen la seva atenció sobre els aspectes del seu entorn i d'ells mateixos* que són veritablement importants.

Es diu que tenen una bona mentalitat per competir, i sembla que controlen la situació en tot moment, fins i tot quan sembla que els és adversa.

Aquests atletes *seleccionen els estímuls* que els ajuden a rendir i es dirigeixen cap a ells ometent-ne altres que, tot i ser importants, impliquen traves per al seu rendiment, per exemple els pensaments negatius, el sentiment de por a l'errada, els trets de sortida de les curses i, fins i tot, la sensació de mal en alguna part del cos.

Entrenar el funcionament de l'atenció de manera que resulti efectiva per al rendiment passa per una sèrie de consideracions tant de tipus teòric com metodològic.

Les consideracions teòriques, sovint omeses en àmbits aplicats d'entrenament, impliquen acceptar un model que expliqui el procés atencional (de les situacions d'execució) en relació amb el rendiment. El model ha de resultar, almenys, igual de vàlid per als nostres propòsits aplicats.

La majoria de les investigacions aportades fins al moment sobre processos atencional relacionats amb l'execució esportiva s'han basat en el model teòric de Nideffer (1976, 1976b, 1977, 1978, 1980, 1981, 1985, 1989) el qual postula que hi ha

dues dimensions diferents en l'atenció: l'amplitud, oscil·lant entre dos pols (estret-ampli), i la direcció, que oscil·la entre dos pols (intern-extern). La concentració de l'esportista abans i durant l'execució consisteix, fonamentalment, en el fet que *presti atenció a aquells estímuls que són decisius per executar la tasca* i filtri la informació dels seus sistemes sensorials o del seu sistema nerviós central que és irrellevant per a aquesta execució. En altres paraules, la *concentració es basa en la direcció correcta i amplitud del focus d'atenció a cada instant*.

D'altra banda, les situacions considerades de demanda de rendiment tendeixen a ser interpretades en termes amenaçants, si bé no d'una manera exclusiva. Això desencadena respostes en molts sistemes del nostre organisme que no sempre ajuden a obtenir un nivell de rendiment òptim. Aquestes respostes són els coneguts símptomes d'estats d'estrès (Lazarus, 1986) i incloïen una *tendència a dirigir el focus atencional inapropiadament*.

Respecte a quina és l'aportació pràctica de la Psicologia Esportiva envers aquests models, cal fer també algunes consideracions de tipus general.

L'entrenament psicològic, com a factor en última instància destinat a millorar els nivells de rendiment, no incideix directament en el fet d'aconseguir aquests nivells. L'acció del psicòleg esportiu es dirigeix a proporcionar un sistema de treball per desenvolupar els recursos de l'esportista amb els dos objectius generals següents:

- Facilitar l'aprofitament dels recursos físics, tècnics i tàctics ja existents, en situacions d'entrenament i competició.
- Procurar l'estabilització dels nivells de rendiment *ja aconseguits*.

Així doncs qualsevol programació d'entrenament psicològic hauria de:

- Generar expectatives correctes a esportistes i responsables tècnics sobre l'aportació de l'entrenament psicològic i la seva utilitat.
- Plantejar objectius adequats, és a dir, establir metes d'aprenentatge de recursos adients amb la disponibilitat i dedicació dels individus.

És a partir d'aquest moment quan s'inicia un treball sistemàtic sobre un objectiu general, que ha de ser explícit per a l'esportista; en l'exemple que ens ocupa consistiria a *dirigir l'atenció de manera apropiada abans i durant el salt*.

Els passos que componen la sistemàtica alludida són, a grans trets, el d'avaluació i el d'intervenció (vegeu els quadres 1 i 2).

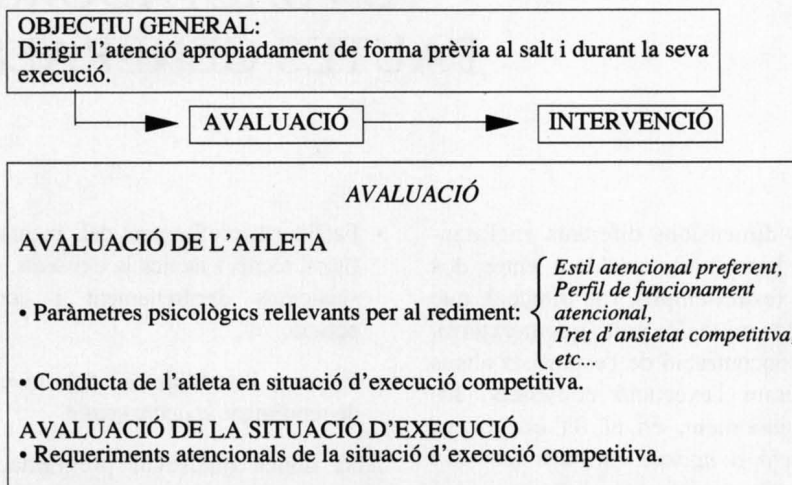
Paraules clau: entrenament psicològic, atenció, concentració, atletisme, salts.

