

Francesc Solanellas,
Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya.
Federació Catalana de Tennis.

Josep Font,
CAR, Sant Cugat.

Ferran A. Rodríguez,
Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya.

PREVALENCIA DEL ESTILO ATENCIONAL EN LA POBLACIÓN CATALANA DE TENISTAS

Resumen

La psicología del deporte se ha ocupado entre otros de los procesos atencionales de los deportistas por cuanto tienen que ver con lo que se denomina concentración. Para comprender el fenómeno de la concentración, Nideffer (1976) propuso un modelo teórico que, como indica la literatura especializada, ha resultado ser el más utilizado tanto para explicar, como para evaluar e intervenir estos procesos atencionales. La propuesta teórica de Nideffer se basa en la existencia de un estilo atencional preferente en los individuos que, a modo de rasgo estable de personalidad, determina una mayor probabilidad de dirigir la atención hacia uno u otro estímulo. Por otro lado, la conveniencia o no de un estilo atencional es relativa a la tarea que esté desarrollando el individuo en cada momento. Paralelamente Nideffer desarrolló una herramienta psicométrica, el *Test of Attentional and Interpersonal Style* (TAIS) con la utilidad tanto de establecer el estilo atencional preferente en los individuos, como de averiguar cuáles son sus tendencias de desconcentración cuando este estilo no resulta el más adecuado en una situación. Este trabajo presenta, en primer lugar, una breve explicación adaptada del modelo teórico de Nideffer en el ámbito de la competición en tenis. En segundo lugar, se presenta un es-

tudio empírico efectuado sobre 430 tenistas de ambos sexos agrupados en cinco categorías de edad, con el objeto de establecer la prevalencia en la población de tenistas del estilo atencional y de las tendencias de desconcentración.

Palabras clave: atención, estilo atencional, concentración, tenis, evaluación, competición.

Introducción

La psicología del deporte se ha ocupado de procesos atencionales en la medida que estos están implicados en la investigación de la ejecución del máximo rendimiento.

Al ser humano le llegan un inmenso número de estímulos, entre los cuales él selecciona los más importantes prescindiendo de los demás. La atención consiste en este proceso selectivo de la información necesaria; para la consolidación de los programas de acción elegible y el mantenimiento de un control sobre el curso de los mismos.

De no existir esta selectividad, la cantidad de información, en tanto que opciones a las que orientarse, sería tan grande y desordenada que ninguna actividad sería posible.

Desde una perspectiva de la psicología cognitivista, la atención se define como un proceso de relación del organismo con el entorno (Luria, 1979), basado en el reflejo orientativo como conducta incondicionada hacia cualquier estímulo presente en el campo sensorial. Sólo un proceso de filtración, de la estimulación aferente al organismo, posibilita que este organismo responda selectivamente y de forma organizada (adaptativamente) a su entorno.

La atención permite pues seleccionar la información aferente al organismo, dejando que este se oriente únicamente a determinados estímulos que superan "el filtro" y que constituyen el denominado foco atencional (Watchel, 1967) o en terminología de Luria (1979), de centro lúcido de consciencia.

Marco teórico

A partir de los trabajos de Easterbrook (1959), Silverman (1964) y Watchel (1967), Nideffer (1976) realiza una aproximación al fenómeno de la atención, estableciendo que el proceso atencional consta de dos competencias principales, las cuales tienen las características de continuos dimensionales polarizados:

- Amplitud del foco atencional (polarizada entre amplia-estrecha).

- Dirección del foco atencional (polarizada entre externa-interna).

La *amplitud* hace referencia al número de elementos que están presentes en el campo perceptivo a los que el individuo puede atender. Este concepto se equipara al de volumen de atención propuesto por Luria (1979), el cual se interpreta como la cantidad de información percibida en una situación, ya sea proveniente de una situación, ya sea proveniente del entorno o del organismo.

La *dirección* se centra en la procedencia de los elementos hacia los que el individuo atiende, dirigiendo su foco atencional. De forma análoga a lo propuesto por Luria, se considera que la atención se dirige externamente cuando la estimulación contenida en el foco atencional procede del entorno del individuo. En el terreno aplicado, lo externo se asimila principalmente a la sensibilidad exteroceptiva de tipo distal (visual y auditiva). Por otro lado, se considera que la atención está dirigida internamente cuando la estimulación contenida en el foco atencional procede del propio organismo tanto desde la sensibilidad propioceptiva o interoceptiva, como desde la cognición del individuo. Lo interno se refiere a sensaciones musculares, estados anímicos y contenidos del pensamiento tanto simbólico como verbal.

Los estilos atencionales

De forma puntual en el tiempo, la atención de un individuo puede describirse según cuatro tipos básicos, como resultado del cruce de las categorías correspondientes a las dos dimensiones ya comentadas.

El modelo categoriza la forma como los individuos dirigen la atención, considerando las dos dimensiones polari-

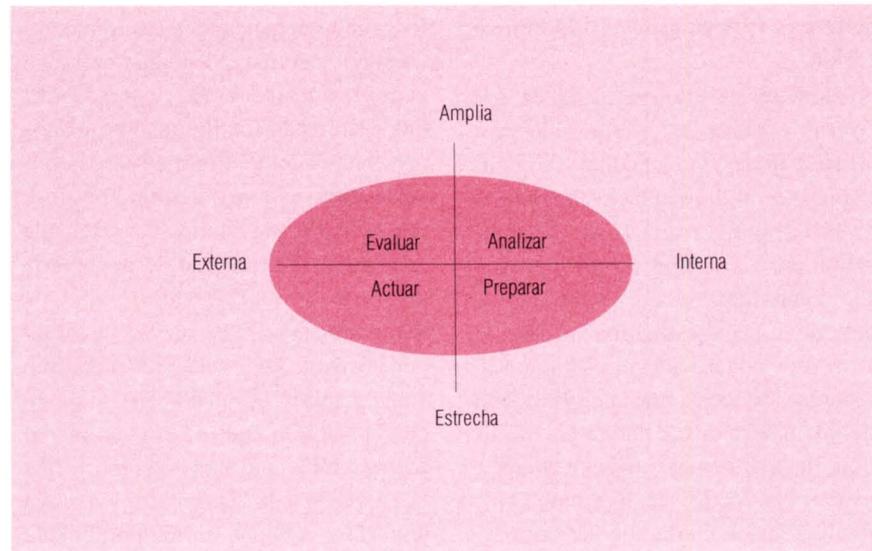


Tabla 1. Tabla de estilos atencionales (Nideffer, 1976)

