

# ESTABILIDAD DE LAS MEDIDAS ATENCIONALES EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO. UNA APROXIMACIÓN EVALUATIVA DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

## Resumen

Este estudio tiene como objetivo describir la evolución temporal (test-retest) de las medidas atencionales de dos grupos de deportistas de alto rendimiento. Las medidas atencionales se llevaron a cabo mediante el test de estilos atencionales e interpersonales TAIS. El grupo A está formado por deportistas que iniciaron programaciones de entrenamiento psicológico específico para afrontar situaciones de carácter deportivo. El grupo B estaba formado por deportistas que o bien habían sido sometidos a un tratamiento psicológico no dirigido específicamente a afrontar situaciones deportivas, o bien no habían recibido ningún tratamiento.

Se realizaron los siguientes análisis: comparación de las medidas atencionales de base entre ambos grupos; comparación de la evolución temporal (test-retest) de las medidas atencionales de forma separada para cada grupo.

En general, los resultados demostraron que el grupo A tenía una peor percepción de sus habilidades atencionales antes de la intervención (entrenamiento psicológico). El estudio evolutivo también demostró que el grupo A presentaba una mejora significativa en alguno de los parámetros atencionales medidos posteriormente a la intervención. Los resultados, contemplados globalmente, tienden a señalar que el entrenamiento psicológico específico incide especialmente en la mejora de la

efectividad de los recursos atencionales del individuo en las situaciones de ejecución.

**Palabras clave:** atención, evaluación, entrenamiento psicológico, alto rendimiento.

## Introducción

La evaluación (y la intervención) de los procesos atencionales es uno de los aspectos más tratados por la psicología aplicada al deporte. Esto viene facilitado por la disponibilidad de un modelo teórico capaz de relacionar la forma con la que el individuo dirige la atención durante la ejecución de tareas con el rendimiento de estas tareas (Nideffer, 1976, 1981, 1989).

La mayor parte de las investigaciones en psicología del deporte que incluyen el tratamiento de variables indicadoras de los procesos atencionales se fundamentan en ese modelo (Summers et al., 1990) y utilizan como instrumento de medida el test TAIS (Test of Attentional and Interpersonal Style), (Nideffer, 1976, 1977).

El modelo categoriza la forma en que los individuos dirigen su atención mediante dos dimensiones polarizadas: dirección del foco atencional (externo vs interno) y amplitud del foco atencional (ancho vs estrecho).

Del cruce de ambas dimensiones surgen los denominados cuatro estilos atencionales básicos (externo-amplio, externo-estrecho, interno-amplio, interno-estrecho). Tal como propone Nideffer, debemos entender el estilo atencional como una forma preferente de atender que permanece estable en los sujetos a modo de rasgo psicológico.

El estilo atencional y el rendimiento se relacionan en la medida que un estilo atencional inadecuado para una tarea supone un mayor riesgo de distracción en el decurso de la ejecución. No obstante, ello no significa que un estilo atencional sea, de forma inherente, efectivo o inefectivo para el rendimiento. La efectividad o inefectividad viene dada por aspectos como por ejemplo que el individuo no pueda cambiar su forma de atender según convenga situacionalmente, aunque su estilo atencional preferente continúe siendo el mismo.

Por otra parte, el test TAIS aporta directamente información sobre la efectividad o inefectividad respecto al rendimiento que comporta las características atencionales del sujeto. Esta información se desprende de diferentes escalas, algunas de las cuales tienen un contenido efectivo para el rendimiento y otras inefectivo. La combinación de estas informaciones da lugar a lo que se llama perfil atencional de efectividad o inefectividad (Nideffer, 1980).