Avaluació

Avaluació de l'atleta

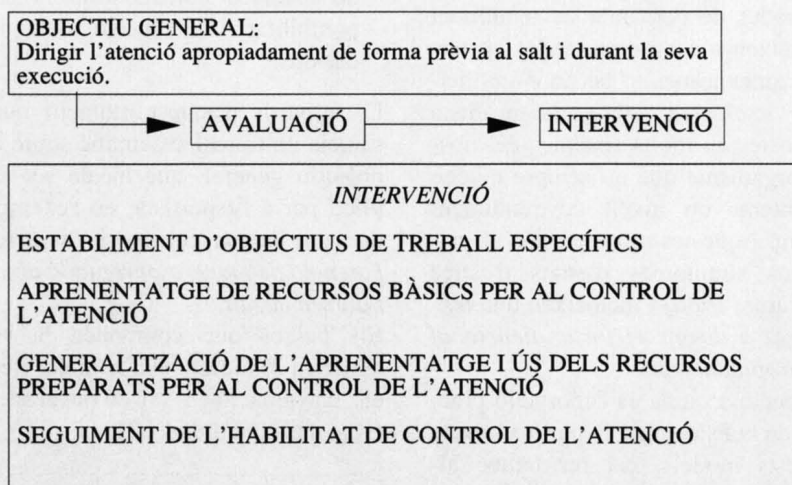
Respecte als paràmetres psicològics directament relacionats amb l'objectiu del nostre treball, cal parlar,

PAUTES GENERALS PER A L'ENTRENAMENT DEL CONTROL DE L'ATENCIÓ



Quadre 1

PAUTES GENERALS PER A L'ENTRENAMENT DEL CONTROL DE L'ATENCIÓ



Quadre 2

per exemple, de l'estil atencional preferent en l'atleta. Aquest estil atencional es descriu com l'amplitud i la direcció del focus d'atenció, que emprà preferentment l'esportista. D'altra banda, cal avaluar les con-

ductes de l'atleta abans de l'execució que faciliten una atenció (en amplitud i direcció) apropiada. Sobre aquest aspecte cal dir que qual-sevol conducta és vàlida si ajuda a aconseguir una atenció adequada.

Obviament sempre que compleixi els requisits següents:

- Estar permesa pel reglament de la prova.
- Estar sota el control de l'atleta que l'exerceix per tal de concentrar-se.

En aquest sentit hem de fugir d'alguns tòpics ja que l'atleta que roman sol i callat al voltant de la zona de competició no és necessàriament el més concentrat, ni l'atleta que anima els companys o parla amb els altres en diferents moments del concurs està necessàriament desconcentrat.

Avaluació de la situació d'execució

Es tracta de conèixer quins són els estímuls veritablement rellevants de la situació d'execució als quals s'ha d'atendre a cada moment. Per a una colla de situacions de plena execució (no totes) el focus atencional apropiat s'ha de dirigir de manera estreta cap a l'exterior de l'atleta. No obstant, en els moments immediatament previs a l'inici del moviment l'atenció no es dirigeix d'aquesta manera.

El saltador que prepara el seu salt sol dirigir l'atenció de manera interna i estreta sobre el nivell d'activació del seu propi cos o sobre alguna representació mental del salt que executarà. Posteriorment, en algun "moment clau" commuta la seva atenció cap a l'exterior i inicia l'acció.

L'atenció externa dirigida cap a algun lloc del qual no és conscient, l'ajuda a "simplement actuar" sense pensar, sense reflexions o anàlisis incompatibles amb la fluïdesa que requereix l'execució motriu del salt.

Intervenció

Establiment d'objectius de treball específics i individuals

Amb la informació recollida fins aquí ja és possible establir prioritats de treball respecte al control de l'atenció. Aquestes prioritats vénen

marcades per les mancances específiques de cada atleta respecte a com dirigeixen i controlen el seu focus atencional.

Així, per exemple, hi ha saltadors que són capaços de estrènyer enormement el seu focus d'atenció però tenen dificultats per dirigir-lo lluny dels seus pensaments negatius o per dirigir-lo externament en el moment adequat (per exemple, situats ja a la marca atenen cap a pensaments com "Ho haig de fer!", "És l'última oportunitat!", "Ja estic massa esgotat!", "Compte amb el genoll!", etc.).

D'altres, tanmateix, tenen una gran flexibilitat i dirigeixen el seu focus d'atenció de maneres diferents però no poden mantenir-lo de forma externa i estreta suficientment com per saltar concentrats (per exemple, no es poden sostroure a interferències ambientals com el públic, les càmeres, la presència d'altres atletes, etc.).

