


Un acercamiento a la concentración de la atención en el deporte desde la teoría (Revisión)

An approach to the concentration of attention in sport from the theory (Review)

José Daimel Abreu Tamayo. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. La Habana. Cuba. [daimelabreu@gmail.com] .

Martha Cañizares Hernández. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. La Habana. Cuba. [marticainder@gmail.com] .

Recibido: 17 de agosto de 2021 / **Aceptado:** 18 de noviembre de 2021

Resumen

La concentración de la atención constituye una variable psicológica importantísima para el buen desempeño humano en cualquier actividad. En la esfera del deporte juega un papel primordial, por lo que se ha convertido en una exigencia psicológica, en todas las modalidades. En los últimos años los entrenadores han subestimado los aspectos psicológicos. De ahí que en la presente investigación se plantee como objetivo general: Revisar los fundamentos teóricos referidos al estudio de la concentración de la atención en el deporte. Se utilizaron los métodos teóricos: analítico-sintético, inductivo-deductivo y análisis de documentos. Se pudo determinar y analizar concepciones teóricas que permiten interpretar la atención y la concentración de la atención como procesos indispensables para llevar a cabo con éxito una actividad deportiva, asumiendo el modelo sobre los estilos atencionales de Nideffer (1976), pero añadiéndole a su conocida clasificación de los focos atencionales el factor temporal de la concentración.

Palabras claves: atención, concentración

Abstract

The concentration of attention constitutes a very important psychological variable for good human performance in any activity. In the field of sport, it plays a fundamental role, which is why it has become a psychological requirement, in all modalities. In recent years' coaches underestimate the psychological aspects. Hence, the general objective of this research is: To review the theoretical foundations related to the study of the concentration of attention in sport. Theoretical methods were used: analytical-synthetic,

inductive-deductive and document analysis. It was possible to determine and analyze theoretical conceptions that allow the interpretation of attention and concentration of attention as essential processes to successfully carry out a sporting activity, assuming the model on attentional styles of Nideffer (1976), but adding to its well-known classification of the attentional focuses the temporal factor of concentration.

Keywords: attention, concentration

Introducción

En el deporte de alto rendimiento la atención es una de las funciones psíquicas más importantes.

Este aspecto permite alcanzar el máximo nivel para el que cada deportista esté capacitado.

El componente principal de la concentración es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando y no distraerse por estímulos internos o externos irrelevantes.

Barrón (2011), asegura que la atención en el deporte y en la actividad física en general está considerada como el aspecto mediador entre la cognición y la activación, por lo que influye en todas las fases del proceso motor; de modo que al codificarse el estímulo (sea interno o externo) se origina el movimiento, se selecciona y organiza la respuesta motriz adecuada, ejecutando finalmente la respuesta.

Es por esto que los fallos atencionales son una fuente de problemas en el rendimiento deportivo, pues una breve distracción podría conducir a un revés ocasionando graves consecuencias como lesiones, entre otras situaciones, que conducen al fracaso en las competiciones.

De ahí que la presente investigación se enmarque en el estudio de la concentración de la atención.

Se delimita el siguiente objetivo general: Identificar los fundamentos teóricos referidos al estudio de la concentración de la atención en el deporte.

Desarrollo

El término atención procede del latín, como muchos vocablos castellanos, y se refiere a *tender hacia*, implicando una tendencia o propensión del sujeto a entrar en contacto (visual, auditivo, táctil, cerebral, etc.) con algo en concreto, sea ese algo muy particular y específico (concentrado en ello) o más amplio o genérico (atento o alerta a lo que ocurre).

Varios han sido los autores que han dedicado esfuerzos a su estudio, entre los que se destacan: Nideffer (1976), Schmidt (1991), Boutcher (1992), Guallar y Pons (1994), Buceta (1998), Morilla (2002), Viadé (2003), Sánchez (2005), Dosil (2004), Cañizares (2008), García (2001), Barrón (2011), Del Monte (2017), entre otros.

Parece que hay cierto acuerdo entre los especialistas en la existencia de diferencias individuales en cuanto a las capacidades atencionales (estilos atencionales), aceptándose bases biológicas y genéticas. Pero nosotros apuntamos la más abordable desde la faceta del entrenador; lógicamente nos referimos al factor aprendizaje, que indudablemente media entre una situación de partida y otra en continua progresión. Es ahí donde incidiremos con la planificación y confección de las actividades acordes con nuestra modalidad deportiva (en nuestro caso el fútbol) (Morilla, 1995).