Así pues, en términos generales, un perfil atencional inefectivo se caracteriza por una puntuación comparativamente

mayor en las escalas del TAIS inefectivas de cara a las escalas efectivas. Esta inefectividad atencional se concreta en los casos más paradigmáticos en:

- La tendencia del individuo a sobrecargarse por un exceso de estimulación, con consecuentes estados de confusión y con una repercusión sobre la toma de decisiones.
- La tendencia a mantener centrada la atención de forma reducida sobre estímulos que puedan resultar irrelevantes para la ejecución.
- La dificultad para cambiar la dirección y la amplitud de la atención de forma adecuada a las necesidades de la situación.

En relación con esto, y teniendo en cuenta los modelos teóricos que explican los procesos de estrés (Lazarus et al., 1986), existen estudios de población de deportistas de alto rendimiento que han demostrado que hay diferencias entre grupos de sujetos, previamente clasificados como atencionalmente efectivos e inefectivos, respecto al rasgo de ansiedad general y al rasgo de ansiedad competitiva (Font, 1991). Indudablemente, uno de los objetivos que se puede formular (explícita o implícitamente) en todo entrenamiento psicológico es la mejoría de la efectividad en el modo de atender del individuo. Esto no significa decir que, aunque las preferencias atencionales del individuo (estilo atencional) puedan ser estables, la efectividad de su forma de atender es obviamente susceptible de aprendizaje. En definitiva, un entrenamiento psicológico, especialmente si está dirigido a afrontar mejor las situaciones de ejecución y de rendimiento, debería comportar una mejora en la efectividad del perfil atencional a pesar de que las preferencias atencionales del sujeto (estilo atencional) se mantengan estables.

## Objetivos

Dadas las condiciones de la muestra (re-

parto de los individuos en los grupos) y de control de variables independientes (ver el apartado "Método"), este estudio se debe considerar puramente descriptivo. No obstante, los resultados pueden aportar indicios para contrarrestar el diseño bajo condiciones experimentales.

- Averiguar las posibilidades del test TAIS como indicador de mejora capaz de discriminar los individuos que han recibido entrenamiento psicológico específico dirigido a afrontar situaciones de rendimiento deportivo.
- Encontrar indicios de la estabilidad del estilo atencional tanto en individuos con entrenamiento psicológico específico como en individuos que han recibido otros tipos de tratamiento psicológico o que no han recibido ningún tipo de tratamiento psicológico.

## Método

### Sujetos

Se utilizó una muestra de 33 deportistas catalogados de alto rendimiento en base a los siguientes criterios:

- Pertenecer a la selección nacional en el decurso del mismo año o el año anterior a las pruebas.
- Dedicación mínima de 20 horas semanales de entrenamiento físico-técnico.

La muestra fue empírica (no aleatoria) a partir de la recopilación de los deportistas que han pasado dos controles como mínimo, respecto a la evaluación de los parámetros psicológicos en el período comprendido entre octubre de 1989 y febrero de 1992. Los controles evaluativos y los entrenamientos psicológicos se realizaron en el departamento de Psicología del deporte del Centro de Alto Rendimiento.

La distribución de la muestra por sexos fue de 18 hombres y 15 mujeres. Los deportistas pertenecían a las siguientes dis-

ciplinas: atletismo (10), taekwondo (4), tiro de precisión (1), esquí alpino (1), remo (2), gimnasia artística deportiva (3) y piragüismo de aguas bravas (12).

### Instrumentos

El Test de Estilos Atencionales e Interpersonales (TAIS) (Nideffer, 1976) consta de 144 ítems distribuidos en 17 escalas asimilables a diferentes conceptos interpretativos. La puntuación de los ítems se hace sobre una escala de tipo Likert de cinco opciones (nunca, casi nunca, de vez en cuando, con frecuencia, siempre). La prueba consiste en un autoinforme cognitivo sobre conductas relativas a cómo el individuo desarrolla sus procesos atencionales y a las tendencias de comportamiento que predominan en las relaciones interpersonales que establece el sujeto. Para realizar este estudio se tuvo en cuenta la información estrictamente atencional procedente de las seis escalas siguientes:

*BET (Broad External Trait)*: capacidad de atender de forma amplia hacia la estimulación proveniente del medio externo del individuo (básicamente, exterocepción).