També hi ha saltadors que no poden fer més estret el seu focus d'atenció i inicien la seva actuació analitzant "sobre la marxa" les seves sensacions i la qualitat de l'execució; pensen en com estan executant i això òbviament significa no estar concentrat en "simplement saltar" (per exemple, inicien la cursa pensant en el passat immediat: "Com estic impulsant?", o en el futur immediat "Començaré a creuar?", "Com retallaré?", "Em faré mal a la batuda?").

Definir les prioritats d'entrenament de cada cas individual significa establir explícitament un gradient d'objectius de treball que siguin realistes i permetin al saltador percebre els seus progressos respecte al control de la seva atenció.

Aprentatge de recursos bàsics per al control de l'atenció

Els recursos bàsics estan orientats a aconseguir el control del focus atencional en situacions neutres que afavoreixin aquest control.

L'entrenament té com a objectiu dirigir l'atenció de forma estreta, man-

tinguda i conscient sobre una font d'estimulació de tipus intern, canviant posteriorment la direcció cap a una estimulació de tipus extern.

La tècnica dirigida a això es coneix com *centering* (Nideffer, 1985) i permet, en passos posteriors, la creació de variants dissenyades *ad hoc* per a una situació específica (en el nostre cas davant del saltòmetre o fossa).

La direcció del focus de manera estreta i interna pretén que el saltador comprovi el seu nivell de tensió, i netegi, al mateix temps, la seva ment de continguts cognitius no rellevants (usualment pensaments de tipus negatiu).

En canviar el focus cap a una direcció externa i estreta es pretén que el saltador practiqui la flexibilitat atencional i l'exerciti en un moment clau (previ a l'inici del moviment) i sota el seu control conscient.

Aquesta pràctica en situacions neutres pot dur-se a terme lluny de la pista, sense els estímuls de la situació potencialment estressants (llistó, saltòmetre, matalàs, taula, fossa, marques al tartan, altres saltadors, etc.).

Generalització de l'aprenentatge i ús dels recursos preparats per al control de l'atenció

Quan l'atleta té un volum de pràctica acceptable en situacions de tipus neutre, s'intenta, com a objectiu específic, que dugui a terme la seva "rutina" atencional en situacions progressivament semblants a la situació real de competició.

En la metodologia cal distingir dos moments:

Primer: el saltador entrena específicament la seva rutina atencional en situacions que impliquen moviment. Aquestes situacions formen un gradient que facilita la generalització del pretès control atencional. Per exemple:

- a) Abans de començar a rodar o d'iniciar un exercici de força.

- b) Abans d'iniciar una sèrie de velocitat o d'iniciar un exercici de tècnica de cursa.

- c) Abans d'iniciar un exercici de multisalts.

- d) Abans d'iniciar un salt d'entrenament.

Segon: el saltador ja no entrena, sinó que "simplement fa servir" el seu control atencional com un recurs més del seu repertori, tal com ho són els seus recursos de tipus tècnic o la seva condició física. No obstant, tot i que sembli un contrassentit, les situacions de "simple ús" també es poden entrenar. Per exemple:

- En situacions de competició i controls interns de marca.
- En situacions de competició (i control de marca) reals.

Respecte a tot el que s'ha dit en aquesta fase cal fer diverses advertències per evitar susceptibilitats sobre l'entrenament psicològic en el control de l'atenció:

Quan l'atleta comença a practicar la seva rutina atencional en situacions prèvies a un exercici ja de cursa o de salt pròpiament, pot passar que la tècnica d'execució es malmeti. Això és normal, ja que el saltador s'està dedicant a controlar la seva atenció més que no pas a executar correctament. No obstant, la mala execució pot angoixar l'atleta que comprova horroritzat com *els estranys exercicis psicològics el perjudiquen*. En aquests casos cal advertir que l'objectiu d'entrenament, aquí i ara, no és la correcció tècnica sinó el control de l'atenció, i eventualment cal permetre que el saltador realitzi un salt "a la seva manera" perquè comprovi (alleugerit) que *encara conserva la seva qualitat tècnica*.

Així, de vegades, un saltador, més pendent d'aconseguir una atenció adequada per "simplement saltar en

pilot automàtic" que dels elements tècnics bàsics, ha passat per sota del llistó per haver descuidat el to muscular que es requereix en batre. Amb un "no et preocupis per l'atenció i fes un salt normal d'entrenament de la manera com sols fer-ho", s'acostuma a tranquil·litzar l'atleta per tornar, a continuació, a entrenar un aspecte específicament psicològic com l'atenció.