Del Monte (2017) define claramente las principales características de la atención:

- Concentración: se define en función de la estabilidad de su orientación hacia un objeto o estímulo determinado. Se distingue también por la intensidad de la atención que indica la fuerza con que un individuo concentra su atención en una actividad, objeto o tarea determinada, haciendo abstracción de todo lo demás.
- Estabilidad: la atención se mantiene orientada y concentrada hacia una actividad por un espacio de tiempo prolongado.
- Volumen: cantidad de objetos que podemos abarcar simultáneamente con suficiente claridad y precisión.
- Distribución: muy vinculada al volumen. Es la habilidad de atender a dos o más acciones a la vez simultáneamente.

- Traslación: es la capacidad de cambiar conscientemente la atención de un tipo de actividad a otra.
- Dispersión: ocurre cuando la persona no puede mantener la atención de manera intensa y prolongada sobre algo. Todo el tiempo se distrae con algo accesorio.
- Distracción: Insuficiente estabilidad. Abandono momentáneo del objeto o actividad que atendemos, para orientar la conciencia hacia algo accesorio.

Otra de las particularidades dinámica de la atención, es su fluctuación, que no son más que los cambios involuntarios periódicos de corta duración del grado de intensidad de la atención. Esta se manifiesta en la variación temporal de los umbrales sensoriales, en la percepción.

Según refieren Sánchez (2005), la atención es concebida como la orientación selectiva de la conciencia hacia un objeto que tiene determinada significación.

En el estudio de la atención se distinguen dos tipos y varias características o aspectos. Los dos tipos son: la atención involuntaria y la voluntaria. La atención involuntaria se produce independientemente de la intención del individuo, por lo tanto, es relativamente pasiva en tanto está dirigida por factores independientes a él, como son: un fuerte ruido, un color estridente, etc.; pero al mismo tiempo implica en cierto grado la actividad del individuo.

Esta modalidad de la atención, fisiológicamente, tiene su base en el reflejo de orientación. No obstante, el estado del sujeto, sus motivaciones, influyen también en desencadenar este tipo de atención.

La atención voluntaria es la conscientemente dirigida y orientada, en la cual el sujeto escoge un objeto sobre el cual está orientada su atención. Implica una postura activa con cierta cuota de pasividad en tanto depende igualmente de condiciones externas, del objeto; así como un carácter mediado por factores internos del sujeto como el interés y la voluntad. La atención voluntaria no aparece de forma fortuita o circunstancial, ni responde a un reflejo incondicionado; sino que se relaciona con los fines conscientes del sujeto y se manifiesta en actividades que, generalmente, son analizadas y planificadas. Representa el mayor grado de selectividad y también de concentración.

La atención es, desde esta perspectiva, un proceso cognitivo que sigue el modelo de la Teoría de Procesamiento de la Información. Está pues, relacionada con los procesos de atención selectiva, con la capacidad limitada para procesar toda la información que procede del entorno y con el estado de alerta o activación (Nivel de Arousal).

Según la perspectiva del procesamiento de la información, la atención se conceptualiza de dos formas: como habilidad para cambiar de foco atencional de una fuente de información a otra; y como habilidad para atender a la mayor cantidad de información en un momento determinado.

Es objetivo del deportista optimizar el funcionamiento del filtro que permite separar lo relevante de lo superfluo. El proceso que lleva a la mejora de funcionamiento de este filtro está generalmente ligado al trabajo de automatización de destrezas ya que la mayoría de las actividades deportivas especialmente los deportes de combate, de equipo y de oposición demandan un procesamiento de información paralelo: lo que hace el contrario, por un lado, y la respuesta que yo elijo, por el otro.

Esto, sumado a la capacidad limitada del sujeto para procesar la información, determina la importancia de la automatización, por parte del deportista, del mayor número posible de destrezas físicas, técnicas, tácticas y psicológicas.

El tiempo escaso para decidir la respuesta ante un estímulo en el contexto deportivo, y el alto porcentaje de aciertos de muchos deportistas profesionales en momentos críticos, lleva a pensar que el trabajo de atención está íntimamente ligado a la capacidad de anticipación a los gestos del contrario.

La automatización de gestos y habilidades variadas y precisas influye positivamente en los procesos atencionales, y no sólo en la fase de emisión de una respuesta motora. Cuantos más gestos estén automatizados, menos se ralentizará la acción. El éxito o no de la respuesta depende de la capacidad para leer la acción y focalizar la atención en lo relevante, de la capacidad de reacción y de la respuesta elegida.