*OET (Overloading External Trait)*: tendencia del individuo a sobrecargarse por un exceso de información proveniente del medio externo.

*BIT (Broad Internal Trait)*: capacidad de atender de forma amplia hacia la estimulación proveniente del medio interno del individuo (básicamente propiocepción y contenidos de pensamiento).

*OIT (Overloading Internal Trait)*: tendencia del individuo a sobrecargarse por un exceso de información proveniente del medio interno.

*NAR (Narrow Attention)*: capacidad de reducir el foco atencional sobre la información relevante por un afrontamiento efectivo.

*RED (Reduced Attention)*: tendencia a mantener el foco atencional de forma estrecha, prescindiendo de la información relevante por un afrontamiento efectivo de la situación.



Como se puede ver, las escalas BET, BIT y NAR tienen un contenido efectivo de cara al rendimiento, mientras que las escalas OET, OIT y RED lo tienen inefectivo. El perfil atencional consiste en comparar cada escala de tipo efectivo con la respectiva escala de tipo inefectivo, estableciendo de esta forma las tendencias en la conducta atencional del individuo, por ejemplo el tipo de sobrecarga dominante, etc.

## Procedimiento

### Diseño

El test se pasó dos veces. El intervalo de tiempo entre la primera y la segunda realización del test osciló entre un mínimo de 139 días hasta un máximo de 2 años y 89 días, según los casos. No obstante, en más de un 75% de la muestra, el intervalo entre cada test osciló entre 250 días y un año y 100 días. Después de la recopilación de los datos, se dividió la muestra en dos grupos según los criterios siguientes:

**Grupo A:** deportistas que en el decurso del intervalo entre cada test iniciaron y siguieron una programación de entrenamiento psicológico dirigida específicamente a la mejora del afrontamiento de situaciones derivadas del entrenamiento y la competición ( $n=23$ , 15 hombres y 8 mujeres).

**Grupo B:** deportistas que han seguido tratamientos psicológicos de tipo general y de salud no dirigidos específicamente al ámbito deportivo, y deportistas que no han tenido ningún otro contacto con la psicología, aparte de las dos evaluaciones practicadas ( $n=10$ , 3 hombres y 7 mujeres).

## Análisis de los resultados

### Homogeneidad de las medidas de base entre los grupos

Dado que la muestra no ha sido aleatoria y que el objetivo principal de este trabajo es indagar la evolución en el tiempo de los parámetros atencionales, conviene tener en cuenta las posibles

ESCALA		GRUPO A	GRUPO 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. **Tabla de resultados de la comparación entre grupos de las medidas de base (1er. test) \* ( $P<.05$ ) \*\* ( $P<.01$ ) \*\*\* ( $P<.001$ )**

diferencias entre ambos grupos en el momento de iniciar la investigación.

Variable independiente: grupo ( $k=2$ ) (A-B).

Variables dependientes: BET, OET, BIT, OIT, NAR y RED.

Se ha procedido a comparar las medias observadas en ambos grupos (diseño de datos independientes) en cada una de las variables dependientes. La prueba estadística utilizada es la *t de Student*. Teniendo en cuenta las medidas previas a la intervención psicológica en ambos grupos, se descubrió que los deportistas del grupo A (que posteriormente accedieron a un tratamiento psicológico específico para afrontar situaciones de ámbito deportivo) ya eran significativamente diferentes a los deportistas del grupo B (que o bien se sometieron a tratamiento psicológico no relacionado con el afrontamiento de situaciones deportivas, o bien sólo fueron evaluados) en relación con las escalas siguientes: El grupo A puntuó significativamente menos en la escala BET. Es decir, los deportistas del grupo A se percibían con menos capacidad para atender a la estimulación proveniente del medio externo.  $t=-2,79 > t_{(31,05)} (P<.01)$ .

