

EL ENTRENAMIENTO DE LA ATENCIÓN EN SALTADORES: PAUTAS GENERALES

Introducción

Estar concentrado no es una habilidad que se pueda adquirir con la experiencia. No obstante, algunos deportistas parecen tener una aptitud especial para ello. *Mantienen su atención* sobre aquellos aspectos de su entorno y de sí mismos verdaderamente importantes. Se comenta que tienen una buena mentalidad para competir, y parecen tener constantemente el control de la situación, incluso cuando esta parece adversa.

Estos atletas *seleccionan los estímulos* que les ayudan a rendir y se dirigen hacia ellos omitiendo otros que, siendo quizás importantes, suponen trabas para su rendimiento, por ejemplo, los pensamientos negativos, los sentimientos de temor al fallo, los disparos de salida de las carreras e incluso las sensaciones de dolor en alguna parte de su cuerpo. Entrenar el funcionamiento de la atención de manera que resulte efectiva para el rendimiento, pasa por una serie de consideraciones tanto de tipo teórico como metodológico.

Las consideraciones teóricas, a menudo omitidas en ámbitos aplicados de entrenamiento, suponen aceptar un modelo que explique el proceso atencional (de las situaciones de ejecución) en relación con el rendimiento. El modelo debe de resultar al menos lo suficientemente válido para nuestros propósitos aplicados. La mayor parte de la investigación aportada hasta el momento sobre procesos atencionales relacionados con la ejecución deportiva se ha basado en el modelo teórico de Nideffer (1976, 1976b, 1977, 1978, 1980, 1981, 1985, 1989) el cual postula que

existen dos dimensiones diferentes en la atención: la amplitud, oscilando entre dos polos (estrecho-amplio), y la dirección, oscilando entre dos polos (interno-externo).

La concentración del deportista antes y en el transcurso de la ejecución consiste fundamentalmente en el hecho de que *preste atención a aquellos estímulos que son decisivos para ejecutar* la tarea y filtre la información de sus sistemas sensoriales o de su sistema nervioso central lo que es irrelevante para tal ejecución. En otras palabras, la *concentración se basa en la dirección correcta y amplitud del foco de atención en cada instante*.

Por otro lado, las situaciones consideradas de demanda de rendimiento tienden a ser interpretadas en términos amenazantes, si bien no de una manera exclusiva. Esto desencadena respuestas en multitud de sistemas de nuestro organismo que no siempre ayudan a alcanzar un nivel de rendimiento óptimo. Estas respuestas son los conocidos síntomas de estados de estrés (Lazarus, 1986) e incluyen una *tendencia a dirigir el foco atencional inapropiadamente*.

Respecto a cuál es la aportación práctica de la Psicología Deportiva a la luz de estos modelos, hay que hacer también algunas consideraciones de tipo general.

El entrenamiento psicológico, en tanto que factor en última instancia destinado a mejorar los niveles de rendimiento, no incide directamente en el logro de estos niveles. La acción del psicólogo deportivo se dirige a proporcionar un sistema de trabajo para desarrollar los recursos del deportista en orden a los dos siguientes objetivos generales:

- Facilitar el aprovechamiento de los recursos físicos, técnicos y tácticos ya existentes en situaciones de entrenamiento y competición.
- Procurar la estabilización de los niveles de rendimiento *ya conseguidos*.

Así pues, cualquier programación de entrenamiento psicológico debería, en primer lugar:

- Generar expectativas correctas a deportistas y responsables técnicos sobre la aportación del entrenamiento psicológico y su utilidad.
- Plantear objetivos apropiados, es decir, establecer metas de aprendizaje de recursos acordes con la disponibilidad y dedicación de los individuos.

Es a partir de este momento cuando se inicia un trabajo sistemático sobre un objetivo general, que debe ser explícito para el deportista; en el ejemplo que nos ocupa consistiría en *dirigir la atención apropiadamente de forma previa al salto y durante la ejecución del mismo*.

Los pasos que a grandes rasgos componen la aludida sistemática son el de evaluación y el de intervención (ver cuadros 1 y 2).

