

Josep Font Cercós,
Departament de Psicologia de l'esport,
CAR-Sant Cugat.

ESTABILITAT DE LES MESURES ATENCIONALS EN ESPORTISTES D'ALT RENDIMENT. UNA APROXIMACIÓ AVALUATIVA DE L'ENTRENAMENT PSICOLÒGIC

Resum

Aquest estudi té com a objectiu descriure l'evolució temporal (test-retest) de les mesures atencionalen dos grups d'esportistes d'alt rendiment. Les mesures atencionalen es varen portar a terme mitjançant el test d'estils atencionalen i interpersonalen TAIS. El grup A està format per esportistes que varen encetar programacions d'entrenament psicològic específic per afrontar situacions d'àmbit esportiu. El grup B està format per esportistes que o bé havien estat sotmesos a un tractament psicològic no adreçat específicament a l'enfrontament de situacions esportives, o bé no havien rebut cap tractament.

Es varen realitzar les anàlisis següents: comparació de les mesures atencionalen de base entre ambdós grups; comparació de l'evolució temporal (test-retest) de les mesures atencionalen de forma separada per a cada grup.

En general, els resultats varen demostrar que el grup A tenia una pitjor percepció de les seves habilitats atencionalen abans de la intervenció (entrenament psicològic). L'estudi evolutiu també va demostrar que el grup A presentava una millora significativa en algun dels paràmetres atencionalen mesurats posteriorment a la intervenció.

Els resultats, contemplats globalment, tendeixen a assenyalar que l'entrenament psicològic específic incideix es-

pecialment en la millora de l'efectivitat dels recursos atencionalen de l'individu en les situacions d'execució.

Paraules clau: atenció, avaluació, entrenament psicològic, alt rendiment.

Introducció

L'avaluació (i la intervenció) dels processos atencionalen és un dels aspectes més tractats per la psicologia de l'esport aplicada. Això és facilitat per la disponibilitat d'un model teòric capaç de relacionar la forma amb què l'individu adreça l'atenció durant l'execució de tasques amb el rendiment d'aquestes tasques (Nideffer, 1976, 1981, 1989).

La major part de les recerques en psicologia de l'esport que inclouen el tractament de variables indicadores dels processos atencionalen es fonamenten en aquest model (Summers et al., 1990) i utilitzen com a instrument de mesura el test TAIS (Test of Attentional and Interpersonal Style), (Nideffer, 1976, 1977).

Aquest model categoritza la forma amb què els individus adrecen l'atenció mitjançant dues dimensions polaritzades: direcció del focus atencional (extern vs. intern) i amplitud del focus atencional (ample vs. estret). De

l'encreuament d'ambdues dimensions sorgeixen els anomenats quatre estils atencionalen bàsics (extern-ample, extern-estret, intern-ample, intern-estret). Tal com proposa Nideffer, l'estil atencional s'ha d'entendre com una forma preferent d'atendre que roman estable en els objectes a mode de tret psicològic.

L'estil atencional i el rendiment es relacionen en la mesura que un estil atencional inadequat per a una tasca suposa un major risc de distracció en el decurs de l'execució. Però això no significa que un estil atencional sigui, de forma inherent, efectiu o ineffectiu per al rendiment. L'efectivitat o ineffectivitat ve donada per aspectes com ara que l'individu no pugui canviar la forma d'atendre segons convingui situacionalment, tot i que el seu estil atencional preferent continuï sent el mateix. D'altra banda, el test TAIS aporta directament informació sobre l'efectivitat o ineffectivitat envers el rendiment que comporten les característiques atencionalen del subjecte. Aquesta informació es desprèn de diferents escales, algunes de les quals tenen un contingut efectiu pel rendiment i d'altres ineffectiu. La combinació d'aquestes informacions dona lloc al que s'anomena perfil atencional d'efectivitat o ineffectivitat (Nideffer, 1980).