El grupo A puntuó significativamente más en la escala OET. Es decir, los deportistas del grupo A se percibían con una mayor tendencia a sobrecargarse por un exceso de información de origen externo.  $t=-2,04 > t_{(31,05)} (P<.05)$ .

El grupo A puntuó significativamente menos en la escala NAR. Es decir, los deportistas del grupo A se percibían menos capaces de estrechar el foco atencional sobre los estímulos relevantes para la ejecución.  $t=-3,26 > t_{(31,05)} (P<.01)$ .

Estos resultados podrían ser indicativos del perfil atencional de los usuarios de los servicios de entrenamiento psicológico específicamente deportivo; pero de esto ya hablaremos en el apartado de "Discusión" (ver figuras 1 y 2).

### Evolución temporal de las medidas para los diferentes grupos (test-retest)

La variable grupo (A vs. B) se consideró como dos bloques independientes de datos, a cada uno de los cuales se ha aplicado el análisis siguiente:

Variable independiente: intervención ( $k=2$ ) (test-retest).

Variables dependientes: BET, OET, BIT, OIT, NAR y RED.

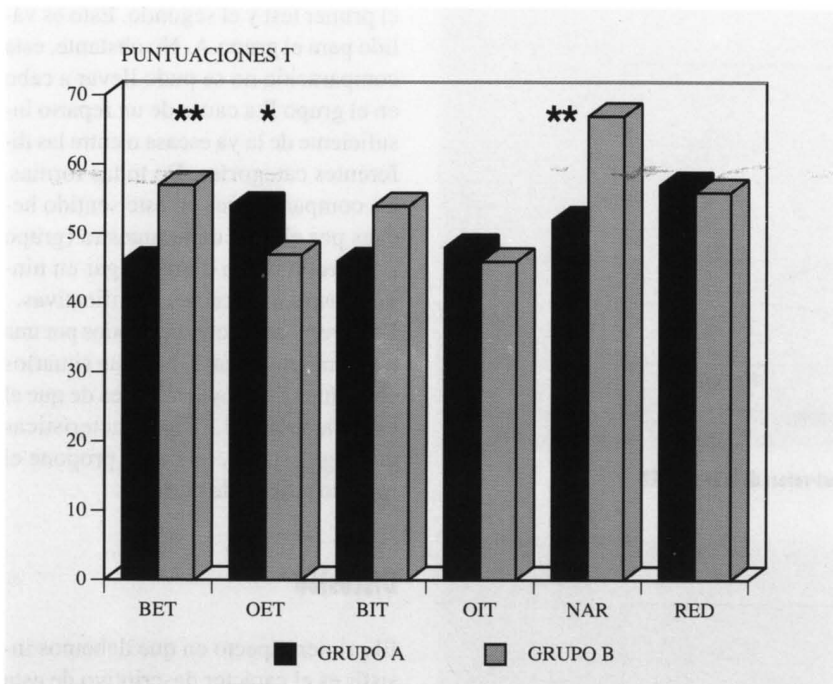


Figura 2. Gráfica de resultados de la comparación entre grupos de las medidas de base (1er. test) \* ( $P < .05$ ) \*\* ( $P < .01$ ) \*\*\* ( $P < .001$ )

Se ha procedido a comparar las medias observadas en los dos tests (test-retest) (diseño de datos aparejados) para cada una de las variables dependientes. La prueba estadística utilizada es la *t* de Student.

- En el grupo A (entrenamiento psicológico específico de ámbito deportivo) se encontraron las siguientes diferencias significativas entre el primer y el segundo test:

La puntuación de OET descendió significativamente. Es decir, los deportistas redujeron la tendencia a verse sobrecargados por un estímulo de origen externo.  $t = 2.55 > t_{(22, .05)}$  ( $P > .05$ ).

La puntuación de BIT ascendió significativamente. Es decir, los deportistas mejoraron la capacidad de atender de forma amplia e interna.  $t = -2.36 > t_{(22, .05)}$  ( $P < .05$ ).