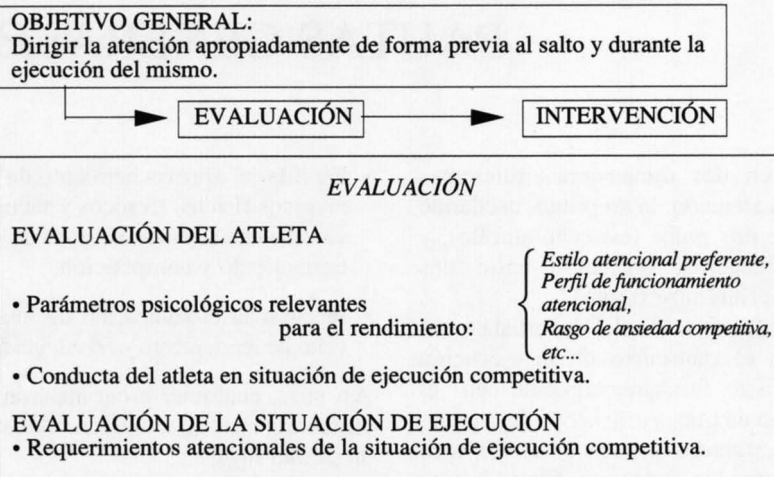
Palabras clave: entrenamiento psicológico, atención, concentración, atletismo, saltos.

Evaluación

Evaluación del atleta

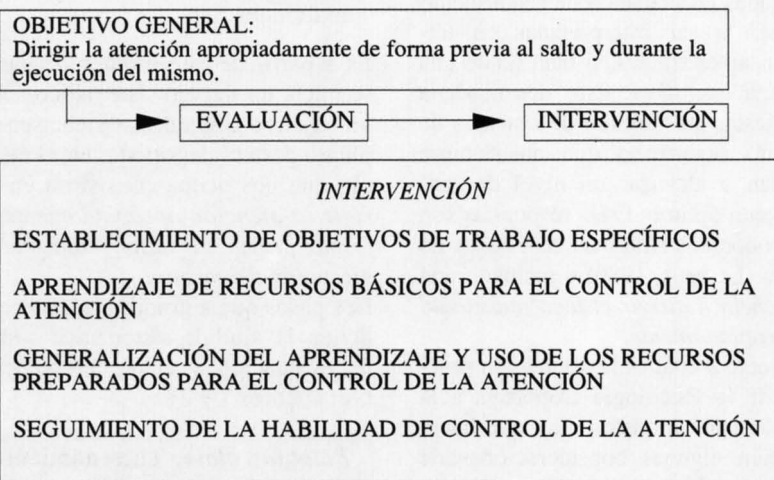
Respecto a parámetros psicológicos directamente relacionados con el objetivo de nuestro trabajo. Por ejemplo, el "estilo atencional preferente" en el atleta.

PAUTAS GENERALES PARA EL ENTRENAMIENTO EN CONTROL DE LA ATENCIÓN



Cuadro 1

PAUTAS GENERALES PARA EL ENTRENAMIENTO EN CONTROL DE LA ATENCIÓN



Cuadro 2

Este estilo atencional se describe como la amplitud y dirección del foco de atención que es usado preferentemente por el deportista. Por otro lado, hay que evaluar las conductas del atleta en situación pre-

via a la ejecución que faciliten una atención (en amplitud y dirección) apropiada. Sobre este aspecto hay que decir que cualquier conducta es válida si ayuda a conseguir una atención adecuada.

Obviamente siempre que cumpla los siguientes requisitos:

- Estar permitida por el reglamento de la prueba.
- Estar bajo el control del atleta que la ejerce, con el fin de concentrarse.

En este sentido debemos huir de algunos tópicos, ya que el atleta que permanece solo y callado al borde de la zona de competición no es necesariamente el más concentrado, ni el atleta que anima a los compañeros o habla con otros en diferentes momentos del concurso está necesariamente desconcentrado.

Evaluación de la situación de ejecución

Se trata de conocer cuáles son los estímulos verdaderamente relevantes de la situación de ejecución, a los que se debe atender en cada momento. Ello nos lleva a decidir cuál es el foco de atención apropiado en cada momento. Para un común de situaciones de plena ejecución (no todas) el foco atencional apropiado debe dirigirse de forma estrecha hacia el exterior del atleta. No obstante, en los momentos inmediatamente previos al inicio del movimiento, la atención no se dirige de esta manera.

El saltador que prepara su salto acostumbra a dirigir su atención de forma interna y estrecha sobre el nivel de activación de su propio cuerpo o sobre alguna representación mental del salto que va a ejecutar. Posteriormente, en algún "momento clave", conmuta su atención hacia el exterior e inicia la acción.

La atención externa, dirigida hacia algún lugar del cual no es consciente, le ayuda a "simplemente actuar" sin pensar, sin reflexiones o análisis incompatibles con la fluidez que requiere la ejecución motriz del salto.

Intervención

Establecimiento de objetivos de trabajo específicos e individuales

Con la información recogida hasta aquí ya es posible establecer prio-

ridades de trabajo respecto al control de la atención. Estas prioridades vienen marcadas por las carencias específicas de cada atleta respecto a cómo dirigen y controlan su foco atencional.