Així doncs, en termes generals, un perfil atencional de caire ineffectiu es caracteritza per una puntuació comparativament major en les escales del TAIS

inefectives envers les escales efectives. Aquesta inefectivitat atencional es concreta en els casos més paradigmàtic en:

- La tendència de l'individu a sobre-carregar-se per un excés d'estimulació, amb conseqüents estats de confusió i amb una repercussió sobre la presa de decisions.
- La tendència a mantenir centrada l'atenció de forma reduïda sobre estímuls que puguin resultar irrellevants per a l'execució.
- La dificultat per canviar la direcció i l'amplitud de l'atenció de forma adequada a les necessitats de la situació.

En relació amb això, i tenint en compte els models teòrics que expliquen els processos d'estrès (Lazarus et al., 1986), hi ha estudis de població d'esportistes d'alt rendiment que han demostrat que hi ha diferències entre grups de subjectes, prèviament classificats com a atencionalment efectius i inefectius, pel que fa al tret d'ansietat general i al tret d'ansietat competitiva (Font, 1991).

Indubtablement, un dels objectiu que es pot formular (explícitament o implícitament) en tot entrenament psicològic, és la millora de l'efectivitat en el mode d'atendre l'individu. Això vol dir que, tot i que les preferències atencionals de l'individu (estil atencional) puguin ser estables, l'efectivitat de la seva forma d'atendre és òbviament susceptible d'aprenentatge.

En definitiva, un entrenament psicològic, especialment si està adreçat a afrontar millor les situacions d'execució i de rendiment, hauria de comportar una millora en l'efectivitat del perfil atencional malgrat les preferències atencionals del subjecte (estil atencional) es mantinguin estables.

Objectius

Donades les condicions de la mostra (repartiment dels individus en els grups)

i de control de variables independents (veure apartat de "Mètode"), aquest estudi s'ha de considerar purament descriptiu. Això no obstant, els resultats poden aportar indicis per contrarrestar el disseny sota condicions experimentals.

- Esbrinar les possibilitats del test TAIS com a indicador de millora capaç de discriminar els individus que han rebut entrenament psicològic específic adreçat a afrontar situacions de rendiment esportiu.
- Trobar indicis de l'estabilitat de l'estil atencional tant en individus amb entrenament psicològic específic com en individus que han rebut altres tipus de tractament psicològic o que no han rebut cap mena de tractament psicològic.

Mètode

Subjectes

Es va emprar una mostra de 33 esportistes catalogats d'alt rendiment d'acord amb els criteris següents:

- Pertànyer a la selecció nacional en el decurs del mateix any o l'any anterior a les proves.
- Dedicació mínima de 20 hores d'entrenament físico-tècnic setmanal.

La mostra va ser empírica (no aleatòria) a partir de la recopilació dels esportistes que han passat dos controls com a mínim, pel que fa a l'avaluació dels paràmetres psicològics, en el període comprès entre l'octubre de 1989 i el febrer de 1992. Els controls avaluatius i els entrenaments psicològics es van realitzar al departament de Psicologia de l'esport del Centre d'Alt Rendiment.

La distribució de la mostra per sexes és de 18 homes i 15 dones. Els esportistes pertanyen a les disciplines següents: atletisme (10), taekwondo (4), tir de precisió (1), esquí alpí (1), rem (2), gimnàstica artística esporti-

va (3) i piragüisme d'aigües braves (12).

Instruments

El Test d'Estils Atencionals i Interpersonals (TAIS) (Nideffer, 1976) consta de 144 ítems distribuïts en 17 escales assimilables a diferents conceptes interpretatius. La puntuació dels ítems es fa sobre una escala de tipus Likert de cinc opcions (mai, gairebé mai, de tant en tant, amb freqüència, sempre). La prova consisteix en un autoinforme cognitiu sobre conductes relatives a com l'individu desenvolupa els seus processos atencionals i a les tendències de comportament que predominen en les relacions interpersonals que estableix el subjecte. Per realitzar aquest estudi es va tenir en compte la informació estrictament atencional procedent de les sis escales següents:

BET (Broad External Trait): capacitat d'atendre de forma àmplia cap a l'estimulació provinent del medi extern de l'individu (bàsicament, exterocepció).
OET (Overloading External Trait): tendència de l'individu a sobre-carregar-se per un excés d'informació provinent del medi extern.

BIT (Broad Internal Trait): capacitat d'atendre de forma àmplia cap a l'estimulació provinent del medi intern de l'individu (bàsicament propiocepció i continguts de pensament).

