

Modulo 3

Entrenamiento en Habilidades Psicológicas en el Deporte II

Clase N°1

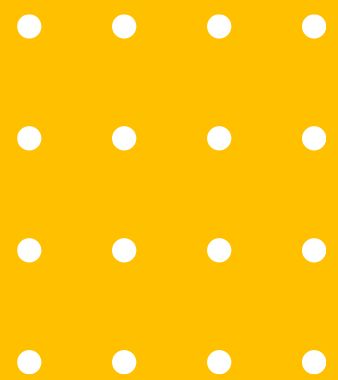
Lic. Luis Gómez Correa



#ElPoderDeUnaGranDecisión



Atención y Concentración en el Deporte



TU CUERPO
ESCUCHA
TODO
LO QUE TU
MENTE
DICE





- ❑ La atención y la concentración son consideradas por los expertos como 02 de las variables psicológicas más importantes del éxito deportivo.
- ❑ Cuando un deportista tiene una buena preparación física, técnica y táctica y mental son aceptables, y el hecho de conocer los procesos atencionales les facilita la ejecución de la tarea y la probabilidad de lograr el éxito deportivo.



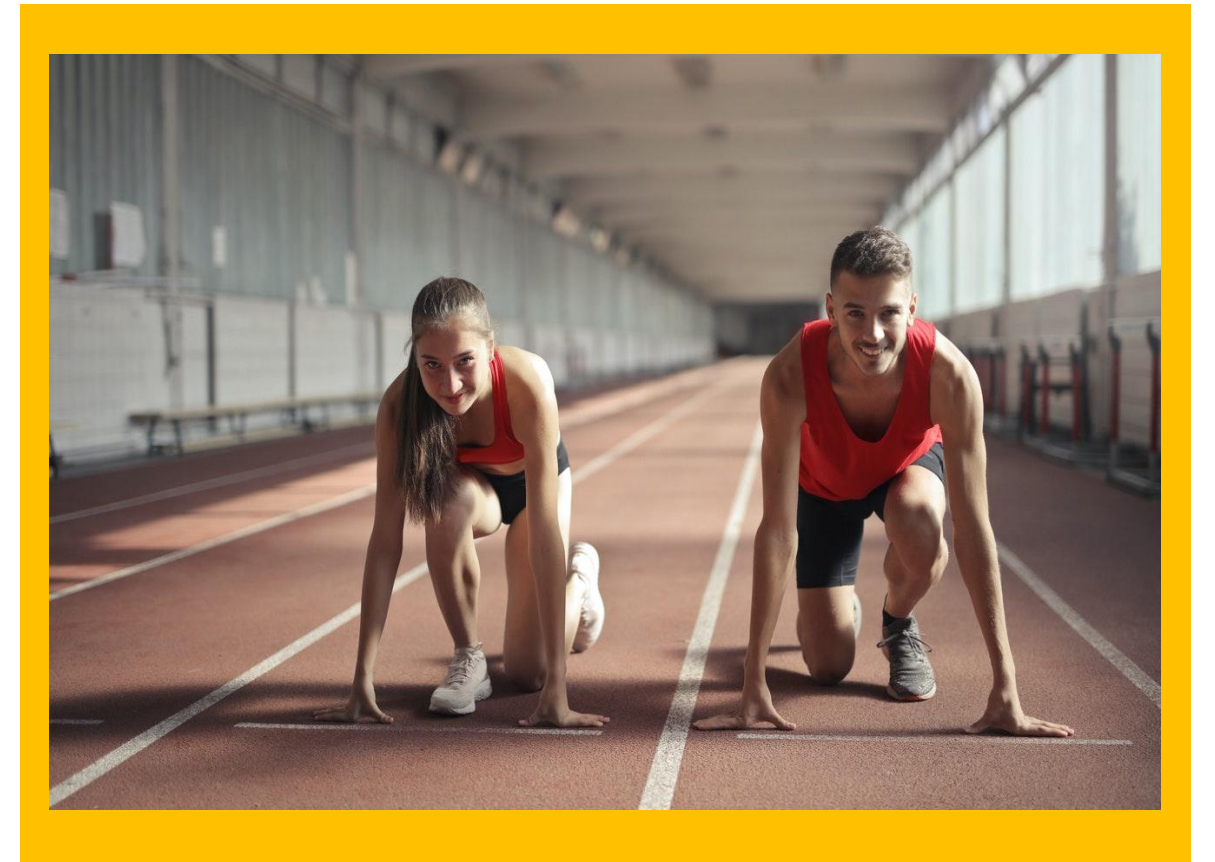
- ❑ Cuando el atleta consigue focalizar y mantener la atención en los estímulos realmente importantes de la competencia.
- ❑ Sólo cuando es capaz de alejar los pensamientos negativos de su mente y evitar cualquier otra forma de distracción.
- ❑ Sólo entonces se puede hablar del aprovechamiento de los recursos y optimizando su rendimiento.
- ❑ En esta era actual del deporte, estas dos variables son fundamentales para alcanzar el éxito deportivo, y que está por encima de la técnica y táctica.



Definiciones de Atención y Concentracion

¿Qué es Atención?

- ❑ Proceso psicológico que permite al deportista establecer contacto con los estímulos más relevantes de nuestro entorno, omitiendo aquellos otros que no son tan importantes.
- ❑ Es la habilidad para dirigir y mantener la atención hacia el aspecto requerido de la tarea que se esté realizando. (Guallar y Pons, 1994)



¿Qué estímulos intervienen en este deporte?

Estímulos	
Visual	
Auditivo	
Olfativos	
Táctiles	
Gustativos	
Psicológicos	
Somáticos	