zadas: dirección del foco atencional (externo-interno) y amplitud del foco atencional (ancho-estrecho).

Del cruce de ambas dimensiones surgen los denominados cuatro estilos atencionales básicos (externo-ancho, externo-estrecho, interno-ancho, interno-estrecho). Tal como propone Nideffer (1976, 1989), el estilo atencional se debe entender como una forma preferente de atender que permanece estable en los sujetos a modo de rasgo psicológico (ver tabla 1).

Para Nideffer (1989), la relación entre los procesos atencionales y la organización de la conducta se fundamenta en la cuestión que determinados tipos de conductas requieren determinados estilos atencionales porque esta se produce de forma adaptativa, es decir, con un rendimiento óptimo.

Un estilo atencional del tipo *externo-ancho* es necesario para evaluar las condiciones del entorno. Este tipo de estilo suele ser preferente en individuos que parecen reaccionar de forma aparentemente instintiva a las condiciones del medio. Así, suele darse en deportistas especialmente hábiles en

reaccionar a las jugadas de los oponentes.

Un estilo atencional del tipo *interno-ancho* es el necesario para analizar y planificar, una vez que la información ha sido percibida. Los individuos con un estilo atencional preferente de este tipo son hábiles para recuperar la información previamente memorizada. También son hábiles manteniendo su atención dirigida a las sensaciones (por ejemplo, de tensión muscular). Este tipo de información es utilizada finalmente para tomar una decisión o realizar una elección respecto a la conducta a desarrollar (por ejemplo, escoger el material adecuado para un trabajo, escoger el palo de golf adecuado para una jugada, diseñar una estrategia del juego, etc.).

El estilo atencional de tipo *interno-estrecho* es apropiado para preparar las acciones, una vez que el plan de acción ya ha sido diseñado. En este momento, la atención debe cambiar estrechándose para poder practicar mentalmente el plan de acción. Así, por ejemplo, la atención estrecha interna se produce en numerosas situaciones cuando los de-

portistas se preparan antes de entrar en acción.

Finalmente, el estilo atencional de tipo *externo-estrecho* es el requerido para las situaciones de ejecución, es decir, en plena acción, cuando se está pidiendo una respuesta motriz efectiva del individuo. La acción motriz necesita que el individuo esté dirigiendo su foco atencional hacia estímulos verdaderamente relevantes para una ejecución en concreto, de forma que si el individuo atiende internamente durante la ejecución, incurrirá en el riesgo de cometer errores por lo que en términos coloquiales denominaríamos desconcentración.

Cualquiera de estos estilos enunciados por Nideffer se puede considerar el adecuado para una determinada situación. Lo que resulta imprescindible es mostrar esta capacidad de adecuación y no quedarse bloqueado en un estilo (a menudo en el que el deportista se muestra más seguro).

A pesar de que todos los individuos pueden situarse en cualquiera de los estilos atencionales, existen diferencias individuales respecto al tipo de atención en particular, de tal forma que se puede considerar la existencia de un estilo atencional preferente en los individuos.

Nideffer (1989) diferencia los estímulos apropiados y no apropiados para la ejecución bajo los términos de indicadores de "proceso" y "resultado".

Los *indicadores de proceso* son estímulos que permiten dirigir el foco atencional hacia la propia ejecución tal como esta se está desarrollando. Este tipo de indicadores elicitán respuestas motoras que tienen un considerable nivel de automatización adquirido mediante aprendizajes previos (excepto en el caso de que se trate de conductas dependientes de reflejos incondicionados).

Este tipo de indicadores son emocionalmente neutros, por lo que permiten adquirir o mantener el arousal controlado dentro de los límites apropiados para la ejecución. Por ejemplo, la trayectoria de una pelota es un indicador emocionalmente neutro y es relevante respecto a la ejecución de devolverla golpeada con una raqueta.

Estos *indicadores de proceso* mantienen el foco atencional del individuo "aquí y ahora" durante la ejecución, lo cual posibilita que el contenido del foco sea relevante para la acción ya que la atención y la acción se mantienen ubicadas espacial y temporalmente bajo los mismos parámetros.

Los *indicadores de resultado* son estímulos considerados irrelevantes para el desarrollo de la ejecución ya que ubican la atención de forma diferente en el espacio y el tiempo respecto a la propia acción. Suelen ser pensamientos sobre las consecuencias de la acción o la importancia de la misma y en ocasiones sobre los resultados de acciones previas ya concluidas. Estos indicadores comportan a menudo estados emocionales que actúan modificando el arousal, más allá de los niveles necesarios para actuar de forma eficaz. Por ejemplo, los pensamientos sobre la importancia de no fallar una pelota, la valoración de la dificultad aparente de la acción a ejecutar o los recuerdos sobre errores registrados anteriormente.

La asunción de los procesos atencionales tales como la dirección y la amplitud del foco constituyen recursos (o habilidades) susceptibles de ser potenciados, desembocando necesariamente en el planteamiento de procedimientos con formas de entrenamiento atencional específico.