La puntuación de RED descendió significativamente. Es decir, los deportis-

tas redujeron la tendencia a omitir de su foco atencional estímulos relevantes para la ejecución a causa de haber estrechado excesivamente este foco atencional.  $t = 2.40 > t_{(22, .05)}$  ( $P < .05$ ).

En el grupo B (tratamientos psicológicos no específicos del ámbito deportivo y deportistas sólo evaluados) no apareció ninguna diferencia significativa en ninguna de las escalas entre el primer test y el segundo. No obstante, aparece una tendencia casi significativa a empeorar la capacidad de estrechar de forma efectiva el foco atencional (ver figuras 3, 4, 5 y 6).

### Estabilidad del estilo atencional

El estilo atencional no se ha tenido en cuenta globalmente como una variable de cuatro categorías. Esto se debe en parte a un tamaño insuficiente de las cuatro submuestras que se generan; pero también ha sido para guardar una mayor coherencia con el modelo atencional (bidimensional) de Nideffer. Por este motivo, y atendiendo a una estrategia de agrupamiento de categorías, se ha realizado el análisis de forma separada para las dos dimensiones enunciadas en el modelo atencional de Nideffer: amplitud del foco atencional y dirección del foco atencional.

El criterio para la categorización de las dos dimensiones son los utilizados habitualmente en la práctica aplicada en el departamento de Psicología del Deporte del Centro de Alto Rendimiento (Font, 1991).

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) Tabla de resultados de la comparación test-retest para el grupo A (entrenamiento psicológico específico)

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) Tabla de resultados de la comparación test-retest para el grupo B (tratamiento general y no tratamiento) \* ( $P < .05$ ) \*\* ( $P < .01$ ) \*\*\* ( $P < .001$ )

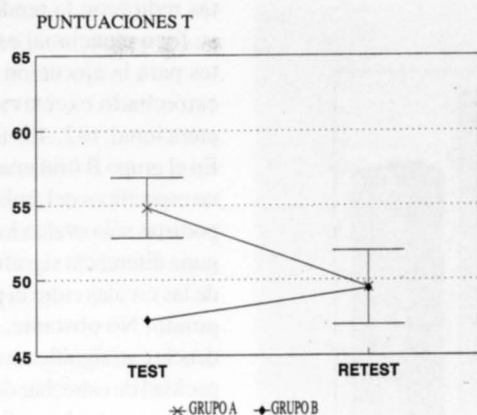


Figura 4. Gráfica de la evolución test-retest de la escala OET

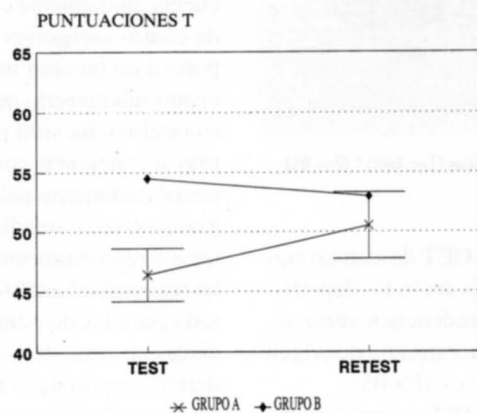


Figura 5. Gráfica de la evolución test-retest de la escala BIT

Bloques de datos independientes: grupo (A vs. B).

Variable independiente: intervención (k=2) (test-retest).

Variables dependientes:

Dirección del foco atencional: (k=2).

- Foco externo (puntuación de BET > puntuación de BIT).
- Foco interno (puntuación de BET < puntuación de BIT).

Amplitud del foco atencional: (k=2).

- Foco estrecho (puntuación de NAR  $T \geq 57$ ).
- Foco ancho (puntuación de NAR  $T \leq 43$ ).

Se procedió a comparar, en cada blo-

que y para cada dimensión, las proporciones observadas en cada test (test-retest). Se utilizó el *cálculo de distribución binominal* teniendo en cuenta la reducción del tamaño de las submuestras después de su categorización.