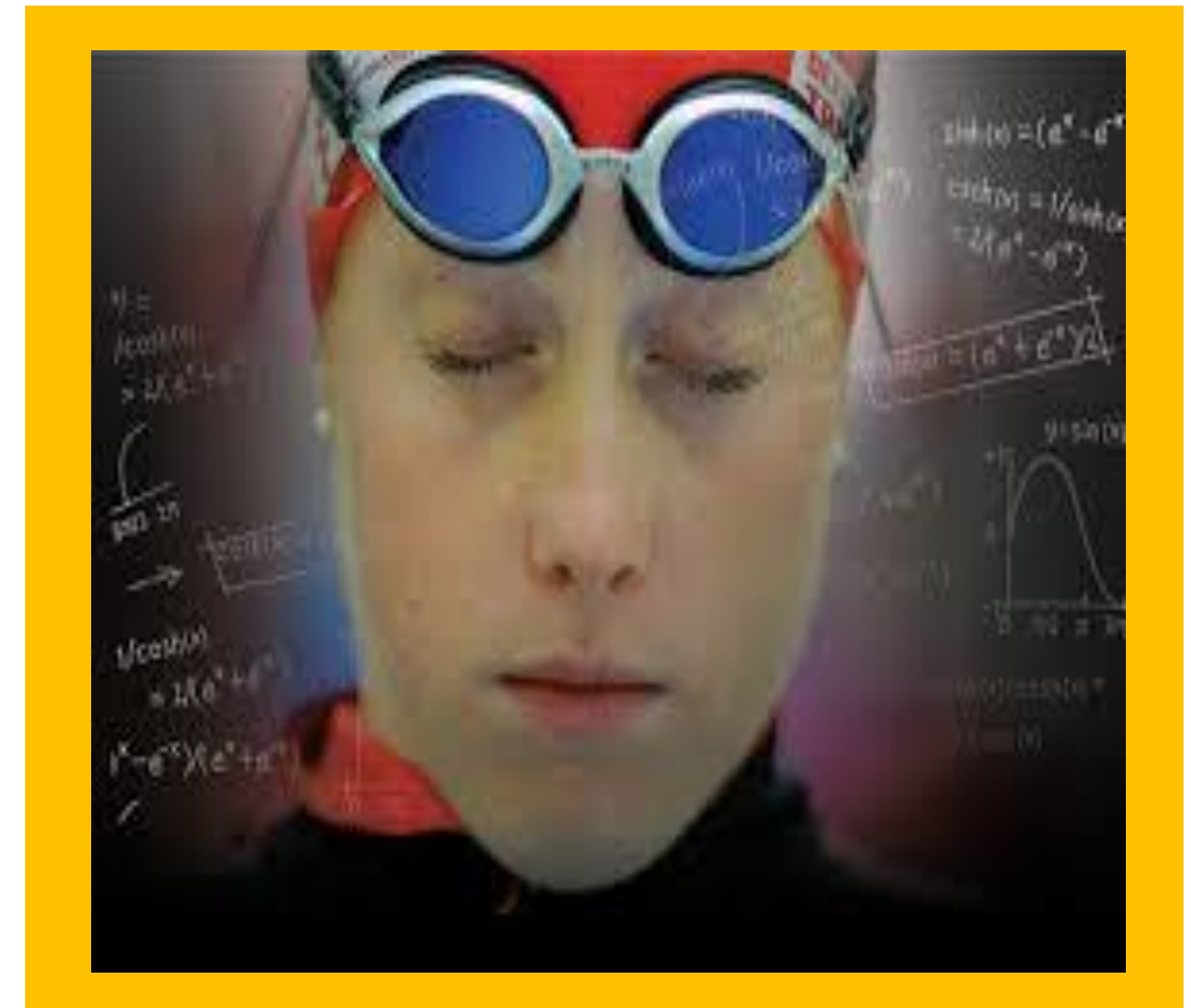


¿Qué es Concentración?

- ❑ Es la capacidad que tiene una atleta para centralizar su atención de forma constante durante un tiempo prolongado en una actividad o tarea , ignorando situaciones o circunstancias externas.
- ❑ Es atender únicamente a aquellos aspectos relevantes de la actividad deportiva que se realice y no prestar atención a otros estímulos que no son importantes en esa actividad (Guallar y Pons, 1994)



- ❑ En cualquier práctica deportiva tener una alta capacidad de concentración será clave para maximizar el rendimiento del atleta.
- ❑ Esta es una de las claves más importante para lograr una actuación eficaz en el deporte.
- ❑ El control mental es por tanto un factor decisivo en la competición, ya sea está a nivel de deportes individuales o colectivo, de base o de elite



Principios Básicos de la Concentración Efectiva

- ❑ La concentración requiere esfuerzo mental
- ❑ Es posible focalizarse en un sólo pensamiento a la vez
- ❑ Los atletas están “focalizados” cuando se concentran en acciones específicas, relevantes y bajo su control
- ❑ Los atletas “pierden” la concentración cuando se focalizan en factores irrelevantes o “fuera de su control”
- ❑ La ansiedad perturba la concentración al inducir una autoevaluación negativa e “hipervigilancia”

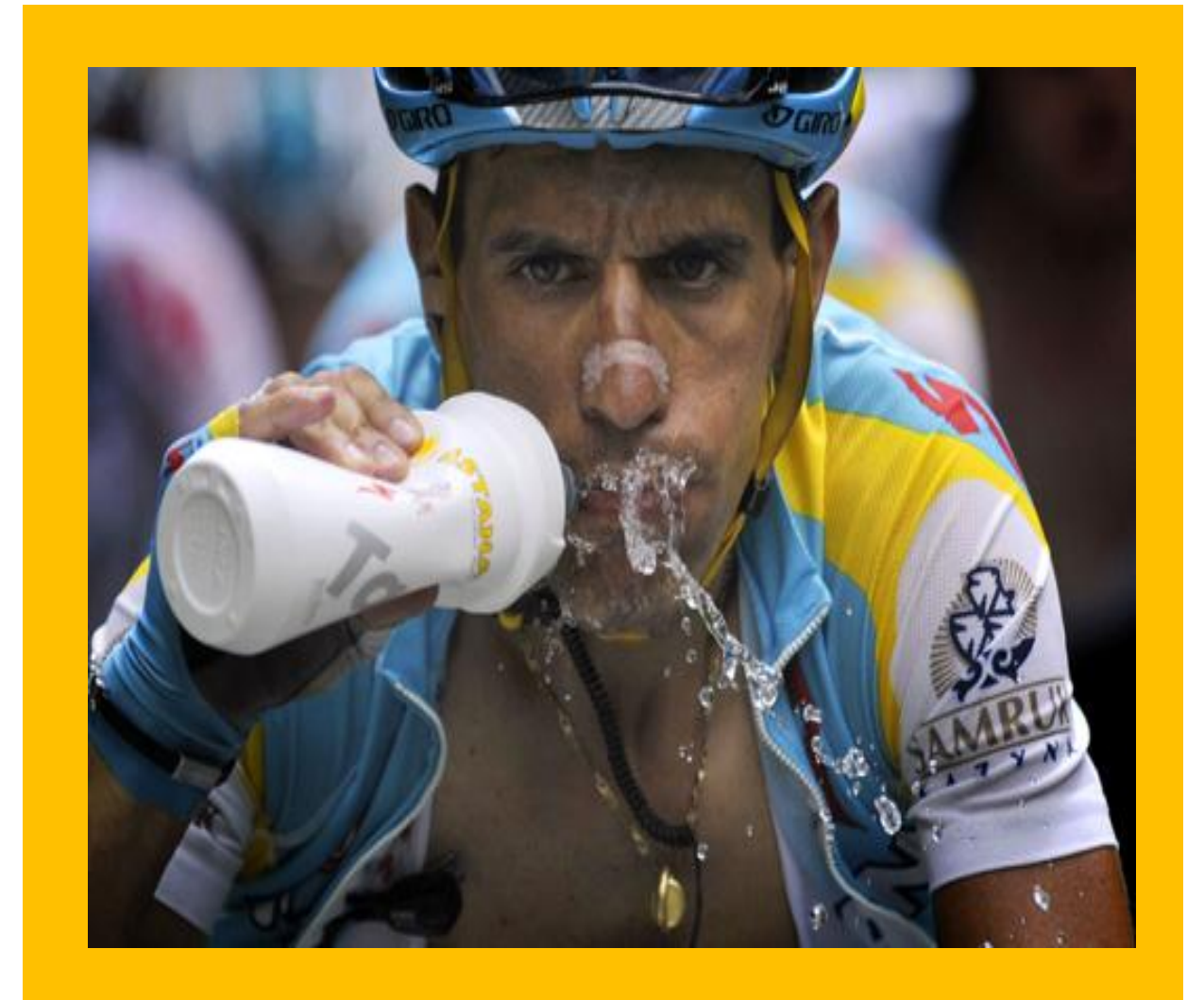


El Control Atencional

- ❑ El control de la atención es una técnica diseñada para evitar que el deportista caiga en un círculo de ansiedad y duda.

(Nideffer y Sagal, 2006)

Para comprender La Atención observaremos varios conceptos que se verán a continuación:



1. PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

El procesamiento de la información contiene un estímulo y una respuesta pero entre los dos existe un gran número de operaciones mentales:

E ---Operaciones--- R
Mentales

Para poder responder al (E) debe tener **LA CAPACIDAD DE ALMACENAMIENTO DE LA MEMORIA**, y después tener la capacidad de **RECUPERACIÓN** de la memoria para responder a unas próximas respuestas.