Algunos jugadores tienen más facilidad que otros para dirigir la atención a los estímulos relevantes de la situación mientras que otros son controlados por

estímulos internos o externos que son irrelevantes para la tarea. Cada jugador suele desarrollar sus propias estrategias mentales para dirigir la atención de la forma más adecuada. Las han adquirido en el transcurso de su vida deportiva con la práctica regular del foco atencional y a menudo de forma inconsciente.

Resulta fundamental que los jugadores olviden sus pensamientos de ganar para centrarse en el proceso de cada golpe. Este tipo de control atencional es lo que permite estar en el presente, vivir cada momento. Así, no les interfieren los pensamientos sobre los puntos anteriores sino que se centran en el presente y tampoco se anticipan a las ejecuciones futuras.

Según Nideffer (1989) son tres las posibles vías para detectar cuáles son los errores que realizan los jugadores en diferentes momentos del entrenamiento y de los partidos:

Distracciones externas: Vienen dadas por los estímulos externos que pueden desencadenar sentimientos, decisiones y actuaciones que conducen a perder la concentración. En muchas ocasiones, los estímulos que desencadena la pérdida de concentración parecen ser externos pero aún así la causa que lo provoca es interna como aburrimiento, enfado y precipitación.

Distracciones internas: Vienen dadas por pensamientos o sensaciones que alejan el foco atencional de los jugadores de lo que deben hacer. Las distracciones internas más destacadas se refieren a pensamientos disociativos respecto a la labor, el exceso de análisis de las sensaciones implicadas en el propio movimiento, la focalización de sensaciones dolorosas o los pensamientos propios de falta de confianza.

Incapacidad para desviar la atención:

Consiste en la incapacidad del jugador para pasar de un estilo atencional a otro, cambiando la dirección y la amplitud del foco según las necesidades cambiantes a lo largo de un partido o de un entrenamiento.

Para concentrarse no sólo vale esforzarse, hay que planificarlo conscientemente y situar la atención en la labor en la que se quiere estar concentrado. Mantener la concentración durante demasiado tiempo, en un gesto deportivo poco conocido, puede desembocar en un colapso de los mecanismos atencionales de tal forma que ya no se seleccionan los estímulos adecuados, se reduce la atención y se internaliza hacia el propio sentimiento de cansancio.

Los deportistas realmente dotados de recursos para controlar la atención no sólo tienen la capacidad de ver el campo abierto, "planear por adelantado" y de concentrarse en una sola cosa, sino que conservan estas capacidades en circunstancias altamente competitivas.

La atención en el tenis

En los deportes de oposición el foco de atención adecuado suele fluctuar de dirección interna a externa, manteniéndose de forma preferente esta última. Suele pasar por los diferentes estilos atencionales de forma constante y rápida, de la misma forma que lo hace el zoom de un fotógrafo. Bjorn Borg (1986, en Weinberg, 1987) afirmaba: "...es bastante habitual que en un partido pierdas la concentración en dos puntos y esto te suponga el partido"; es decir, que un partido de tenis a menudo se decide en un breve margen de tiempo. Por lo tanto, si la concentración es necesaria en todo el partido es

quizás todavía más importante en algunos puntos en concreto.

Resulta interesante mencionar que los jugadores que rinden bien no notan de forma consciente que se están concentrando. La concentración les aparece de forma natural, sin esfuerzo. Cuando los tenistas compiten de forma excepcional lo describen como un estado de intenso enfoque o concentración.

Esta idea era corroborada por C. Evert, cuando citada por Weinberg (1987) afirmaba: "*En mi, la concentración se desarrolla de forma tan natural que raramente debo esforzarme para hacerlo, es parte de mi juego*". De la misma forma Manuel Orantes, después de su victoria ante J. Connors el año 1975, declaraba: "*No puedo recordar ningún otro partido en mi vida en el que estuviera tan focalizado o centrado en lo que estaba haciendo y de forma inconsciente. Lo estaba haciendo con las decisiones correctas y no pensando conscientemente*". Ivan Lendl, después de ganar a J. McEnroe, el año 1985 en el U.S.Open, argumentaba:

"Empezaba a sentirme confiado en mi juego. No importaba lo fuerte que picara la pelota. No estaba preocupado por si perdía o ganaba, estaba totalmente centrado en el partido".

El rendimiento de un tenista está significativamente afectado por su capacidad de atender y concentrarse. Un partido de tenis dura habitualmente más de una hora. La atención humana fluctúa constantemente y después de 4-14 segundos el nivel de concentración baja invariablemente.

Así, un tenista no se puede concentrar intensivamente durante todo un partido. Su atención disminuirá, llegando a introducir grandes descansos en la actividad mental, que deberían hacerse coincidir con las paradas entre puntos y entre juegos.

Los jugadores deben aprender a alternar entre la máxima concentración con momentos de relajación mental de recuperación. Las diferentes paradas en el juego deben ser aprovechadas para analizar y decidir qué hacer para corregir principalmente sobre los aspectos tácticos. También hay que mencionar que la atención dependerá del estado físico del individuo, la rutina de aquel día, etc.

El objetivo del proceso de entrenamiento será construir la capacidad de adecuar la atención a las diferentes situaciones del juego. El jugador también deberá entrenar en situaciones que psicológicamente le molesten con el fin de buscar la adaptación a la que antes hacíamos referencia. Los buenos competidores, no es que no tengan dudas, sino que durante la competición las saben adaptar mejor, concentrándose con lo que es realmente importante y trascendente en aquellos momentos.