Respecto a la dimensión dirección del foco atencional, las proporciones observadas de sujetos categorizados con estilo atencional externo e interno no difirieron significativamente entre el primer y el segundo test. Esto es válido tanto para el grupo A como para el grupo B.

Respecto a la dimensión amplitud del foco atencional, las proporciones observadas de sujetos categorizados con el estilo atencional amplio y estrecho no difirieron significativamente entre

el primer test y el segundo. Esto es válido para el grupo A. No obstante, esta comparación no se pudo llevar a cabo en el grupo B a causa de un reparto insuficiente de la ya escasa n entre las diferentes categorías. De todas formas, las comparaciones en este sentido hechas por el total de la muestra (grupo A + grupo B) no dieron lugar en ningún caso a diferencias significativas. Estos resultados, condicionados por una muestra muy escasa, hay que situarlos en la línea de apoyar a la idea de que el estilo atencional tiene características de rasgo estable, tal como propone el modelo teórico de partida.

## Discusión

El primer aspecto en que debemos insistir es el carácter descriptivo de esta investigación, el cual impide atribuir los cambios dados, en los parámetros atencionales, a la presencia o ausencia de un entrenamiento psicológico específicamente dirigido a mejorar el afrontamiento de situaciones deportivas (habitualmente situaciones competitivas de fuerte demanda sobre el individuo). La categorización de los grupos se ha hecho a posteriori, contemplando qué deportistas, sobre los que se dispone de datos, han recibido intervención psicológica y de qué tipo.

El entrenamiento psicológico, tal como se lleva a cabo en el departamento de Psicología del Deporte del Centro de Alto Rendimiento, mantiene unos elementos comunes en la medida que tiene en cuenta el modelo teórico atencional de Nideffer. No obstante, los objetivos y contenidos de cada entrenamiento psicológico han sido variados y adaptados a las necesidades aplicadas del caso. Es por ello que es del todo imposible intentar estandarizar el procedimiento de intervención psicológica y, por lo tanto, no podemos tratar el grupo A como si se tratase de un grupo experimental. Por otro lado, el grupo B no es un grupo control sino un grupo muy heterogéneo caracterizado por el hecho de que



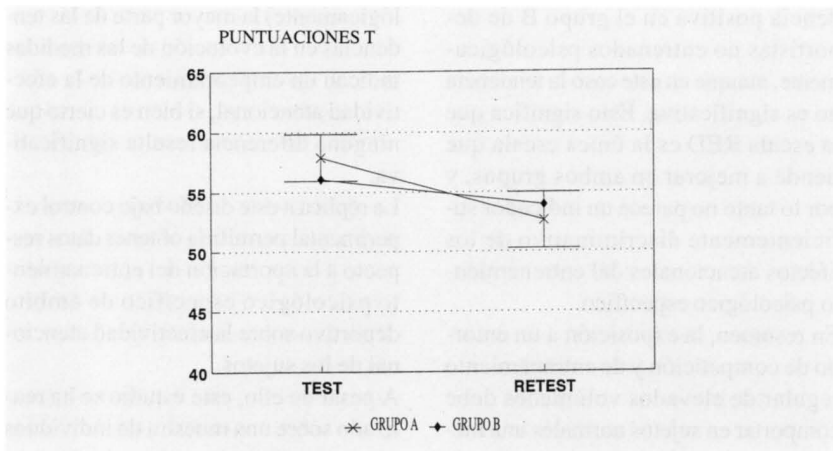


Figura 6. Gráfica de la evolución test-retest de la escala RED

sus componentes tanto pueden no haber recibido ningún tipo de intervención psicológica, a parte de dos tests TAIS, como haber estado bajo tratamiento psicológico dirigido a paliar o a prevenir trastornos de conducta de carácter general y no directamente relacionados con el afrontamiento de situaciones derivadas del ámbito deportivo.