Alguns salts, al principi de les sessions tècniques, són suficients per entrenar aquests mètodes sense risc d'augmentar la càrrega de la sessió per sobre del que el responsable tècnic hagi establert. No és tan aconsellable utilitzar salts del final de la sessió ja que el cansament i també la preocupació per elements tècnics provats durant la sessió prèvia, dificulten la motivació dels atletes per dur a terme l'entrenament psicològic previst. D'altra banda, utilitzar salts de l'inici de la sessió sol ajudar també l'atleta a "posar-se en la situació d'entrenament tècnic posterior". L'entrenador i l'atleta han d'entendre, encara que sembli que durant aquest tipus d'entrenament es pensa massa per saltar, que l'objectiu final és precisament que la rutina atencional sigui una manera de concentrar-se "sense pensar" davant d'una situació de competició real. Això passarà quan la rutina atencional s'hagi "mecanitzat" com un recurs més del saltador per adquirir el control de la situació.

Seguiment de l'habilitat de control de l'atenció

En aquesta fase cal comprovar alguns aspectes que asseguraran que el saltador ha integrat la rutina atencional de manera efectiva en el seu repertori de recursos individuals. L'objectiu específic d'aquesta fase és mantenir, polir, millorar i potenciar el control de l'atenció.

Per a això, cal intercanviar informació regularment amb el saltador, de manera que ell mateix, o amb la nostra ajuda, adquireixi consciència d'aspectes com, per exemple, la utilitat real de la rutina, els moments especialment delicats de la seva aplicació, les situacions que requereixen el seu ús (salt de marca o per a una plaça), les interferències que poden sorgir, etc., tot això orientat, en definitiva, a una millora permanent i a una utilitat creixent del recurs psicològic adquirit per concentrar-se.

Consideracions finals

Abans d'acabar seria convenient reprendre alguns aspectes generals sobre l'entrenament psicològic que, malgrat el risc de semblar redundants, han d'orientar tant a atletes com a responsables tècnics sobre quina és la dimensió real de treball que implica entrenar recursos psicològics de forma específica. Així:

- L'entrenament psicològic consisteix a potenciar les habilitats psicològiques dels esportistes (*tots podem dirigir l'atenció de manera conscient*).
- Aquesta potenciació es basa en l'aprenentatge de recursos psicològics que permetin als esportistes un major autocontrol conscient en els moments clau (*aprenentatge de la rutina atencional*).
- L'última finalitat de l'entrenament psicològic és procurar que els esportistes puguin rendir al 100% de les seves possibilitats reals en aquests moments clau, (depenent, és clar, del seu nivell tècnic i físic). L'última finalitat de l'entrenament

no és catapultar els esportistes màgicament a la victòria.

- La preparació psicològica també és un "entrenament" i, per tant, implica una tasca necessàriament *llarga i continuada*. Aquest entrenament també es programa i consta de diverses parts, cadascuna de les quals ha de permetre a l'esportista experimentar que aconsegueix fites concretes en el coneixement i en l'ús dels seus recursos psicològics.

BIBLIOGRAFIA

- HARRIS i HARRIS *Psicología del deporte*, Ed. Hispano Europea, Barcelona 1990.
- LAZARUS, R.S. i FOLKMAN, S. *Estrés y Procesos Cognitivos*, Martínez Roca, Barcelona, 1986.
- NIDIFFER, R.M., "Test of attentional and interpersonal style", *Journal of Personality and Social Psychology*, 34 (3), 394-404, 1976.
- NIDIFFER, R.M. *The Inner Athlete*, T.Y. Crowell, Nova York, 1976b.
- NIDIFFER, R.M. *Test of attentional and interpersonal style: Interpreter's Manual*, San Diego: Enhanced Performance Associates.
- NIDIFFER, R.M. i SHARPE, R.C., *Attention Control Training*, Wyden Books, Nova York, 1978.
- NIDIFFER, R.M., "Attentional focus-Self assessment", dins R.M. Suinn (Ed.) *Psychology in Sports: Methods and Applications*, Burgess Publishing CO., Minneapolis, 1980.
- NIDIFFER, R.M., *The Ethics and Practice of Applied Sport Psychology*, Movement Publications; Ithaca, Nova York, 1981.
- NIDIFFER, R.M., *Athletes Guide to Mental Training*, Human Kinetics Publ; Champaign, Illinois, 1985.
- NIDIFFER, R.M. "Anxiety, attention, and performance in sport: theoretical and practical considerations" dins D. Hackfort & Ch. D. Spielberger (Eds.) *Anxiety in Sports*, Hemisphere Publishing CO., Nova York, 1989.
- RUSHALL, B.S. *Psyching in sports*, Pelham books, Londres, 1979.
- WILLIAMS, J.M., *Psicología aplicada al deporte*, Biblioteca Nueva, Madrid, 1991.