Estilos atencionales en el tenis

En tenis, lo principal sería estar atento a la pelota. Otra fuente relevante de estímulos es el movimiento del contrario, el movimiento de la raqueta antes de que el adversario golpee la pelota con el fin de anticipar su velocidad, la dirección y su colocación. Pero además de estos estímulos que parecen los determinantes en un partido de tenis, también hay otros como el ruido, el pasado del adversario (que confirma su nivel), el resultado de aquellos momentos, las decisiones arbitrales, etc. Weinberg (1987) destaca la consistencia de Chris Evert ya que era capaz de seleccionar lo que era importante en la pista y no pensar en su vida privada, en los golpes fallados, en las decisiones de los jueces de línea, etc.

Para mejorar el tipo de concentración es muy importante identificar primero los diferentes tipos de focos atencionales que se dan en el tenis. De hecho,

uno de los principales problemas del juego del tenis es que los jugadores deben cambiar constantemente su foco.

Respecto a la amplitud del foco, la atención puede ir desde un foco ancho a uno estrecho. Un foco atencional ancho permite al jugador percibir algunas situaciones de forma simultánea. Los jugadores de dobles deben tener presentes a sus compañeros, los movimientos de sus oponentes y dónde y cómo dirigir la pelota. Un foco atencional estrecho es el típico para los jugadores que tratan únicamente de centrarse en la pelota y en la preparación de su golpe. En este caso, todos los estímulos irrelevantes son eliminados y la atención se centra exclusivamente en la pelota.

Pero la atención también puede variar respecto a la dirección del foco, yendo desde una dirección interna a una externa. El foco atencional interno significa focalizar la atención en los propios pensamientos y sentimientos como “*Necesito romper el servicio en el próximo juego*” o “*Me pregunto si debería quedarme en el fondo de la pista o subir a la red*”. Un foco externo se caracteriza por focalizarse hacia fuera; por ejemplo, en la pelota de tenis, los movimientos del oponente, el público, etc.

Weinberg (1987) ejemplifica los cuatro estilos atencionales de la siguiente manera:

Si por ejemplo una hora antes del partido empiezas a pensar en la estrategia a seguir contra tu oponente que ya derrotaste las dos últimas veces y piensas que la estrategia que seguiste entonces (fundamentalmente desde el fondo de la pista) no fue suficientemente eficaz y decides ser más agresivo y

aproximarte a la red en las pelotas cortas.

Toda esta reflexión requiere un foco *ancho-interno*. En el momento que empieces a calentar cambias hacia un foco *ancho-externo* tomando toda la información referente al ambiente como la velocidad del juego, las condiciones climatológicas, los movimientos y golpes del adversario, etc. Al mismo tiempo estás focalizando tus propios golpes, sintiéndote suelto, impactando bien la pelota y sintiéndote cómodo con tu juego de pies. Esto es un foco *estrecho-interno*. Cuando acabas el calentamiento y estás preparado para empezar el partido empiezas a estrechar el foco mirando la pelota y se convierte en un foco *externo-estrecho*. Así pues, el foco atencional debería variar a lo largo de todo el partido.

El test de estilos atencionales e interpersonales (TAIS) como herramienta de evaluación atencional en el ámbito deportivo

El TAIS fue desarrollado en gran parte para proporcionar un instrumento útil a la psicología deportiva, preocupada por cuestiones tales como la concentración de los deportistas preparando las ejecuciones y en el transcurso de las mismas.

La utilización del test para profesionales especialistas del campo evidencia como mínimo el hecho de que el test resulta especialmente útil a los psicólogos deportivos para desarrollar sus servicios tanto a nivel de selección y consejo a técnicos deportivos, como en la propia intervención psicológica directa con deportistas.

El tipo de información que el test proporciona hace referencia a lo que podríamos denominar “parámetros psicológicos directamente relevantes para el rendimiento”. Estos parámetros son conceptos interpretativos (características de los procesos atencionales) que, al contrario de los anchos constructos de personalidad, pueden ser relacionados rápidamente con comportamientos detectados por los usuarios (responsables técnicos o los propios deportistas), permitiendo posteriormente aconsejar en términos mucho más operativos y específicos para las situaciones deportivas. El test TAIS aporta directamente información sobre la efectividad o ineffectividad hacia el 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 otros ineffectivo. La combinación de estas informaciones da lugar al llamado perfil atencional de efectividad o ineffectividad (Nideffer, 1980).

Así pues, en términos generales, un perfil atencional de tipo ineffectivo se caracteriza por una puntuación comparativamente mayor en las escalas del TAIS ineffectivas hacia las escalas efectivas que se concreta en los casos más paradigmáticos en:

- La tendencia del individuo a sobrecargarse por un exceso de estimulación ya sea de origen externo o interno, con consecuentes estados de confusión y repercusión sobre la toma de decisiones.
- La tendencia a mantener centrada la atención de forma excesivamente reducida sobre estímulos que pueden resultar irrelevantes para la ejecución.
- La dificultad para cambiar la dirección y la amplitud de la atención de

forma adecuada a las necesidades cambiantes de la situación.

Estudios con población de deportistas de alto rendimiento han mostrado 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).

Por otro lado, este tipo de información permite al psicólogo del deporte formular hipótesis en dos sentidos:

- Orientar la complementación de la evaluación mediante entrevistas y observación conductual.
- Orientar eventuales programas de intervención (entrenamiento).

Metodología

Sujetos

La muestra estudio estaba formada por 430 tenistas (215 de sexo masculino y 215 de sexo femenino) agrupados en 5 categorías de edad (ver tabla 2).

Si bien el protocolo del test que se muestra útil con sujetos de quince años de edad y que no existen más datos de referencia con poblaciones tan jóvenes, las categorías de edad: alevín, infantil, cadete, júnior y sénior propias del estudio de tenistas fueron también respetadas en esta valoración.

Instrumentos

Se utilizó la versión piloto del Test of Attentional and Interpersonal Style (TAIS), en su versión de 75 ítems que comprenden sólo las seis primeras subescalas referidas a los parámetros atencionales.