Son muchas las variables que inciden en el hecho de que los 33 sujetos decidieran entrar en contacto con el departamento de Psicología y, finalmente, iniciar uno u otro tipo de intervención (o ninguna de ellas). Por ello se decidió, de forma previa al estudio de la evolución de las medidas en el tiempo, intentar establecer comparativamente las características atencionales de base de ambos grupos. Estas comparaciones demostraron que aquellos individuos que tiempo después decidieron entrenar psicológicamente con objetivos deportivos (grupo A) ya se percibían, en el momento de la evaluación previa, menos capaces de atender de forma amplia y efectiva a su entorno (BET), y con una mayor tendencia a verse sobrecargados por esta estimulación externa (OET). Además se percibían también menos capaces de estrechar su foco atencional de forma efectiva sobre los estímulos relevantes para ejecutar cuando la situación lo pide (NAR).

Respecto a estas diferencias, debemos hacer algunas consideraciones:

1. Parece como si los deportistas que piden entrenamiento psicológico específico se percibiesen como inefectivos tratando con la estimulación del entorno externo, más que con sus pensamientos, ideas o con sus sensaciones.
2. Muy probablemente, estas percepciones sean dominantes en los supuestos candidatos a realizar un entrenamiento psicológico, más que un sentimiento inespecífico de inefectividad, angustia generalizada, etc. Los sujetos del grupo B también pueden contar con largas trayectorias respecto de la intervención dirigida a trastornos de conducta y falta general de recursos de enfrentamiento.
3. Con el fin de intentar determinar qué tipo de problemas percibidos conducen al deportista a pedir un entrenamiento psicológico específico, harán falta obviamente estudios especialmente dirigidos a determinar el perfil de una hipotética población diana.

En cuanto al resultado de la evolución de las medidas atencionales (test-retest), debemos destacar que todas las diferencias significativas se registraron únicamente en el grupo que había

recibido entrenamiento psicológico específico de carácter deportivo.

Las medidas indican en primer lugar que los deportistas, después de recibir entrenamiento psicológico, se perciben como más capaces de atender de forma amplia y efectiva (internamente) sus sensaciones musculares y sus pensamientos (BIT). Sin embargo, la mejora percibida se debe también a una disminución de la tendencia a verse sobrecargado por la estimulación externa (OET) y de la tendencia a cometer errores de ejecución por estrechar demasiado el foco atencional y no atender a estímulos relevantes para la tarea (RED).

De todas formas, la evolución de las tres escalas diferentes se puede interpretar en base a algunas cuestiones:

En primer lugar, el entrenamiento psicológico, a pesar de la variabilidad de objetivos y contenidos, suele basarse en las técnicas de intervención de tipo cognitivo y de conducta, que potencian la utilización de una atención interna como medio de trabajo, al menos durante las primeras fases del entrenamiento psicológico. Por ejemplo, el deportista acostumbra a entrar en contacto con prácticas como la relajación y el ajuste de la tensión, la práctica imaginada, el análisis de recursos y el establecimiento de objetivos o el diseño de rutinas de conducta. Es comprensible, pues, que individuos poco habituados a trabajar analíticamente sus propias formas de afrontar situaciones de demanda tiendan a percibirse como más capaces de atender internamente después de haber sido involucrados en un programa de entrenamiento psicológico. En segundo lugar, la disminución de la tendencia a sobrecargarse por el estímulo externo, podría explicarse por el hecho de que los deportistas del grupo A se percibían con una tendencia más elevada en este sentido antes de empezar los programas de entrenamiento psicológico. No obstante, el hecho de que la medida de base de la escala OET no fuera homogénea no va en detrimento de la mejora experimentada por esta escala.



A pesar de ello, las diferencias en la evolución de esta escala podrían indicar una mejora general en la percepción de la eficacia del deportista para manejar las demandas del entorno. Esta mejora podría ser mucho más aparente por el hecho de que los deportistas de grupo A percibían un nivel elevado de esta forma de sobrecarga antes de empezar el entrenamiento psicológico.