2. SISTEMA DE MEMORIA

a) Almacenamiento de la información sensorial:

También llamada **REGISTRO SENSORIAL**. Dura pocos segundos y puede contener una gran cantidad de información sensorial.

b) Memoria a Corto Plazo (MCP):

La información se transforma en MCP la cual proviene del almacenamiento sensorial que usualmente es información nueva. Si esta información no se repite y se almacena se perderá fácilmente.

c) Memoria a Largo Plazo: (MLP):

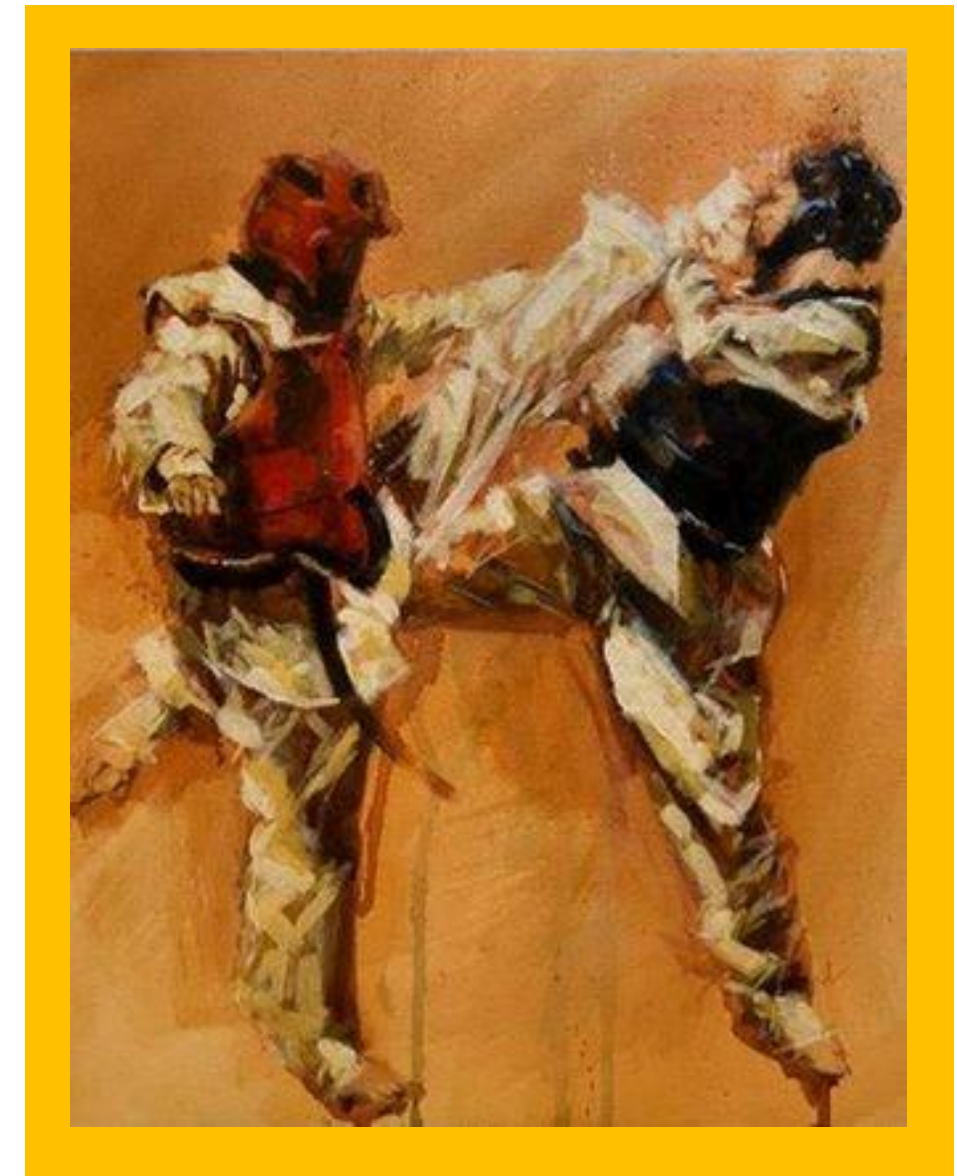
Esta información es relativamente permanente el propósito de sistema de memoria es almacenar la información en la MLP. Una vez logrado esto, la información es teóricamente permanente.



3. CLASES DE ATENCIÓN

La atención es un concepto complejo que engloba una gran variedad y que pueden clasificarse en:

- ❑ **Atención focalizada:** referida a la cantidad de información seleccionada en un momento dado
- ❑ **Atención sostenida:** analiza el periodo de tiempo en el que un nivel de ejecución puede ser mantenido y la consistencia de la ejecución durante ese periodo de tiempo.
- ❑ **Atención selectiva:** Capacidad de mantener la atención en algo específico suprimiendo o ignorando otra información sensorial irrelevante.



- ❑ **Atención dividida:** la capacidad para atender simultáneamente a dos o más tareas, o a más de un estímulo en una misma tarea.
- ❑ **Atención alternante:** se refiere a la capacidad de flexibilidad mental que permite al individuo alternar su foco de atención y moverse entre tareas con diferentes requerimientos cognitivos.
- ❑ **Control atencional:** hace referencia a la planificación, regulación y verificación de conductas dirigidas a una meta.
- ❑ **Vigilancia:** es la disposición para detectar y responder ante la aparición de leves cambios en el entorno a lo largo del tiempo.



4. CAPACIDAD LIMITADA DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.

- ❑ Capacidad de mantener la atención en varias cosas a la vez.
- ❑ Cuando el acto motor se vuelve automático el deportista es capaz de atender a otros estímulos.
- ❑ Esto esta relacionado con el tiempo de reacción simple en la realización de una tarea motora.



5. ESTRECHAMIENTO DE LA ATENCIÓN (FOCO ATENCIONAL)

- ❑ Capacidad del deportista tanto de estrechar como de ampliar su atención cuando es necesario.
- ❑ El deportista tiene la capacidad de cambiar la atención de un estímulo a otro, cuando la activación del deportista es baja, este tomará todos los estímulos que le brinda el medio y lo perjudicará para lograr el objetivo.
- ❑ Cuando la activación aumenta, el deportista esta en capacidad de estrechar su atención y tomará solo los estímulos necesarios eliminando cualquiera que no sea relevante por el momento.



6. JUGANDO EN LA ZONA

- ❑ La zona es el espacio o momento en que el deportista tiene un nivel optimo de atención.
- ❑ Los niveles de ansiedad pueden modificar la atención de los deportistas.
- ❑ Cada deportista tiene un nivel atención optimo diferente generado por la ansiedad lo que es llamado nivel optimo de ansiedad.