Los ítems se responden mediante elección múltiple sobre una escala tipo Likert de cinco puntos categorizados

	Alevín ♂	Alevín ♀	Infantil ♂	Infantil ♀	Cadete ♂	Cadete ♀	Júnior ♂	Júnior ♀	Senior ♂	Senior ♀
n	27	20	73	60	53	60	50	35	11	11

Tabla 2. Número de sujetos por categorías

como: “nunca, casi nunca, alguna vez, frecuentemente, siempre”.

Los conceptos interpretativos de las escalas son los siguientes:

BET (Broad External Trait): Indica la capacidad de los sujetos de atender de forma amplia hacia estímulos de origen externo. Se trata de una escala con significado positivo hacia el rendimiento.

OET (Overloaded External Trait): Indica la tendencia en los sujetos a verse sobrecargados por estimulación externa. Se trata de una escala con significado negativo hacia el rendimiento.

BIT (Broad Internal Trait): Indica la capacidad de los sujetos de atender de forma amplia hacia estímulos de origen interno. Se trata de una escala con significado positivo hacia el rendimiento.

OIT (Overloaded Internal Trait): Indica la tendencia en los sujetos a verse sobrecargados por estimulación interna. Se trata de una escala con significado negativo hacia el rendimiento.

NAR (Narrow Attention): Indica la capacidad de los sujetos para reducir el foco de atención sobre los estímulos relevantes para la labor. Se trata de una escala con significado positivo hacia el rendimiento.

RED (Reduced Attention): Indica la tendencia en los sujetos a mantener el foco atencional de forma estrecha, prescindiendo de la información relevante para llevar a cabo la tarea. Se trata de una escala con

significado negativo hacia el rendimiento.

Medidas

Las variables sobre las que se desarrolló el estudio fueron el producto de la combinación de las diferentes puntuaciones correspondientes a las subescalas del TAIS:

Amplitud del foco atencional: Se consideraron sujetos con foco atencional estrecho aquellos que obtienen una puntuación transformada superior o igual a 57 en la escala NAR. Por otro lado, se consideraron sujetos atencionalmente anchos aquellos con puntuaciones transformadas iguales o inferiores a 43.

Dirección del foco atencional: Para determinar hacia dónde se dirigía la atención preferentemente en los sujetos se tuvo en cuenta cuál de las dos escalas (BET, BIT) tenía mayor puntuación transformadora. Si BET era mayor que BIT se consideraba la atención preferente externa, en el caso contrario se consideraba interna.

La definición de los cuatro estilos atencionales surge del cruce de las categorías citadas. Es decir: externo-ancha, externo-estrecha, interno-ancha, interno-estrecha.

Efectividad del perfil atencional: Se consideraron sólo dos combinaciones posibles entre las seis escalas.

- **Perfil atencional inefectivo:** Es aquel caracterizado por la tendencia del individuo a sobrecargarse por un exceso de estimulación tanto de origen externo (BET < OET, en puntua-

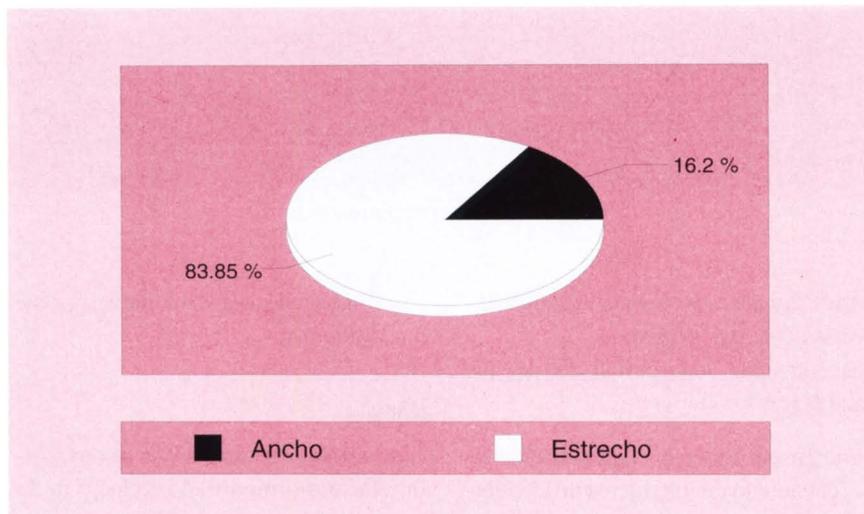


Figura 1. Amplitud del foco atencional

	Hombre	Mujer
Ancho	14,5 %	18,3 %
Estrecho	85,5 %	81,7 %

Tabla 3

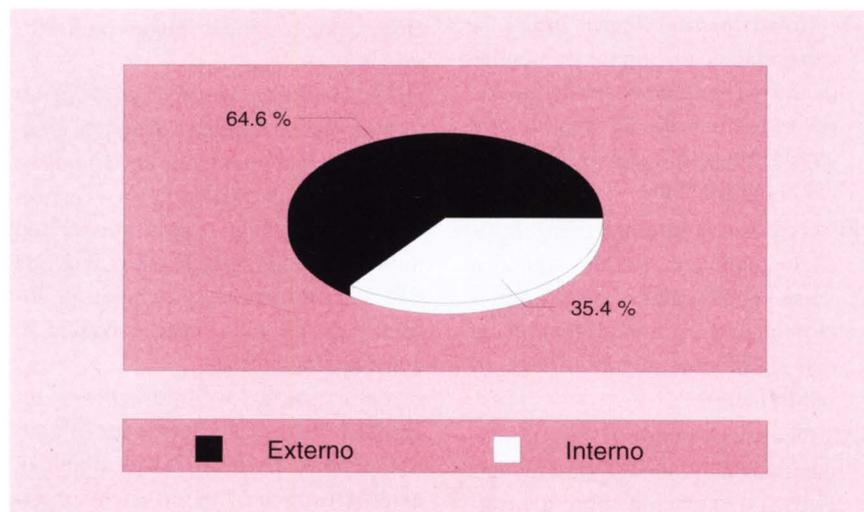


Figura 2. Dirección del foco atencional

	Hombre	Mujer
Externo	58,8 %	71,1 %
Interno	41,2 %	28,2 %

Tabla 4

ciones transformadas); como de origen interno (BIT <OIT, en puntuaciones transformadas) y dificultad para cambiar la dirección y amplitud del foco externo (NAR<RED, en puntuaciones transformadas).