OIT (Overloading Internal Trait): tendència de l'individu a sobre-carregar-se per un excés d'informació provinent del medi intern.

NAR (Narrow Attention): capacitat de reduir el focus atencional a la informació rellevant en pro d'un enfrontament efectiu.

RED (Reduced Attention): tendència a mantenir el focus atencional de forma estreta, prescindint de la informació rellevant en pro d'un enfrontament efectiu de la situació.

Com es pot veure, les escales BET, BIT i NAR tenen un contingut efectiu envers el rendiment, mentre que les escales



les OET, OIT i RED el tenen inefectiu. El perfil atencional consisteix a comparar cada escala de tipus efectiu amb la respectiva escala de tipus inefectiu, establint d'aquesta manera les tendències en la conducta atencional de l'individu, com ara el tipus de sobrecàrrega dominant, etc.

Procediment

Disseny

El test es va passar dues vegades. L'interval de temps entre la primera i la segona realització del test oscil·lar entre un mínim de 139 dies fins a un màxim de 2 anys i 89 dies segons els casos. Això no obstant, en més d'un 75% de la mostra, l'interval entre cada test oscil·lava entre 250 dies i un any i 100 dies. Després de la recopilació de les dades, es va dividir la mostra en dos grups segons els criteris següents:

Grup A: esportistes que en el decurs de l'interval entre cada test van iniciar i seguir una programació d'entrenament psicològic adreçada específicament a la millora de l'enfrontament de situacions derivades de l'entrenament i la competició. (n=23, 15 homes i 8 dones).

Grup B: esportistes que han seguit tractaments psicològics de tipus general i de salut, no adreçats específicament a l'àmbit esportiu, i esportistes que no han tingut cap altre contacte amb la psicologia, a part de les dues avaluacions practicades. (n=10, 3 homes i 7 dones).

Anàlisi dels resultats

Homogeneïtat de les mesures de base entre els grups

Donat que la mostra no ha estat aleatòria i que l'objectiu principal d'aquest treball és indagar l'evolució en el temps dels paràmetres atencionals, convé tenir en compte les possibles diferències entre ambdós grups en el moment d'iniciar la recerca.

ESCALA		GRUP A	GRUP B	P
BET	Mean	46.86	57.50	**
	Std. Dev	9.56	11.20	
OET	Mean	54.84	47.31	*
	Std. Dev	9.75	9.77	
BIT	Mean	46.40	54.48	NS
	Std. Dev	10.60	13.12	
OIT	Mean	48.58	46.67	NS
	Std. Dev	9.05	9.14	
NAR	Mean	52.53	67.17	**
	Std. Dev	12.43	10.35	
RED	Mean	57.90	56.08	NS
	Std. Dev	9.36	9.93	

Figura 1. Taula de resultats de la comparació entre grups de les mesures de base (1er. test) * (P<.05) ** (P<.01) *** (P<.001)

Variable independent: grup (k=2) (A-B).

Variables dependents: BET, OET, BIT, OIT, NAR i RED.

S'ha procedit a comparar les mitjanes observades en ambdós grups (disseny de dades independents) en cadascuna de les variables dependents. La prova estadística emprada és la *t de Student*. Tenint en compte les mesures prèvies a la intervenció psicològica en ambdós grups, es va descobrir que els esportistes del grup A (que posteriorment varen accedir a un tractament psicològic específic per afrontar situacions d'àmbit esportiu) ja eren significativament diferents als esportistes del grup B (que o bé es van sotmetre a tractament psicològic no relacionat amb l'afrontament de situacions esportives, o bé tan sols van ser avaluats) en relació amb les escales següents:

El grup A va puntuar significativament menys en l'escala BET. És a dir, els esportistes del grup A es percebien amb menys capacitat d'atendre l'estimulació provinent del medi extern. $t=-2,79 > t_{(31,05)} (P<.01)$.

El grup A va puntuar significativament

més a l'escala OET. És a dir, els esportistes del grup A presentaven una major tendència a sobrecarregar-se per un excés d'informació d'origen extern. $t=2,04 > t_{(31,05)} (P<.05)$.