7. MEDICIÓN DEL FOCO ATENCIONAL

1.- Evaluación conductual

2.- Uso de indicadores fisiológicos

3.- Uso del auto informe

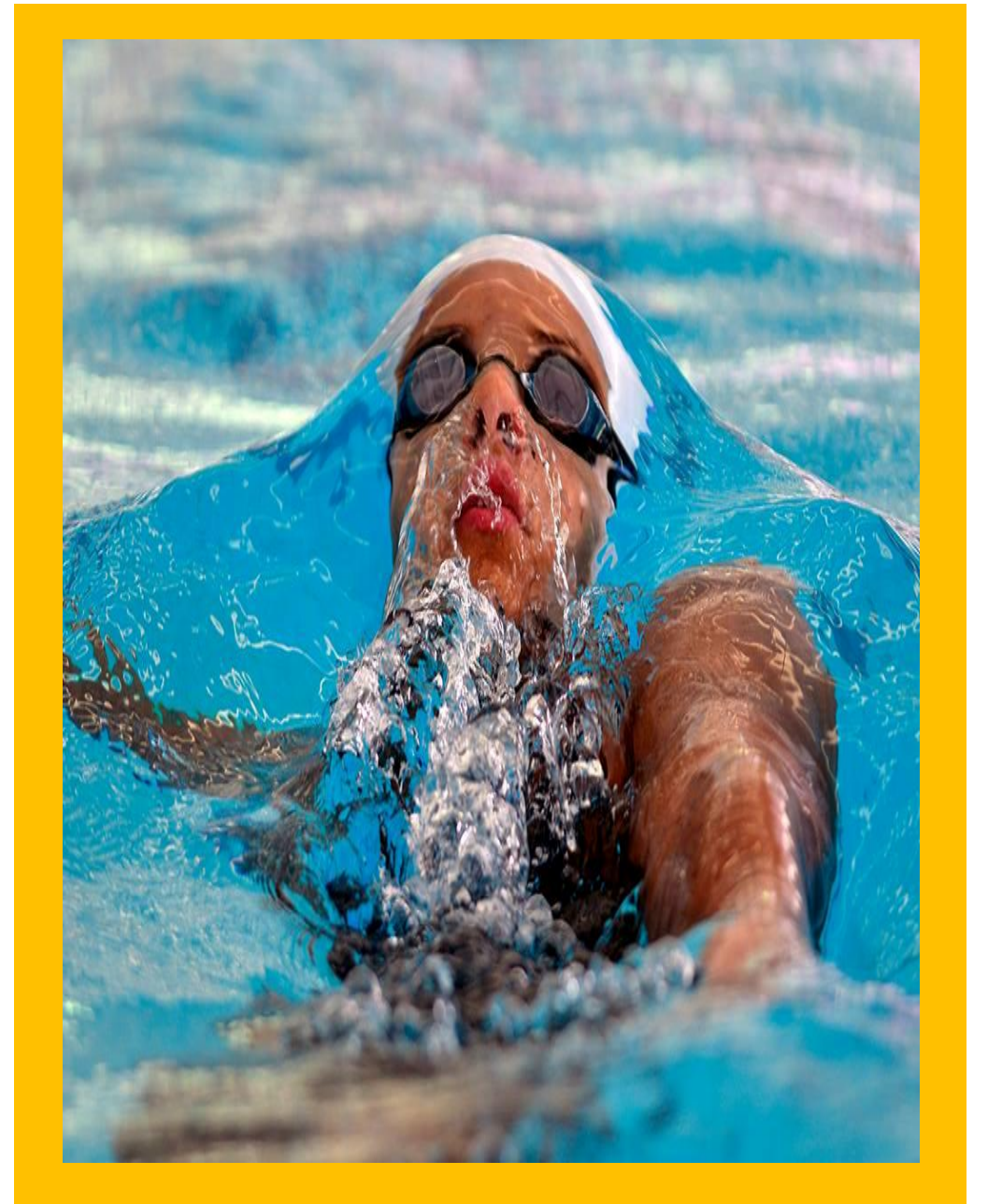
❑ Nideffer la teoría de los estilos atencionales sostiene que la ejecución deportiva esta estrechamente relacionada con el estilo o foco atencional del deportista





Teoría de los Estilos Atencionales

- ❑ Para Nideffer (1976), hay diferencias fisiológicas o intelectuales entre las personas, también las hay en sus habilidades atencionales, habilidades que si se desarrollan de forma conveniente pueden ayudar al individuo a hacer frente en cada momento a las diferentes exigencias de su especialidad deportiva.
- ❑ Nideffer comienza a diferenciar las dos dimensiones básicas de la atención:
 - La *Amplitud* (amplia-reducida)
 - La *Dirección* (externa-interna)
- ❑ De la combinación de ambas dimensiones resultan 04 estilos diferentes de concentración, correspondiente a los cuatro modos diferentes de focalizar la atención



La amplitud hace referencia a la cantidad de información a la que atiende un deportista en un momento dado. (Lorenzo, 1992)

❑ Foco de atencional amplio:

Se perciben una amplia variedad de señales. Interesante desarrollarlo para deportes con diversidad de estímulos cambiantes como puede ser el fútbol (ambiente de la grada, balón, posiciones de los contrarios y de los compañeros, severidad del árbitro...).

❑ Foco de atencional estrecho:

La atención se centra en una o dos señales relevantes. Un ejemplo sería el lanzamiento de un tiro libre en baloncesto.



❑ Foco de atencional externo:

Se dirige la atención hacia el exterior de la persona, hacia un objeto o un oponente.

❑ Foco de atencional interno:

La atención se dirige hacia los pensamientos internos del deportista. Por ejemplo, cuando se desarrolla una estrategia deportiva (táctica) en la que cada uno tiene una labor.

❑ La combinación de amplitud y dirección del foco de atención por cuadrantes dan lugar a cuatro tipos de concentración:

1) ancha-externa,

3) estrecha-externa

2) ancha-interna,

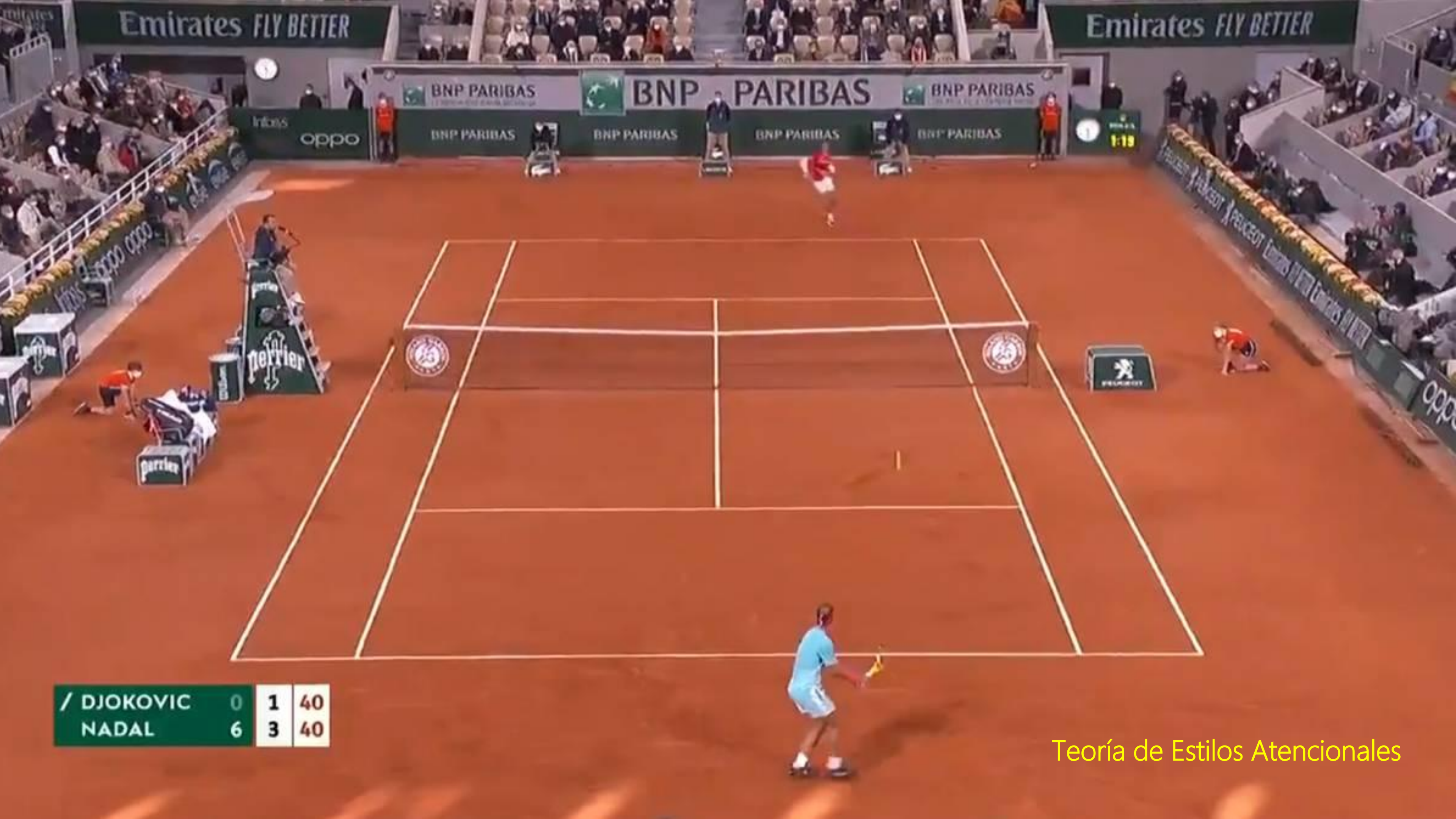
4) estrecha-interna.