- *Resta de perfiles atencionales:* Son aquellos en los que no todas las escalas (o ninguna) de tipo inefectivo superan a las correspondientes efectivas.

Resultados

Amplitud de foco

Para toda la muestra, el foco atencional estrecho (83,85%) implica un porcentaje superior que el foco atencional ancho (16,20%) $\chi^2 = 196,79 > \chi^2_{(1,0,05)}$ ($P < 0,001$) (ver figura 1).

Las distribuciones de la amplitud del foco atencional no presentaron diferencias significativas entre ambos sexos (ver tabla 3).

Dirección del foco

Para toda la muestra, el foco atencional externo (64,60%) implica un porcentaje superior que el foco atencional interno (35,40%) $\chi^2 = 36,66 > \chi^2_{(1,0,05)}$ ($P < 0,001$) (ver figura 2).

Las distribuciones del foco externo-interno resultaron diferentes entre ambos sexos resultando en las mujeres un desequilibrio mayor en favor del foco externo $\chi^2 = 7,66 > \chi^2_{(1,0,05)}$ ($P < 0,001$) (ver tabla 4 y figura 3).

Estilos atencionales

Para toda la muestra la distribución de los cuatro estilos atencionales resultó diferente de una distribución al azar $\chi^2 = 216,45 > \chi^2_{(3,0,05)}$ ($P < 0,001$) (ver tabla 5 y figura 4).

Sin embargo, la distribución de los estilos atencionales no resultó diferente en ambos sexos.

Efectividad del perfil atencional

Para toda la muestra la proporción de perfiles atencionales de tipo inefectivo (63,1%) fue mayor que la de perfiles de tipo efectivo

$$(36,9\%)\chi^2 = 29,52 > \chi^2_{(1,0,05)} (P < 0,001)$$

(ver figura 5 y tabla 6).

Sin embargo, la proporción de estilos atencionales efectivos e inefectivos no resultó diferente entre ambos sexos.

Discusión

El propósito de este trabajo es meramente descriptivo respecto a la prevalencia que podemos encontrar en una población de tenistas respecto a los distintos parámetros atencionales aludidos.

Lógicamente, unos datos de prevalencia sólo informan cuantitativamente sobre las características seleccionadas, aunque posteriores deducciones podrían conducir a tener en cuenta las necesidades de intervención en las etapas formativas de la población referida.

Por lo dicho hasta aquí, resulta obvio que la información atencional de tipo general sobre la población de tenistas no debe determinar ni sesgar las evaluaciones individuales que se practican en cada caso por parte de los psicólogos o entrenadores solicitados.

Los resultados muestran que los jugadores de tenis tienen tendencias atencionales mayoritarias favorecedoras de la acción del juego. Así, el estilo preferente (*considerados globalmente los cuatro estilos atencionales*) es el externo-estrecho.

De entrada pues, parece que los tenistas tienen una tendencia a dirigir su

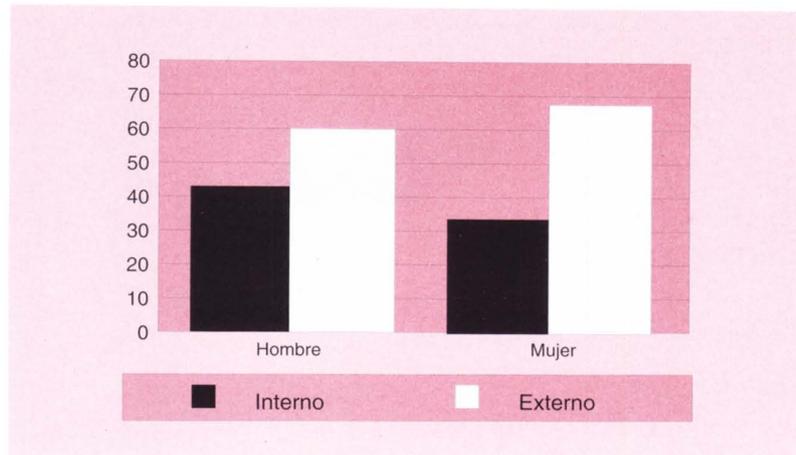


Figura 3. Dirección del foco atencional

	Hombre	Mujer	Total
Externo-Ancho	10,7%	11,5%	11,1%
Externo-Estrecho	45,0%	53,8%	48,9%
Interno-Ancho	3,8%	6,7%	5,1%
Interno-Estrecho	40,5%	28,0%	34,9%
Total	100%	100%	100%