El grup A va puntuar significativament menys en l'escala NAR. És a dir, els esportistes del grup A es percebien menys capaços d'estrènyer el focus atencional sobre els estímuls rellevants per a l'execució. $t=-3,26 > t_{(31,05)} (P<.01)$.

Aquests resultats podrien ser indicatius del perfil atencional dels usuaris del servei d'entrenament psicològic específicament esportiu; però d'això en parlarem a l'apartat de "Discussió".

Evolució temporal de les mesures pels diferents grups (test-retest)

La variable grup (A vs. B) es va considerar com dos blocs independents de dades, a cadascun dels quals s'ha aplicat l'anàlisi següent:

Variable independent: intervenció (k=2) (test-retest).

Variables dependents: BET, OET, BIT, OIT, NAR i RED.

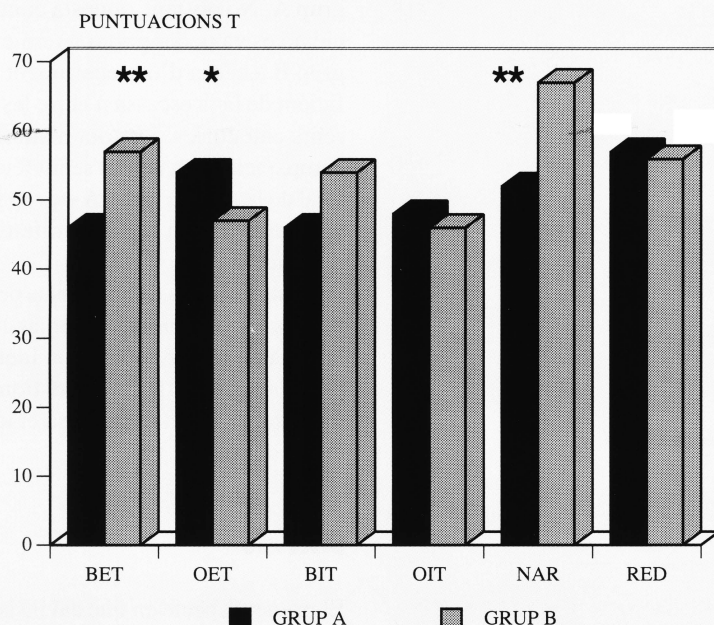


Figura 2. Gràfica de resultats de la comparació entre grups de les mesures de base (1er. test) * ($P < .05$) ** ($P < .01$) *** ($P < .001$)

S'ha procedit a comparar les mitjanes observades en els dos tests (test-retest) (disseny de dades aparellades) per cadascuna de les variables dependents. La prova estadística emprada és la *t de Student*.

- En el grup A (entrenament psicològic específic d'àmbit esportiu) es van trobar les següents diferències significatives entre el primer i el segon test:

La puntuació d'OET va davallar significativament. És a dir, els esportistes van reduir la tendència a veure's sobrecarregats per una estimulació d'origen extern. $t = 2.55 > t_{(22, .05)}$ ($P < .05$). La puntuació de BIT va ascendir significativament. És a dir, els esportistes van millorar la capacitat d'atendre de forma àmplia i interna. $t = -2.36 > t_{(22, .05)}$ ($P > .05$). La puntuació de RED va davallar significativament. És a dir, els esportis-

tes van reduir la tendència a suprimir del seu focus atencional estímuls rellevants per a l'execució a causa d'una excessiva reducció d'aquest focus atencional. $t = 2.40 > t_{(22, .05)}$ ($P < .05$).

- En el grup B (tractaments psicològics no específics de l'àmbit esportiu i esportistes només avaluats) no va aparèixer cap diferència significativa en cap de les escales entre el primer test i el segon. Això no obstant, apareix una tendència quasi significativa a empitjorar la capacitat d'estrènyer de manera efectiva el focus atencional (vegeu figures 3, 4, 5 i 6).

Estabilitat de l'estil atencional

L'estil atencional no s'ha tingut en compte globalment com una variable de quatre categories. La causa ha estat, en part, el format insuficient de les quatre submostres que es generen; però també ha estat per guardar una major coherència amb el model atencional (bidimensional) de Nideffer. Per aquest motiu, i atenent una estratègia d'agrupament de categories, s'ha realitzat l'anàlisi de forma separada per a les dues dimensions enunciades en el model atencional de Nideffer: amplitud del focus atencional i direcció del focus atencional.