❑ La combinación de amplitud y dirección del foco de atención por cuadrantes dan lugar a cuatro tipos de concentración:

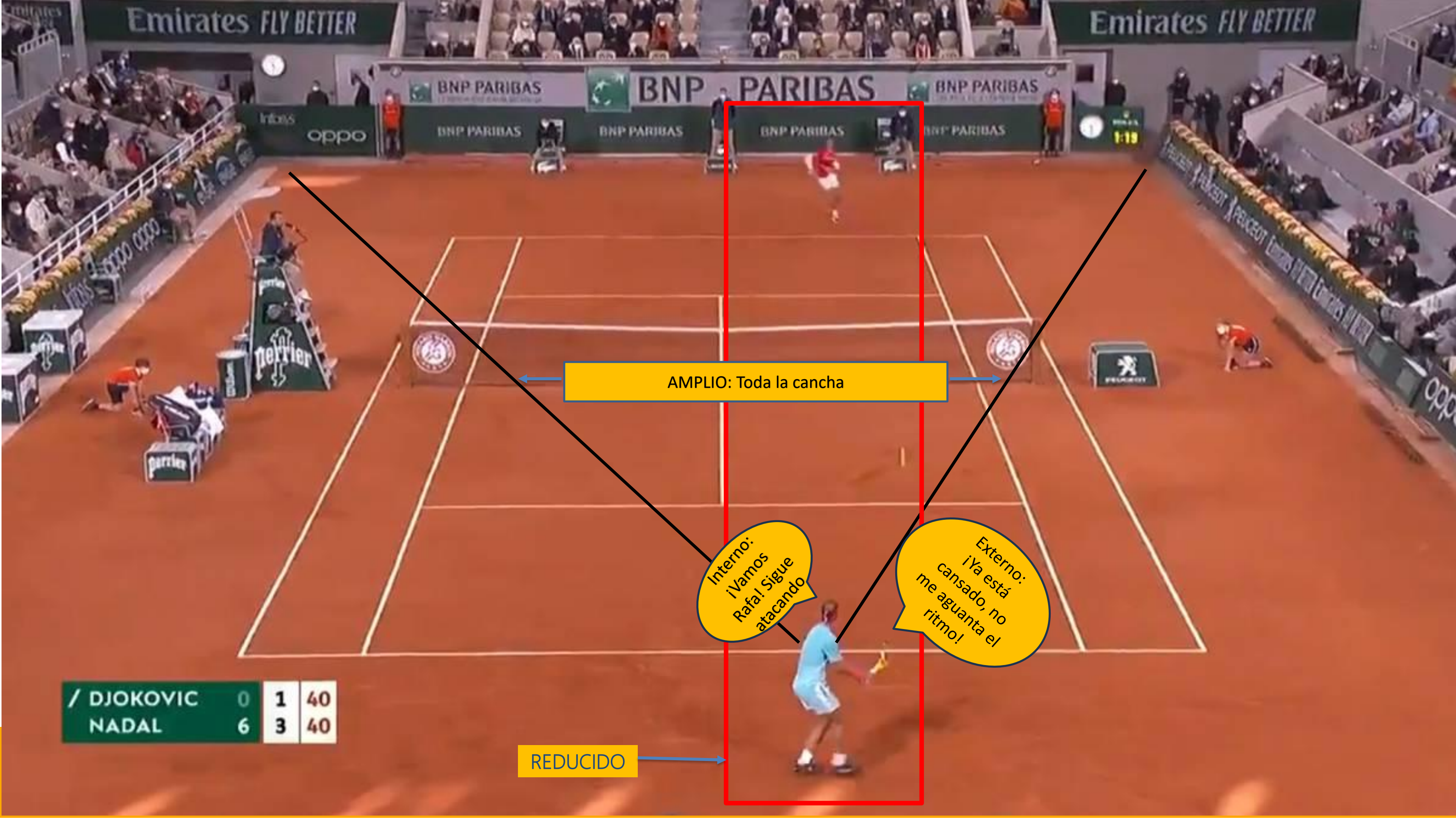
- 1.- Amplia o ancha-externa
- 2.- Amplia o ancha-interna
- 3.- Reducida o estrecha-externa
- 4.- Reducida o estrecha-interna.





/ DJOKOVIC	0	1	40
NADAL	6	3	40

Teoría de Estilos Atencionales



/ DJOKOVIC	0	1	40
NADAL	6	3	40

AMPLIO: Toda la cancha

Interno:
¡Vamos
Rafa! Sigue
atacando

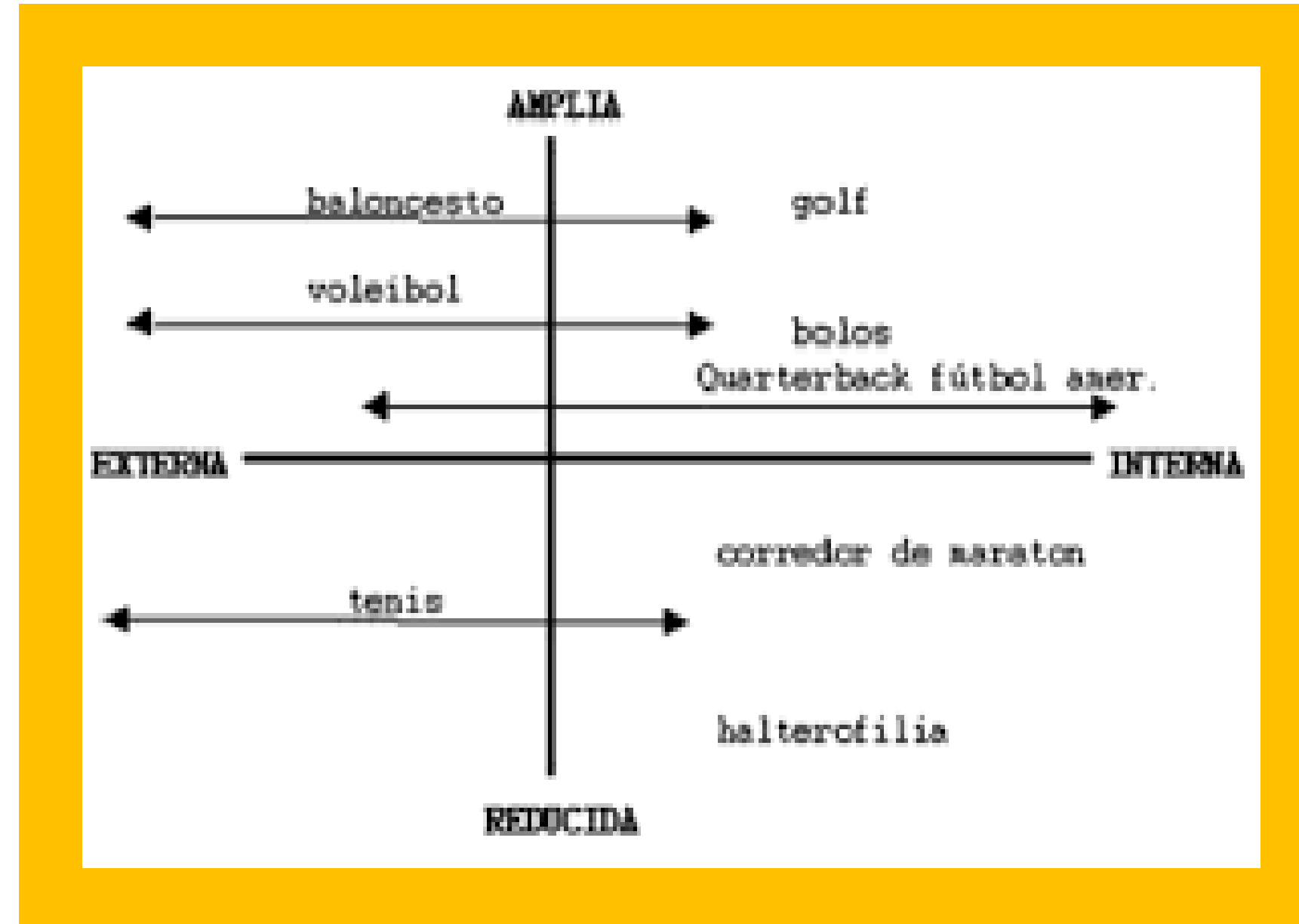
Externo:
¡Ya está
cansado, no
me aguanta el
ritmo!