Tabla 5

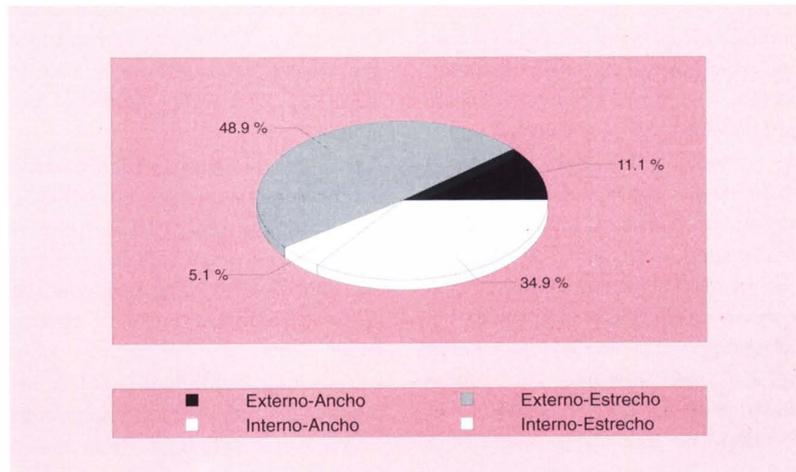


Figura 4. Estilos atencionales

	Hombre	Mujer
Efectivo	42,9 %	29,1 %
Inefectivo	57,1 %	70,9 %

Tabla 6

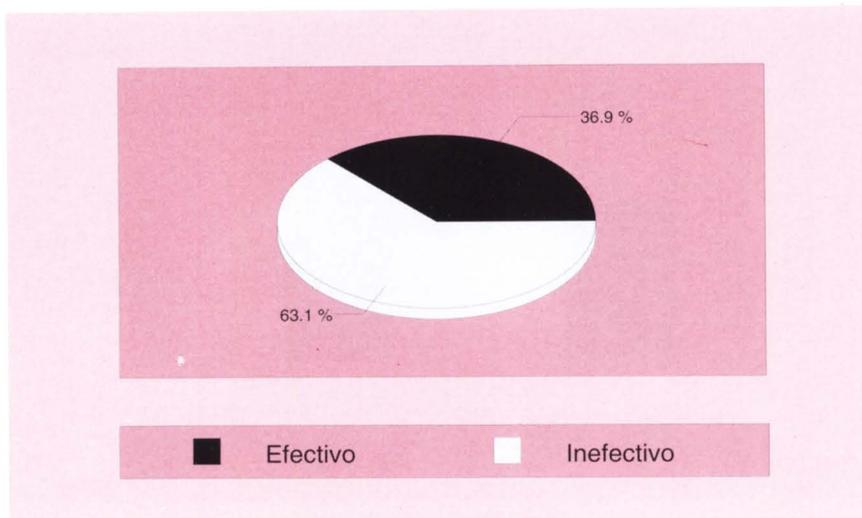


Figura 5. Efectividad atencional

atención de una forma que permite la búsqueda de estímulos relevantes para la acción en el decurso de esta. Este tipo de atención es el más adecuado para llevar a cabo tareas de anticipación coincidente, interceptando móviles como pelotas.

Un foco atencional de tipo externo también permite una rápida evaluación (*no analítica*) de las condiciones del entorno que precisamente permitirán la anticipación (*y en último término la eficacia de la acción*). Así la evaluación rápida de la posición del adversario, de su gesto, de su raqueta o del inicio de la trayectoria de la pelota son (*en términos de Nideffer*) indicadores del proceso, que permiten al jugador ubicarse "*aquí y ahora*" en el instante siguiente en que debe golpear la pelota, sin intentar controlar conscientemente su propio movimiento. Es decir, dejando que el repertorio de aprendizajes técnicos se manifieste "*automáticamente*" mientras continúa manteniendo la atención externamente hacia, por ejemplo, el destino que quiere dar a la pelota.

De esta forma se produce la secuencia de focos atencionales que Nideffer (1985) sugiere para las situaciones de juego táctico: foco externo-ancha para evaluar, seguido de foco externo-estre-

cho para llevar a cabo la acción y volver a empezar el ciclo.

Los datos indican que la prevalencia del estilo atencional no resulta diferente entre ambos sexos. No obstante, un análisis por separado de los dos componentes del foco atencional nos deja ver que hombres y mujeres no son diferentes respecto de la amplitud del foco (*mayoritariamente estrecho*); sí que en cambio la prevalencia de la dirección del foco es diferente para ambos sexos.

Así la prevalencia de foco externo parece ser más alta en las mujeres. Este dato solo indica que la proporción de mujeres tenistas de preferencia atencional externa es mayor que la de los hombres; y *no* se pueden hacer afirmaciones tentadoras sobre una eventual habilidad mayor de las mujeres de mantenerse concentradas en el decurso del juego. De la misma forma se debe ser prudente, no afirmando tampoco que los hombres puedan tener una mejor habilidad para dirigir su atención de forma apropiada, cuando la situación requiere un afrontamiento más analítico o para prepararse para la acción (*por ejemplo, justo antes de un servicio*).

Debemos considerar que el tenis comprende una variedad de situaciones que requieren un cambio adecuado del foco atencional. Así, tal como dice Nideffer (1985) hay momentos en que el jugador necesita controlar el inicio de la actividad. Por ejemplo, en las pausas entre dos puntos se necesita dirigir el foco atencional de forma interna con finalidades de análisis o de preparar la próxima acción. El servidor debe, en primer lugar, evaluar la posición del adversario en la pista, para pasar a continuación a analizar, teniendo en cuenta información del pasado sobre la habilidad del oponente para hacer frente a diferentes tipos de servicios. De este análisis resulta la elección de una estrategia. En este momento la atención interna se debe estrechar para que el jugador ensaye mentalmente el servicio escogido, el mismo tipo de atención es necesario para hacer los ajustes adecuados en la tensión muscular del deportista. Finalmente, la atención "*sale*" de forma externa y estrecha para llevar a cabo la acción del servicio. A partir de este instante la atención se debe mantener externa oscilando entre ancha y estrecha para permitir una concentración apropiada para la continuidad del juego.