En tercer lugar, la disminución en la escala RED podría servir para argumentar a favor de la eficacia del entrenamiento psicológico. Esto atendiendo a diversos aspectos:

1. La puntuación elevada en la escala RED (especialmente si supera la de la escala NAR) es interpretable en términos de lo que se denomina inflexibilidad atencional (inflexibilidad en cambiar la amplitud y la dirección del foco atencional) (Nideffer, 1989).
2. La elevación de la escala RED es propia de un perfil atencional que suele comportar estados de ansiedad (Nideffer, 1980). Este tipo de perfil está relacionado con el rasgo de ansiedad general y especialmente con el de ansiedad competitiva (Font, 1991).
3. La flexibilidad atencional es un objetivo que, más o menos explícito, es una constante en el entrenamiento psicológico específico; es decir, que el deportista sea capaz de dirigir su atención hacia aquellos estímulos que en cada instante resultan relevantes para la ejecución (Nideffer, 1985).
4. Un argumento como la escasa predictibilidad de la escala RED (versión general del TAIS) encontrada por algunos estudios respecto a los niveles de destreza técnica o motriz (Summers et al., 1990) no implica necesariamente una baja predictibilidad en cuanto a la efectividad del deportista al afrontar situaciones estresantes.

Por otro lado, la escala RED también es la única que experimenta una ten-

dencia positiva en el grupo B de deportistas no entrenados psicológicamente, aunque en este caso la tendencia no es significativa. Esto significa que la escala RED es la única escala que tiende a mejorar en ambos grupos, y por lo tanto no parece un indicador suficientemente discriminativo de los efectos atencionales del entrenamiento psicológico específico.

En resumen, la exposición a un entorno de competición y de entrenamiento regular de elevados volúmenes debe comportar en sujetos normales una mejora en el manejo de las demandas de un entorno de estas mismas características. Esta exposición ambiental es común en ambos grupos y la escala RED posiblemente sea el indicador más claro de este hecho. De todas formas, esta mejora se percibe mejor en los deportistas que han hecho algo para afrontar activamente las citadas demandas. Este algo puede ser, si tenemos en cuenta la significación de la tendencia, el entrenamiento psicológico específico.

Finalmente, y por lo que respecta a la estabilidad de los estilos atencionales, hay que decir que las proporciones observadas de deportistas con estilo atencional preferente externo e interno, y las proporciones observadas de deportistas con estilo atencional preferente ancho y estrecho, no varió significativamente en el decurso del tiempo. Esto resultó ser válido tanto para el grupo A como para el grupo B. Este indicio tiende a validar el modelo teórico que supone que las preferencias atencionales oscilan entre constituir un "estado" sin estrés (en situaciones inocuas), o un "rasgo" estable y dominante ante las situaciones de estrés (referido a la teoría motivacional de Hull y a conceptos como la fuerza del hábito) (Nideffer, 1989).

La línea argumental desarrollada hasta aquí se apoya no sólo en el hecho de que el entrenamiento psicológico vaya acompañado de una mejora en algunas escalas, sino también en el hecho de que en el grupo B (no entrenado psico-

lógicamente) la mayor parte de las tendencias en la evolución de las medidas indican un empeoramiento de la efectividad atencional, si bien es cierto que ninguna diferencia resulta significativa.

La réplica a este diseño bajo control experimental permitiría obtener datos respecto a la aportación del entrenamiento psicológico específico de ámbito deportivo sobre la efectividad atencional de los sujetos.

A pesar de ello, este estudio se ha realizado sobre una muestra de individuos muy específica (deportistas de alto rendimiento), hecho que permite, sin duda, una aproximación aplicada mucho más inmediata sobre sujetos de estas mismas características.

## Bibliografía

- FONT, J. "Evaluación de la concentración en deportistas de alto rendimiento: implicaciones en ansiedad de competición", en *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", en *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". En 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 D.Hackfort 6 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", en *International Journal of Sport Psychology*, núm. 21, pp. 102-111, 1990.