REDUCIDO

Análisis de los Estilos Atencionales: Partido Final Roland Garros 2020

		DIRECCIÓN	
		EXTERNA	INTERNA
AMPLITUD	AMPLIA	Mira al público Mira a los jueces Se centra en su rival	Mira al público Mira a los jueces Piensa en el siguiente golpe
	REDUCIDA	REDUCIDA – EXTERNA Miro el espacio donde poner la bola Espera el movimiento del rival	REDUCIDA – INTERNA Autodiálogo interno Respiración Enfoque y dirección de la bola

Cómo usamos los focos atencionales



RELACIÓN ENTRE CONCENTRACIÓN Y RENDIMIENTO

- ❑ Hasta este punto, vemos que centrar toda la atención en la tarea, no sólo una parte de ella, juega un papel determinante sobre la optimización del rendimiento deportivo.

Una concentración eficiente sin distracciones dará lugar a mayor probabilidad de éxito deportivo.

- ❑ Las Investigaciones determinan que los deportistas con mayor éxito deportivo tienden a distraerse menos
- ❑ Weinberg & Gould (2010) concluyeron que son capaces de mantener la atención sobre la acción a realizar, sin preocuparse tanto por el resultado.





Evaluación de la Atención



La Escala de Estilos Atencionales e Interpersonales (TAIS), es una de las pruebas que más utilizan los psicólogos del ámbito del deporte de competición.

El objetivo consiste en proporcionar una indicación de la capacidad para controlar eficazmente la amplitud y dirección de la atención, de la distractibilidad externa e interna, y de la tendencia a no desplazar la atención de un foco interno a otro externo cuando cambian las exigencias atencionales de una situación.

ESCALAS CONVENCIONALES DEL TAIS

BET (Amplitud de Atención Externa). Puntuaciones altas = Deportistas que se consideran a sí mismos capaces de integrar muchos estímulos del entorno a la vez.

OET (Sobrecarga Externa). Puntuaciones altas = Deportista que comete errores debido a la confusión y sobrecarga de información procedente del entorno.

BIT (Amplitud del Foco de Atención Interna). Puntuaciones altas = Deportistas que se consideran a sí mismos hábiles integrando ideas e informaciones de diversas áreas.

OIT (Sobrecarga Interna). Puntuaciones altas = Deportistas que cometen errores por pensar en demasiadas cosas a la vez.

NAR (Atención Estrecha). Puntuaciones altas = Deportistas que se consideran a sí mismos hábiles en centrar la atención en tareas concretas.

RED (Atención Reducida). Puntuaciones altas = Deportistas que estrechan demasiado su atención dejando fuera del campo perceptivo información relevante para la tarea.

INFP (Procesamiento de la Información). Puntuaciones altas = Deportistas que podrían ser calificados de pensadores y que procesan una gran cantidad de información.

BCON (Control de Conducta). Puntuaciones altas = Deportistas con tendencia a la impulsividad y/o a comprometerse en conductas antisociales.

CON (Control). Puntuaciones altas = Deportistas que se ven a sí mismos como controlando la mayoría de las situaciones interpersonales.

SES (Autoestima). Puntuaciones altas = Deportistas con elevada autoestima y buena autoimagen.

P/O (Orientación Física). Puntuaciones altas = Deportistas que participan y disfrutan de la competición atlética y la actividad física.

OBS (Obsesión). Puntuaciones altas = Deportistas con tendencia a pensar y temer alguna cosa que no tiene solución. Toman decisiones de forma precipitada.

EXT (Extroversión). Puntuaciones altas = Deportistas afectuosos que sobresalen entre los demás y necesitan estar con otra gente. Tendencia a ser el centro de atención.

INT (Introversión). Puntuaciones altas = Deportistas que disfrutan estando solos con sus pensamientos e ideas.

IEX (Expresión Intelectual). Puntuaciones altas = Deportistas que expresan sus ideas y pensamientos a los otros individuos.

NAE (Expresión de Afecto Negativo). Puntuaciones altas = Deportistas con tendencia a enfrentarse, expresar enojo y sentimientos negativos a los demás.

PAE (Expresión de Afecto Positivo). Puntuaciones altas = Deportistas que expresan sentimientos de afecto a los demás tanto verbal como físicamente.

Fuente: Nideffer (1976)

Test de Rejilla

- ❑ Con el test de la rejilla se puede valorar la concentración en un momento determinado.
- ❑ Se trata de una técnica de concentración que puede hacer que cualquier deportista pueda aumentar su capacidad de atención y concentración previo a una competición.

Ejercicio de Rejilla para la Atención.									
Instrucciones: Empezando desde el 00, ve marcando cada uno de los números en la secuencia de menor a mayor.									
54	41	63	90	81	44	64	48	55	30
19	00	97	34	61	52	12	37	77	05
59	33	80	21	01	74	06	85	53	13
66	28	08	75	40	89	96	99	69	46
26	92	51	86	94	22	93	18	73	25
07	15	11	71	62	43	78	60	83	14
20	82	38	02	47	95	70	03	39	56
32	42	57	87	91	67	36	98	45	31
76	27	72	79	29	84	65	17	88	24
58	16	10	36	50	09	23	49	68	04

Fuente: Harris & Harris (1992)



Técnicas Psicológicas

Existen diferentes técnicas psicológicas para evaluar los procesos atencionales de los deportistas, entre los que podemos observar por ahora:

- ☐ Auto informe
- ☐ La entrevista
- ☐ Muestreo de pensamientos
- ☐ El análisis observacional.
- ☐ Test de ejecución
- ☐ Registros psicofisiológicos



Técnica: Dí el Color y no la Palabra

Azul Verde Amarillo Rojo
Amarillo Blanco Azul Rojo
Verde Negro Azul Amarillo
Rojo Verde Amarillo Azul



Pasos para mejorar la Concentración

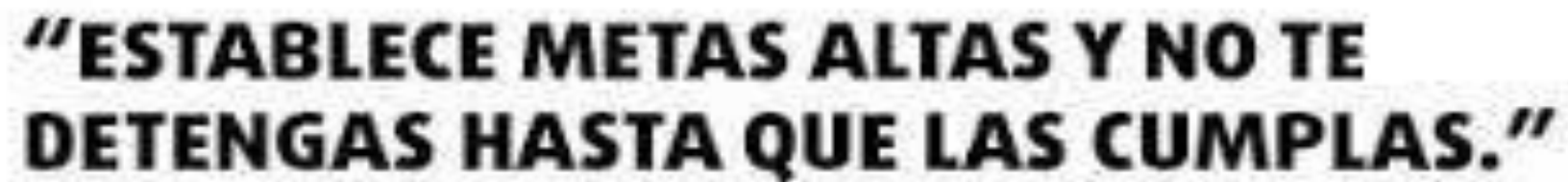
**"MIENTRAS MÁS SUEÑES,
MÁS LEJOS PODRÁS LLEGAR."**

Michael Phelps



Desarrollar la Concentración en el Entrenamiento

1. Desarrollar destrezas de alto nivel con ejercicios de práctica.
2. Enseñar a orientarse hacia los estímulos correctos: usar por ejemplo las categorías de control de estímulos (interno vs externo, amplio vs reducido.)
3. Transferir el control de destrezas desde las reglas a los estímulos naturales
4. Los deportistas deben asegurar la buena ejecución en las simulaciones.



Bo Jackson



Mantener la Concentración el día de la Competencia

- ❑ Los deportistas deben tener un día relajado y sin estrés, antes de competir.
- ❑ Los deportistas deben vivir sus mejores ejecuciones.
- ❑ Los deportistas deben centrarse en lo que pueden controlar, no en lo incontrolable.
- ❑ Los deportistas deben centrarse en metas realistas para la ejecución en vez de preocuparse por los resultados.
- ❑ Los deportistas deben centrarse en sus fortalezas, no en sus debilidades o limitaciones.
- ❑ Los deportistas deben rebatir y replantear para contrarrestar los pensamientos negativos.
- ❑ Los deportistas deben prepararse y seguir un plan de pre-competición.