Así pues, a juzgar por nuestros datos, la población de tenistas parece tener unas tendencias atencionales adecuadas para mantenerse concentrados en el decurso de la acción, pero ¿cuál es su habilidad concentrándose de forma previa al inicio de esta acción?, y todavía más, ¿cuál es su habilidad para reencontrar la concentración si esta se llega a perder en el decurso del juego?

Nos encontramos que al menos un 63,1% de los sujetos de la muestra son calificables como de perfil atencional inefectivo. Esto básicamente significa que independientemente de sus ten-

dencias (*convenientes o no*) de foco atencional, manifiestan *los tres problemas básicos de concentración* aludidos en la introducción.

Esto es:

- Tendencia a distraerse por estímulos del exterior como ruidos o estímulos visuales que pueden atraer la atención, especialmente cuando esta se hace externa al iniciar la acción o en el decurso de la misma. Los tenistas que manifiestan esta carencia suelen ser sensibles por ejemplo a la conducta de los espectadores y a los cambios en el fondo en que contrastan las pelotas, a cambios en la luz, la orientación de las pistas y los colores de las mismas.
- Tendencia a distraerse por estímulos internos como pensamientos angustiosos (*normalmente indicadores de resultados*), pensamientos de cólera (*sobre decisiones arbitrales pasadas*), pensamientos disociativos hacia la tarea (*alejados de lo que se está haciendo*) o sensaciones de tensión, dolor, calor, etc. Estos jugadores suelen ser sensibles al exceso de análisis de las sensaciones implicadas en el propio movimiento, y la presencia de sensaciones desagradables puede llegar a imposibilitar que estén pendientes de lo que deben hacer.
- Tendencia a quedar atrás en un foco atencional a pesar de que las necesidades del momento cambien (*inflexibilidad atencional*). Estos deportistas pueden estar focalizando de forma adecuada, por ejemplo en el decurso de la acción, pero ser incapaces de continuar el foco atencional entre dos puntos para facilitar el descanso y el análisis de la eficacia de la estrategia seguida. Así, pueden quedar “*enganchados*” al intentar contrarrestar un aspecto de la acción del contrario sin darse

cuenta de que esto les conduce a acumular errores. Otros jugadores llevan a cabo buenos análisis entre puntos, pero iniciada la acción cualquier pequeño error les “*retorna*” hacia el análisis (*interno*) inmediato, cuando el juego puede no haber acabado aún.

La pregunta que este artículo *no* pretende contestar en ningún caso es ¿Cómo es que deportistas con una tendencia atencional adecuada, respecto a la tarea principal de un deporte, gestionan tan mal esta tendencia, hasta el punto de comprometer su eficacia real en el deporte?

Está claro que los deportistas dedican, en sus etapas formativas, un gran volumen de tiempo a la adquisición de destrezas técnicas, las cuales de alguna forma incluyen la adquisición de destrezas atencionales para mantenerse concentrado durante la ejecución de estas destrezas.

No obstante, el deporte no es la simple ejecución de destrezas, sino la ejecución bajo condiciones (*de distracción*) diversas y variantes.

Así, el tenis no solo consiste en jugar la pelota sino también en saber cómo se debe jugar, contra quién, en qué terreno y para conseguir qué objetivo. Este objetivo puede ser más o menos importante para un jugador y más o menos asumido como propio o impuesto por terceras personas o por las circunstancias. Además, después de conocer y dominar estos aspectos, todavía hay que saber descansar, comer adecuadamente o rehidratarse, tan bien como se debe saber ejecutar un golpe concreto.

Así pues, podríamos decir que la gestión de la atención de forma efectiva hacia una situación de rendimiento consiste en la adaptación global al entorno en el cual se debe ejecutar y conseguir este rendimiento, y la adap-

tación es, en definitiva, el aprendizaje mismo.

La adquisición de pautas que permitan un afrontamiento más efectivo ha sido poco fundamentada experimentalmente respecto de la utilización de medidas atencionales (*Font, 1993*). No obstante el incremento de la habilidad en el manejo del foco atencional descansa sobre un conocimiento empírico de ámbito clínico referido en todo manual de psicología aplicada al deporte bajo el título de entrenamiento atencional.

Bibliografía

- EASTERBROOK, J.A. (1959). The effect of emotion on cue utilization and the organization of the behavior. *Psychological Review* 66, 183-201.
- FONT, J. (1991). Evaluación de la concentración en deportistas de alto rendimiento, implicaciones en ansiedad de competición. *Revista de Investigación y Documentación sobre las Ciencias de la Educación Física y del Deporte* 19, 50-62.
- FONT, J. (1993). Estabilidad de las medidas atencionales en deportistas de alto rendimiento. Una aproximación evaluativa del entrenamiento psicológico. *Apunts d'Educació Física i Esports* 33, 50-56.
- LURIA, A.R. (1979). *Atención y memoria*. Barcelona: Fontanella.
- NIDEFFER, R.M. (1976). Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology* 34(3), 394-404.
- NIDEFFER, R.M. (1980). Attentional focus - self assessment. En R.M. Suinn (Ed.) *Psychology in Sports: Methods and applications*. Minneapolis: Burgess Publishing CO.
- NIDEFFER, R.M. (1985). *Athletes' guide to mental training*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers.
- NIDEFFER, R.M. (1989). Anxiety, attention, and performance in sport: Theoretical and practical considerations. En D.Hackfort & Ch.D.Spielberger (Eds.) *Anxiety in sports*. New York: Publishing CO.
- SILVERMAN, J. (1964). The problem of attention in research and theory and schizophrenia. *Psychological Review* 71, 352-379.
- WATCHEL, P. (1967). Conceptions of broad and narrow attention. *Psychological Bulletin*, 68, 417-429.
- WEINBERG, R. (1987). *The mental advantage. Developing your psychological skills in tennis*. Champaign, Illinois: Leisure Press.