Els criteris per a la categorització de les dues dimensions són els emprats habitualment en la pràctica aplicada en el Departament de Psicologia de l'Esport

ESCALA		TEST	RETEST	P
BET	Mean	46.86	51.37	NS
	Std. Dev	9.56	14.49	
OET	Mean	54.84	49.49	*
	Std. Dev	9.75	11.81	
BIT	Mean	46.40	50.52	*
	Std. Dev	10.60	13.36	
OIT	Mean	48.58	46.65	NS
	Std. Dev	9.05	10.42	
NAR	Mean	52.53	55.18	NS
	Std. Dev	12.43	13.53	
RED	Mean	57.90	52.61	*
	Std. Dev	9.36	11.25	

Figura 3. a) Taula de resultats de la comparació test-retest pel grup A (entrenament psicològic específic)

ESCALA		TEST	RETEST	P
BET	Mean	57.50	57.86	NS
	Std. Dev	11.20	10.27	
OET	Mean	47.31	49.42	NS
	Std. Dev	9.77	11.30	
BIT	Mean	54.48	52.97	NS
	Std. Dev	13.12	12.35	
OIT	Mean	46.67	49.78	NS
	Std. Dev	9.14	9.93	
NAR	Mean	67.17	61.96	NS
	Std. Dev	10.35	9.85	
RED	Mean	56.08	53.92	NS
	Std. Dev	9.93	11.50	

Figura 3. b) Taula de resultats de la comparació test-retest pel grup B (tractament general i no tractament) * ($P < .05$) ** ($P < .01$) *** ($P < .001$)

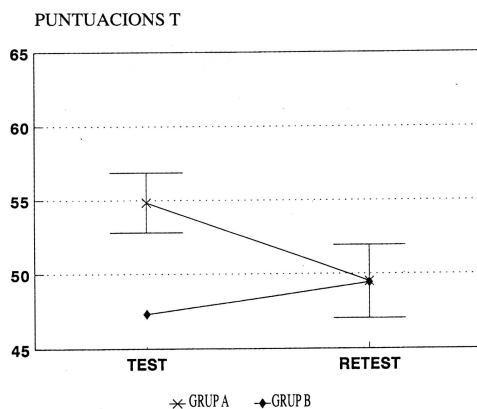


Figura 4. Gràfica de l'evolució test-retest de l'escala OET

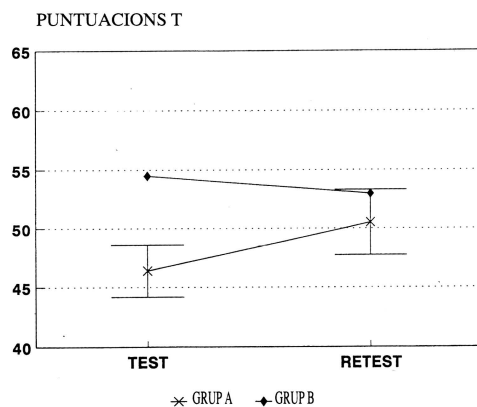


Figura 5. Gràfica de l'evolució test-retest de l'escala BIT

del Centre d'Alt Rendiment (Font, 1991).

Blocs de dades independents: grup (A vs. B).

Variable independent: intervenció ($k=2$) (test-retest).

Variables dependents:

Direcció del focus atencional: ($k=2$).

- Focus extern (puntuació de BET > puntuació de BIT).
- Focus intern (puntuació de BET < puntuació de BIT).

Amplitud del focus atencional: ($k=2$).

- Focus estret (puntuació de NAR $T \geq 57$).
- Focus ample (puntuació de NAR $T \leq 43$).

Es va procedir a comparar, en cada bloc i per a cada dimensió, les proporcions observades en cada test (test-retest). Es va emprar el càlcul de distribució binominal tenint en compte la reducció soferta pel format de les submostres després de la seva categorització.