Así, por ejemplo, hay saltadores que son capaces de estrechar enormemente su foco de atención, pero tienen dificultades para dirigirlo lejos de sus pensamientos negativos o para dirigirlo externamente en el momento adecuado (por ejemplo, situados ya en la marca atienden hacia pensamientos como "¡Tengo que hacerlo!", "¡Es mi última oportunidad!", "¡Ya estoy demasiado agotado!", "¡Cuidado con mi rodilla!", etc.).

Otros, sin embargo, tienen una gran flexibilidad, dirigiendo su foco de atención de diferentes maneras, pero no pueden mantenerlo de forma externa y estrecha lo suficiente para saltar concentrados (por ejemplo, no pueden sustraerse a interferencias ambientales como el público, las cámaras, la presencia de otros atletas, etc.).

También hay saltadores que no pueden estrechar su foco de atención e inician su actuación analizando "sobre la marcha" sus sensaciones y la calidad de su ejecución; piensan en cómo están ejecutando y esto, obviamente, significa no estar concentrado en "simplemente saltar" (por ejemplo, inician la carrera pensando en el pasado inmediato "¿Cómo estoy impulsando?", o en el futuro inmediato "¡Voy a empezar a cruzar!", "¿Cómo voy a recortar?", "¿Me haré daño al batir?").

Definir las prioridades de entrenamiento de cada caso individual significa establecer explícitamente un gradiente de objetivos de trabajo que sea realista y permita al saltador percibir sus progresos respecto al control de su atención.

Aprendizaje de recursos básicos para el control de la atención

Los recursos básicos están orientados a conseguir el control del foco aten-

cional en situaciones neutras que favorezcan el logro de dicho control.

El entrenamiento tiene como objetivo específico dirigir la atención de forma estrecha, mantenida y consciente sobre una fuente de estimulación de tipo interno; cambiando posteriormente la dirección hacia una estimulación de tipo externo.

La técnica dirigida a ello se conoce como *centering* (Nideffer, 1985) y permite, en posteriores pasos, la creación de variantes diseñadas *ad hoc* para una situación específica (en nuestro caso, ante el saltómetro o el foso).

La dirección del foco de manera estrecha e interna pretende que el saltador chequee su nivel de tensión, limpiando al mismo tiempo su mente de contenidos cognitivos no relevantes (usualmente pensamientos de tipo negativo).

Al cambiar el foco hacia una dirección externa y estrecha se pretende que el saltador practique la flexibilidad atencional, ejerciéndola en un momento clave (previo al inicio del movimiento) y bajo su control consciente.

Esta práctica en situaciones neutras puede llevarse a cabo lejos de la pista, sin los estímulos de la situación potencialmente estresantes (listón, saltómetro, colchón, tabla, foso, marcas en el tartán, otros saltadores, etc.).

Generalización del aprendizaje y uso de los recursos preparados para el control de la atención

Una vez que el atleta cuenta con un volumen de práctica aceptable en situaciones de tipo neutro, se va a intentar, como objetivo específico, que lleve a cabo su "rutina" atencional en situaciones progresivamente parecidas a la situación real de competición.

En la metodología hay que distinguir dos momentos:

Primero: el saltador entrena específicamente su rutina atencional en situaciones que implican movimiento. Estas situaciones forman un gradiente

que facilita la generalización del pretendido control atencional. Por ejemplo:

- a) Antes de empezar a rodar o de iniciar un ejercicio de fuerza.
- b) Antes de iniciar una serie de velocidad o de iniciar un ejercicio de técnica de carrera.
- c) Antes de iniciar un ejercicio de multisaltos.
- d) Antes de iniciar un salto de entrenamiento.

Segundo: el saltador ya no entrena, sino que "simplemente usa" su control atencional como un recurso más de su repertorio, tal como lo son sus recursos de tipo técnico o su condición física. No obstante, aunque parezca un contrasentido, las situaciones de "simple uso" también pueden entrenarse. Por ejemplo:

- En simulaciones de competición y controles internos de marca.
- En situaciones de competición (y controles de marca) reales.

Respecto a todo lo dicho en esta fase hay que hacer serias *advertencias* para evitar susceptibilidades sobre el entrenamiento psicológico en el control de la atención:

Cuando el atleta empieza a practicar su rutina atencional en situaciones previas a un ejercicio ya de carrera o de salto propiamente, puede suceder que la técnica de ejecución se malogre. Esto es normal puesto que el saltador se está dedicando a controlar su atención más que a ejecutar correctamente. No obstante, la mala ejecución puede angustiar al atleta que comprueba con horror como *¡los raros ejercicios psicológicos le perjudican!*. En estos casos hay que advertir que el objetivo del entrenamiento aquí y ahora no es la corrección técnica sino el control de la atención, y eventualmente hay que permitir que el saltador realice un salto a "su manera" para que compruebe (con alivio) que *¡aún conserva su calidad técnica!*.