Mantener la Concentración durante la Competencia

- ❑ Los deportistas deben estar activos pero mantenerse en calma.
- ❑ Los deportistas deben centrarse en lo que quieren hacer, no en lo que no quieren hacer.
- ❑ Los deportistas deben centrarse en el proceso, no en los resultados.



Entrenamiento del control de la Atención

- ❑ El principal componente de ECA es el proceso de estrechamiento o ampliación de la atención a través de estrategias de manejo de la activación.
- ❑ El control de la atención es una técnica diseñada para evitar que el deportista caiga en un círculo de ansiedad y duda.



Pasos para el control de la atención

1.- Centrar la atención

2.- Focalización y detención de los pensamientos:

- ☐ Reemplace todo pensamiento negativo que llegue a su mente por un pensamiento positivo.
- ☐ Centre su atención internamente mientras realiza ajustes menores de la activación.
- ☐ Centre su atención estrechamente de manera externa en una clave relevante para la apropiada ejecución de la tarea.
- ☐ Ejecute la maniobra deportiva tan pronto como tenga la sensación de control atencional.

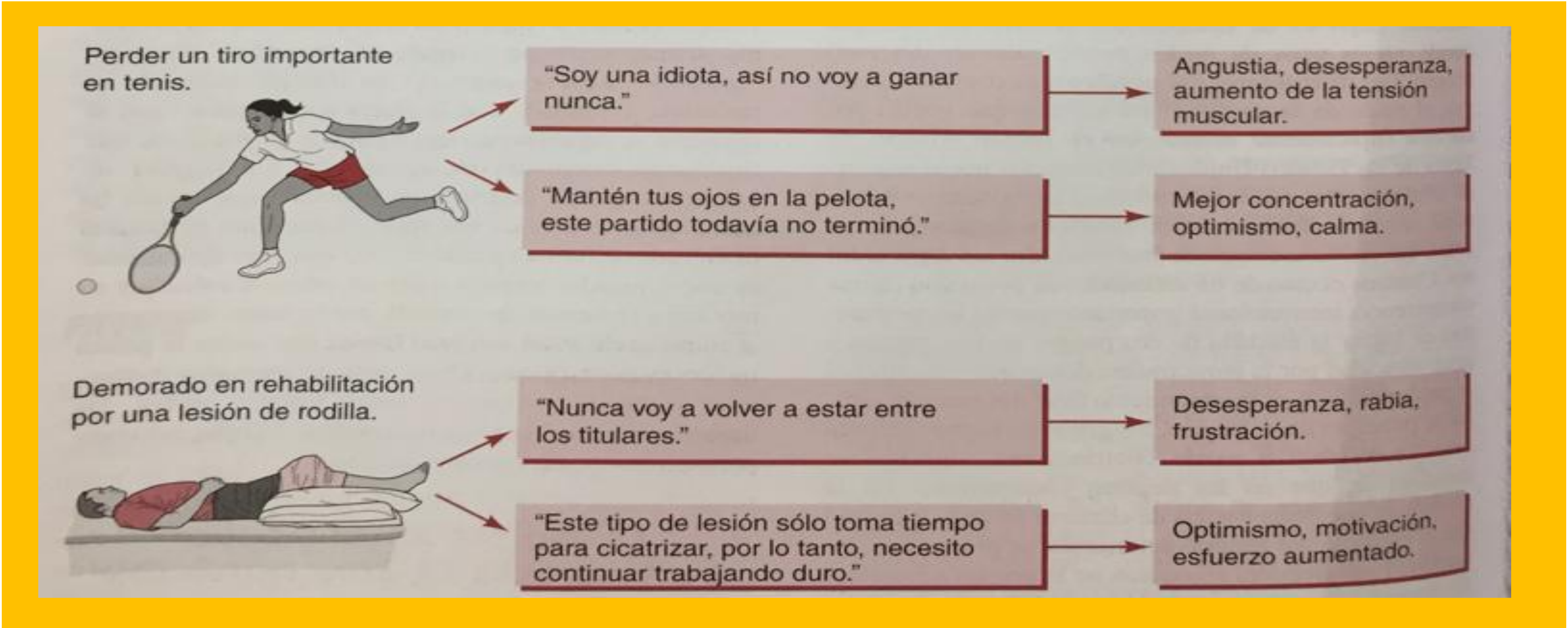


El uso del Autodialogo para mejorar la concentración

- ❑ El **autodialogo** es un distractor interno potencial (aunque también puede ser una manera de manejar las distracciones)
- ❑ El **autodialogo** mejora la concentración, rompe malos hábitos. Funciona como un mediador entre el evento y la respuesta
- ❑ **Detener el pensamiento:** consiste en concentrarse brevemente el pensamiento no deseado y luego utilizar una pista o disparador para detener el pensamiento y limpiar la mente
- ❑ **Cambiar el autodialogo negativo por el positivo:** usar los lineamientos utilizados para detener el pensamiento. Respirar relajarse y repita la frase positiva. (Weimberg & Gould, 2010)



Ejemplos N°1:



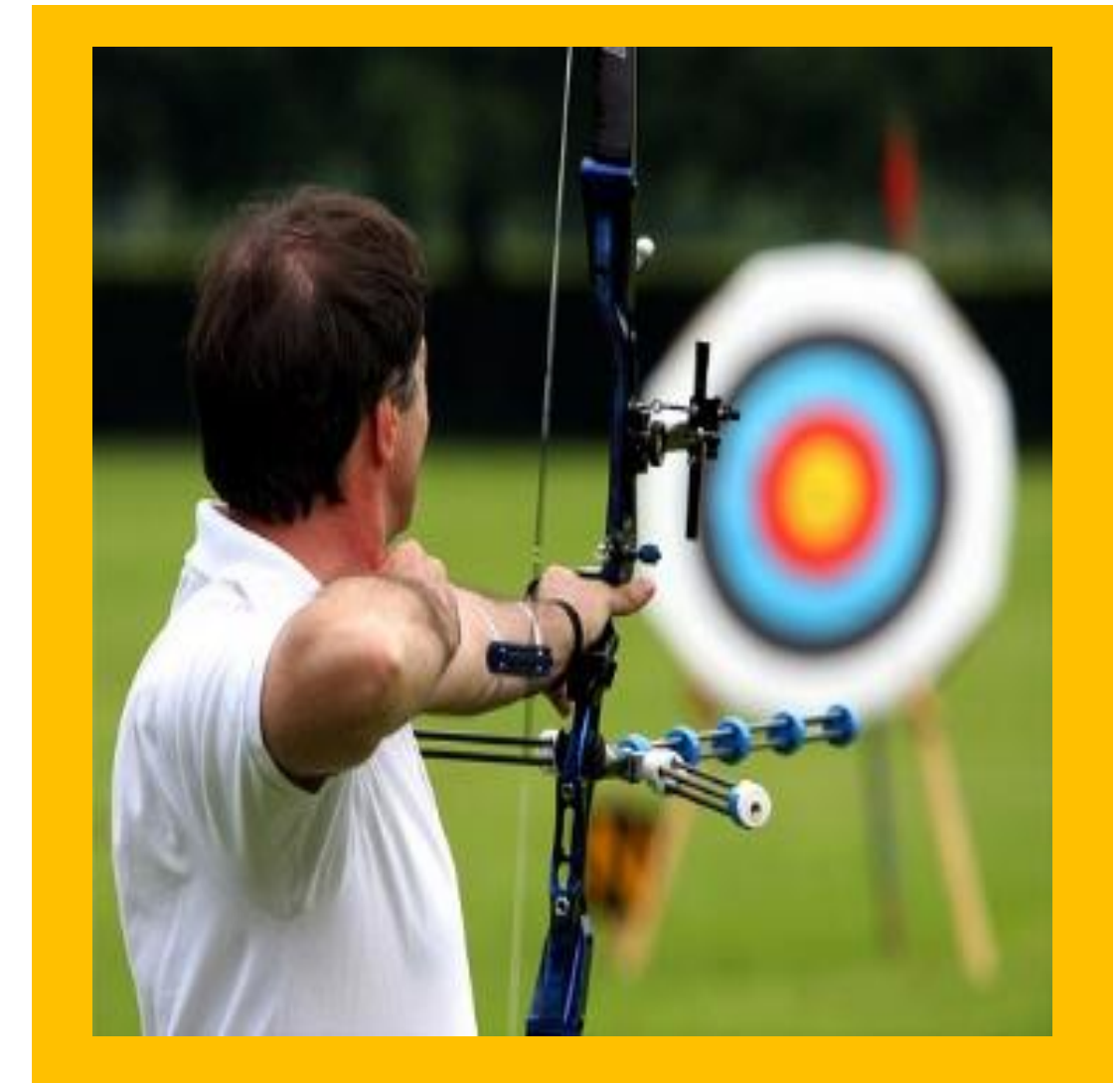
Ejemplos N°2:

Cambia por	
Autodiálogo negativo	Autodiálogo positivo
"Idiota, ¿cómo pude perder un tiro tan fácil?"	"Todos cometen errores; sólo concéntrate en el próximo punto."
"Nunca me voy a recuperar de esta lesión."	"La cicatrización lleva su tiempo. Simplemente continúa ejercitándote todos los días."
"Me robó en la línea de llamada; ese balón estaba adentro, definitivamente."	"No hay nada que pueda hacer sobre eso. Si juego bien, ganaré de todos modos."
"Me lo tomaré con calma hoy y mañana voy a entrenar duro."	"Si me entreno duro hoy, entonces el próximo entrenamiento será más fácil mañana."
"Fue un servicio terrible."	"Sólo cálmate y mantén tu ritmo y tu percepción de la oportunidad."
"Nunca me voy a quedar en este programa de ejercicios."	"Sólo haz un programa por día y convierte el ejercicio en diversión."
"Nunca jugué bien con viento."	"Está ventoso a ambos lados de la cancha. Esto sólo requiere de una concentración extra."

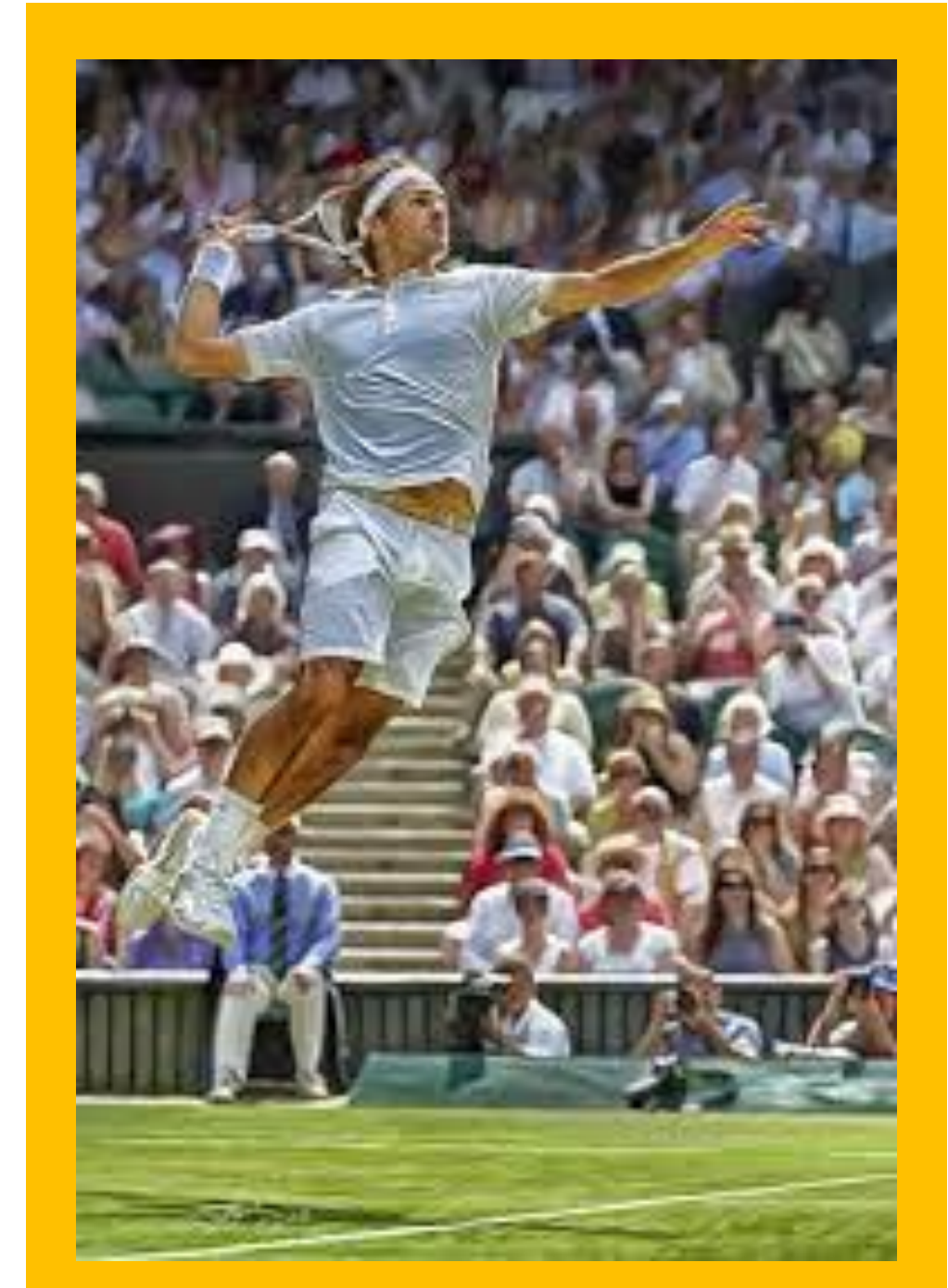
Técnicas para la mejora de la atención y la concentración.

Dentro de los recursos ya tratamos y más concretamente, podemos hablar de ciertas técnicas que se pueden aplicar en el entrenamiento:

- ❑ **Simulación de la práctica deportiva.** Ya sea en imaginación o visualización o recreando la situaciones de competición en el entrenamiento. Cuanto más entrenemos una situación real más control tendremos de ella después en la competición.
- ❑ **Uso de palabras clave.** Se puede tener ciertas palabras referencia o clave que sirva de "interruptor" para el procesamiento correcto de la información.
- ❑ **Generar rutinas.** Tener una rutina clara puede facilitar el procesamiento del foco atencional porque reduce la distracciones al verse "obligado" a concentrarse en la rutina

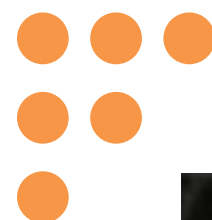


- ❑ **Dominio de la técnica.** Evidentemente, la mejora técnica facilita la atención pero dentro de este aspecto lo más importantes es que el deportista sea consciente de que tiene la técnica suficiente y de no ser así que puede mejorarla.
- ❑ **Empleo del pensamiento no crítico** de forma que se focalice el “cómo” a el “qué”.
¿Cómo puedo mejorar?
- ❑ **Focalización en el presente.** Esto es fundamental para evitar que el deportista se centre en situaciones fallidas anteriores.
- ❑ **Vídeos.** El deportista debe ser capaz de verse a si mismo realizando las tareas para aprender a conocer cuando o porqué se ha descentrado en la ejecución.
- ❑ **El deportista** es el mejor conocedor de su estado interno pero a veces no son capaces de verse desde el exterior por lo que una imagen audiovisual facilitará este proceso.





CONCENTRACIÓN DE
LA ATENCIÓN



**ENCENDEMOS
TU FORMACIÓN
DEPORTIVA**

GRACIAS!!!