Respecte a la dimensió direcció del focus atencional, les proporcions observades de subjectes categoritzats amb estil atencional extern i intern no van diferir significativament entre el primer i el segon test. Això és vàlid tant per al grup A com per al grup B.

Respecte a la dimensió amplitud del focus atencional, les proporcions observades de subjectes categoritzats amb l'estil atencional ampli i estret no van diferir significativament entre el pri-

mer test i el segon. Això és vàlid per al grup A. No obstant, aquesta comparació no es va poder portar a terme en el grup B a causa d'un repartiment insuficient de la ja escassa n entre les diferents categories. De tota manera, les comparacions en aquest sentit fetes pel total de la mostra (grup A + grup B) no van donar lloc en cap cas a diferències significatives.

Aquests resultats, condicionats per una mostra molt escassa, cal situar-los en la línia de donar suport a la idea que l'estil atencional té característiques de tret estable, tal com proposa el model teòric de partida.

Discussió

El primer aspecte en què cal insistir és en el caràcter descriptiu d'aquesta recerca, el qual impedeix atribuir els canvis donats, en els paràmetres atencionals, a la presència o absència d'un entrenament psicològic específicament adreçat a millorar l'afrontament de situacions esportives (habitualment situacions competitives de forta demanda sobre l'individu).

La categorització dels grups s'ha fet a posteriori, tenint en compte quins esportistes, sobre els quals es disposa de dades, han rebut intervenció psicològica i de quin tipus. L'entrenament psicològic, tal com es porta a terme al departament de Psicologia de l'Esport del Centre d'Alt Rendiment, manté uns elements comuns en la mesura que té en compte el model teòric atencional de Nideffer. Això no obstant, els objectius i continguts de cada entrenament psicològic han estat variats i adaptats a les necessitats aplicades del cas. És per això que és del tot impossible intentar estandarditzar el procediment d'intervenció psicològica i, per tant, no podem tractar el grup A com si es tractés d'un grup experimental.

D'altra banda, el grup B no és un grup control sinó un grup molt heterogeni caracteritzat pel fet que els seus com-

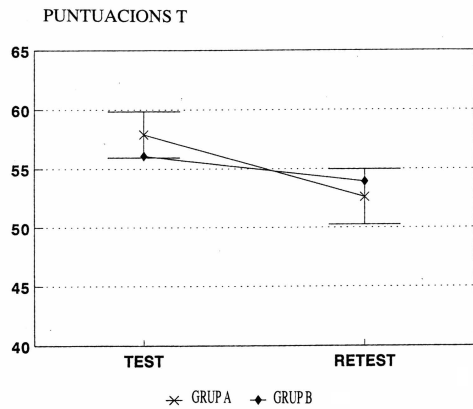


Figura 6. Gràfica de l'evolució test-retest de l'escala RED

ponents tant poden no haver rebut cap mena d'intervenció psicològica a part dels dos tests TAIS, com haver estat sota tractament psicològic adreçat a pal·liar o a prevenir trastorns de conducta de caràcter general i no directament relacionades amb l'afrontament de situacions derivades de l'àmbit esportiu.

Són moltes les variables que incideixen en el fet que els 33 subjectes decidissin entrar en contacte amb el departament de Psicologia i, finalment, iniciar un o altre tipus d'intervenció (cap d'elles). Per això es va decidir, de forma prèvia a l'estudi de l'evolució de les mesures en el temps, intentar establir comparativament les característiques atencionals de base d'ambdós grups. Aquestes comparacions van demostrar que aquells individus que temps després van decidir entrenar psicològicament amb objectius esportius (grup A), ja es percebien, en el moment de l'avaluació prèvia, menys capaços d'atendre de forma ampla i efectiva el seu entorn (BET), i amb una major tendència a veure's sobrecarregats per aquesta estimulació externa (OET). A més es percebien també menys capaços d'estrènyer el seu focus atencional de forma efectiva sobre els estímuls rellevants per executar quan la situació ho demana (NAR).