Así, en alguna ocasión, un saltador más pendiente de lograr una atención adecuada para "simplemente saltar en piloto automático" que de los elementos básicos, ha pasado por debajo del listón por descuidar el tono muscular que se requiere para batir. Con un *"no te preocupes de la atención y haz un salto normal de entrenamiento tal como sueles hacerlo"* se acostumbra a tranquilizar al atleta para volver a continuación a entrenar un aspecto específicamente psicológico como la atención.

Unos pocos saltos al principio de las sesiones técnicas son suficientes para entrenar estos métodos sin riesgo de aumentar la carga de la sesión por encima de lo que el responsable técnico haya establecido. No es tan aconsejable utilizar saltos del final de la sesión puesto que el cansancio y también la preocupación por elementos técnicos provados durante la sesión previa, dificultan la motivación de los atletas para llevar a cabo el entrenamiento psicológico previsto. Por otro lado, utilizar saltos al inicio de la sesión suele ayudar también al atleta a *"meterse en la situación de entrenamiento técnico posterior"*.

Entrenador y atleta deben entender que, aunque parezca que durante este tipo de entrenamiento *se piensa demasiado para saltar*, el objetivo final es precisamente que la rutina atencional sea un medio de concentrarse "sin pensar" ante una situación de competición real. Esto sucederá cuando la rutina atencional se haya "mecanizado" como un recurso más del saltador para adquirir control de la situación.

Seguimiento de la habilidad de control de la atención

En esta fase hay que comprobar algunos aspectos que asegurarán que el saltador ha integrado la rutina atencional de manera efectiva en su repertorio de recursos individuales.

El objetivo específico de esta fase es mantener, pulir, mejorar y potenciar el control de la atención.

Para ello hay que intercambiar información regularmente con el saltador de forma que él mismo, o con nuestra ayuda, adquiera consciencia de aspectos como por ejemplo: la utilidad real de la rutina, los momentos especialmente delicados de su aplicación, las situaciones que requieren su uso (saltos de marca o para una plaza), las interferencias que puedan surgir, etc., todo ello orientado, en definitiva, a una mejora permanente y a una utilidad creciente del recurso psicológico adquirido para concentrarse.

Consideraciones finales

Antes de terminar sería conveniente retomar algunos aspectos generales sobre el entrenamiento psicológico que, aun a riesgo de parecer redundantes, deben orientar tanto a atletas como a responsables técnicos sobre cuál es la dimensión real de trabajo que implica entrenar recursos psicológicos de forma específica. Así:

- El entrenamiento psicológico consiste en potenciar las habilidades psicológicas que tienen los deportistas (*todos podemos dirigir la atención de manera consciente*).
- Esta potenciación se basa en el *aprendizaje de recursos psicológicos* que permitan a los deportistas un mayor autocontrol consciente en los momentos clave (*aprendizaje de la rutina atencional*).
- El fin último del entrenamiento psicológico es procurar que los deportistas puedan rendir al 100% de sus posibilidades reales en estos momentos clave (*dependiendo, claro está, de su nivel técnico y físico*). El fin último del entrenamiento psicológico no es catapultar a los deportistas mágicamente a la victoria.

- La preparación psicológica es también "un entrenamiento" y por lo tanto supone una tarea necesariamente *larga y continuada*. Este entrenamiento también se programa y consta de diferentes partes, cada una de las cuales debe permitir al deportista experimentar logros concretos en el conocimiento y uso de sus recursos psicológicos.

BIBLIOGRAFÍA

- HARRIS y HARRIS *Psicología del deporte*, Ed. Hispano Europea, Barcelona 1990.
- LAZARUS, R.S. y 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, Nueva York, 1976b.
- NIDIFFER, R.M. *Test of attentional and interpersonal style: Interpreter's Manual*, San Diego: Enhanced Performance Associates.
- NIDIFFER, R.M. y SHARPE, R.C., *Attention Control Training*, Wyden Books, Nueva York, 1978.
- NIDIFFER, R.M., "Attentional focus-Self assessment", en 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, Nueva 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", en D. Hackfort & Ch. D. Spielberger (Eds.) *Anxiety in Sports*, Hemisphere Publishing CO., Nueva York, 1989.
- RUSHALL, B.S. *Psyching in sports*, Pelham books, Londres, 1979.
- WILLIAMS, J.M., *Psicología aplicada al deporte*, Biblioteca Nueva, Madrid, 1991.