Pel que fa a aquestes diferències, cal fer algunes consideracions:

1. Sembla com si els esportistes que demanen entrenament psicològic específic es percebessin com inefectius tractant amb l'estimulació de l'entorn extern, més que no pas amb els seus pensaments, idees o amb les seves sensacions.
2. Molt probablement, aquestes percepcions siguin dominants en els suposats candidats a realitzar un entrenament psicològic, més que no pas un sentiment inespecífic d'inefectivitat, angoixa generalitzada, etc. Els subjectes del grup B també poden comptar amb llargues trajectòries pel que fa a la intervenció adreçada a trastorns de conducta i manca general de recursos d'afrontament.
3. Per tal d'intentar determinar quins són els tipus de mancances percebudes que porten l'esportista a demanar un entrenament psicològic específic, caldran òbviament estudis especialment adreçats a determinar el perfil d'una hipotètica població diana.

Pel que fa al resultat de l'evolució de les mesures atencionals (test-retest), cal destacar que totes les diferències significatives es van registrar únicament en el grup que havia rebut entrenament psicològic específic d'àmbit esportiu.

Les mesures indiquen en primer terme

que els esportistes, després de rebre entrenament psicològic, es perceben com més capaços d'atendre de forma àmplia i efectiva (internament) les seves sensacions musculars i els seus pensaments (BIT). Tanmateix, la millora percebuda és deguda també a una disminució de la tendència a veure's sobrecarregat per l'estimulació externa (OET) i de la tendència a cometre errades d'execució per estrènyer massa el focus atencional i no tenir en compte estímuls rellevants per a la tasca (RED).

Ara bé, l'evolució de les tres escales diferents pot interpretar-se basant-nos en algunes qüestions:

En primer lloc, l'entrenament psicològic, malgrat la variabilitat d'objectius i continguts, acostuma a basar-se en les tècniques d'intervenció de tipus cognitiu i de conducta que potencien la utilització d'una atenció interna com a mitjà de treball, almenys durant les primeres fases de l'entrenament psicològic. Per exemple, l'esportista acostuma a entrar en contacte amb pràctiques com ara la relaxació i l'ajust de la tensió, la pràctica imaginada, l'anàlisi de recursos i l'establiment d'objectius o el disseny de rutines de conducta. És comprensible, doncs, que individus poc habituats a treballar analíticament pel que fa a les seves pròpies formes d'afrontar situacions de demanda tendeixin a percebre's com més capaços d'atendre internament després d'haver estat involucrats en un programa d'entrenament psicològic.

En segon lloc, la disminució de la tendència a sobrecarregar-se per l'estimulació externa, podria explicar-se pel fet que els esportistes del grup A es percebien amb una tendència més elevada en aquest sentit abans de començar els programes d'entrenament psicològic. Això no obstant, el fet que la mesura de base de l'escala OET no fos homogènia no va pas en detriment de la millora experimentada per aquesta escala.

Malgrat tot, les diferències en l'evolució d'aquesta escala podrien indicar una



millora general en la percepció de l'eficàcia de l'esportista per manejar les demandes de l'entorn. Aquesta milloria podria ser molt més aparent pel fet que els esportistes del grup A perceben un nivell elevat d'aquesta mena de sobrecàrrega abans de començar l'entrenament psicològic.

En tercer lloc, la davallada en l'escala RED podria servir per argumentar a favor de l'eficàcia de l'entrenament psicològic. Això atenent diversos aspectes:

1. La puntuació elevada en l'escala RED (especialment si supera la de l'escala NAR) és interpretable en termes del que s'anomena inflexibilitat atencional (inflexibilitat per canviar l'amplitud i la direcció del focus atencional) (Nideffer, 1989).
2. L'elevació de l'escala RED és pròpia d'un perfil atencional que acostuma a comportar estats d'ansietat (Nideffer, 1980). Aquest tipus de perfil està relacionat amb el tret d'ansietat general i especialment amb el tret d'ansietat competitiva (Font, 1991).
3. La flexibilitat atencional és un objectiu que, més o menys explícit, és una constant de l'entrenament psicològic específic; és a dir, que l'esportista sigui capaç d'adreçar la seva atenció cap a aquells estímuls que en cada instant resulten rellevants per a l'execució (Nideffer, 1985).
4. Un argument com ara l'escassa predictibilitat de l'escala RED (versió general del TAIS) trobada per alguns estudis respecte als nivells de destresa tècnica o motriu (Summers et al., 1990) no implica necessàriament una baixa predictibilitat pel que fa a l'efectivitat de l'esportista a l'hora d'afrontar situacions estressants.

D'altra banda, l'escala RED és també l'única escala que experimenta una tendència positiva en el grup B d'es-

portistes no entrenats psicològicament, tot i que en aquest cas la tendència no és significativa. Això vol dir que l'escala RED és l'única escala que tendeix a millorar en ambdós grups, i per tant no sembla un indicador prou discriminador dels efectes atencionals de l'entrenament psicològic específic.

En resum, l'exposició a un entorn de competició i d'entrenament regular d'elevats volums ha de comportar en subjectes normals una millora en el maneigament de les demandes d'un entorn d'aquestes mateixes característiques. Aquesta exposició ambiental és comú en tots dos grups i l'escala RED possiblement sigui l'indicador més clar d'aquest fet. Ara bé, aquesta millora és més ben percebuda pels esportistes que han fet quelcom per afrontar activament les esmentades demandes. Aquest quelcom pot ser, si tenim en compte la significació de la tendència, l'entrenament psicològic específic.

Finalment, i pel que fa a l'estabilitat dels estils atencionals, cal dir que les proporcions observades d'esportistes amb estil atencional preferent extern i intern, i les proporcions observades d'esportistes amb estil atencional preferent ample i estret, no va variar significativament en el decurs del temps. Això va resultar ser vàlid tant pel grup A com pel grup B. Aquest índex tendeix a validar el model teòric que suposa que les preferències atencionals oscil·len entre constituir un "estat" sense estrès (en situacions innòcues), o un "tret" estable i dominant davant de les situacions d'estrès (referit a la teoria motivacional de Hull i a conceptes com ara la força de l'hàbit) (Nideffer, 1989).

La línia argumental desenvolupada fins aquí es recolza no només en el fet que l'entrenament psicològic vagi acompanyat d'una millora en algunes escales, sinó també en el fet que en el grup B (no entrenat psicològicament) la major part de les tendències en l'evolució

de les mesures indiquen un empitjorament de l'efectivitat atencional, si bé és cert que cap diferència resulta significativa.

La rèplica a aquest disseny sota control experimental permetria obtenir dades respecte a l'aportació de l'entrenament psicològic específic d'àmbit esportiu sobre l'efectivitat atencional dels subjectes.

Malgrat tot, aquest estudi ha estat efectuat sobre una mostra d'individus molt específica (esportistes d'alt rendiment), cosa que permet, sens dubte, una aproximació aplicada molt més immediata sobre subjectes d'aquestes mateixes característiques.

Bibliografia

- FONT, J. "Evaluación de la concentración en deportistas de alto rendimiento: implicaciones en ansiedad de competición", dins *Revista de Investigación y Documentación sobre las Ciencias de la Educación Física y del Deporte*, núm. 19, pp. 50-62, 1991.
- LAZARUS, R.S.; FOLKMAN, S. *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca. Barcelona, 1986.
- NIDEFFER, R.M. "Test of attentional and interpersonal style", dins *Journal of Personality and Social Psychology*, núm 34 (3), pp. 394-404, 1976.
- NIDEFFER, R.M. *Test of attentional and interpersonal style: interpreter's manual*. Enhanced Performance Associates. San Diego, 1977.
- NIDEFFER, R.M. "Attentional focus -self-assessment". A R.M. Suinn (Ed.), *Psychology in sports: methods and applications*. Minneapolis: Burgess Publishing CO, 1980.
- NIDEFFER, R.M. *The ethics and practice of applied sport psychology*. Ithaca, New York: Movement Publications, 1981.
- NIDEFFER, R.M. *Athletes guide to mental training*. Champaign, Illinois: Human Kinetics PublChampaign, Illinois, 1985.
- NIDEFFER, R.M. "Anxiety, attention and performance in sport: theoretical and practical considerations", en Ed. D.Hackfort & Ch.D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sports*. New York: Hemisphere Publishing, 1989.
- SUMMERS, J.J.; Ford, S.K. "The test of attentional and interpersonal style, an evaluation", dins *International Journal of Sport Psychology*, núm. 21, pp. 102-111, 1990.