Es un modelo teórico elpropuesto por Nideffer (1976), a través del que distinguen cuatro tipos de estilo atencional de acuerdo a dos dimensiones que son la *amplitud* (amplia-reducida) y la *dirección* (externa-interna).

La amplitud hace referencia a la extensión del campo atencional, es decir, la mayor o menor cantidad de información que el deportista es capaz de procesar en un momento determinado; por lo que si el campo atencional del deportista es amplio estará atendiendo a una gran variedad de estímulos al mismo tiempo. Si por el contrario su campo atencional es reducido, estará focalizando la atención en unos pocos, aunque cruciales estímulos.

Por su parte la dirección se relaciona con la orientación del foco atencional, si el foco de atención se dirige hacia el exterior, es decir, hacia los estímulos ambientales, por ejemplo: el público, el clima, los medios de comunicación, etc., se habla de foco atencional externo; si, por el contrario, la atención se focaliza en uno mismo, en las propias sensaciones, pensamientos y/o emociones, entonces se habla de foco atencional interno.

De acuerdo a lo antes referido, la combinación de estas dos dimensiones bipolares de amplitud y dirección da lugar a cuatro estilos atencionales diferentes: el estilo *amplio-externo*, el estilo *amplio-interno*, *reducido-externo*, y el estilo *reducido-interno*.

Nideffer (1976) elaboró el Test of Attentional and Interpersonal Style, con objeto de facilitar un marco que permitiese comprender y predecir las condiciones bajo las que los deportistas podrían o no rendir al máximo de su potencial. La teoría de las dimensiones de la atención de Nideffer aplicada al contexto deportivo relaciona el rendimiento del deportista con su estilo atencional; conociendo éste, se podrá predecir, en mayor o menor medida, aquél.

Otro modelo explicativo de Boutcher (1992) para los procesos atencionales incluye los principios del procesamiento de la información, de la psicología social y de las teorías psicofisiológicas (estudian las partes que componen el mecanismo de la atención). Según Boutcher, para establecer una relación entre atención y ejecución hay que atender a las diferencias individuales (valores de ansiedad rasgo del deportista, por ejemplo), factores externos (ambientales, la demanda que impone la tarea), y el nivel de activación.

Cuando un deportista se enfrenta a una tarea estará condicionado por las demandas de dicha tarea, su capacidad para afrontarla y los factores ambientales. Todo ello

provocará un determinado nivel de Arousal (activación), y comenzará entonces un procesamiento automático o controlado que perseguirá el mantenimiento del foco atencional adecuado por medio del control del nivel de activación (estado óptimo de atención).

Entre la percepción de estímulos inicial y la concentración en la tarea a realizar, el deportista debe seleccionar los estímulos relevantes de los irrelevantes de cara a su actividad deportiva. Si consigue mantener la atención hacia estos estímulos, se podrá hablar ya de concentración. Pero la información que llega al deportista en cualquier situación es desorbitada, y resulta imprescindible que el deportista optimice, con el entrenamiento, el mecanismo que hace de filtro, de modo que sus aptitudes atencionales queden liberadas para lo realmente importante.

En cualquier caso, tanto los estímulos externos (ruidos del público, movimiento de jueces y otros competidores) como los internos (sensaciones propioceptivas y kinestésicas, autodiálogos) están presentes en toda situación deportiva, y pueden alterar significativamente la capacidad atencional del deportista. Veamos los dos tipos de estímulos principales que acontecen en toda situación deportiva y que influyen en los procesos atencionales:

- Estímulos dominantes. Ocupan la atención principal del deportista (la situación del rival en el tatami, la posición de la pelota de tenis que tenemos que golpear, el grado de flexión de la pierna delantera en que detener un movimiento de un kata).
- Fluctuantes. Pueden o no aparecer. Si lo hacen en gran medida de alta intensidad, pueden llegar a convertirse en estímulos dominantes. Los de baja intensidad aparecen poco. Así mismo, podemos hablar de estímulos fluctuantes internos - pensamientos negativos, de incapacidad y externos -el sonido del móvil, un silbido, un abucheo.

Buceta, (1998) y Cañizares (2008), consideran que el funcionamiento atencional es un factor que incide de manera determinante en la actividad humana, estableciendo cuatro grupos a los que se refieren como habilidades de la atención. Estos autores destacan la posibilidad de aprender estas habilidades siempre y cuando la intervención psicológica establezca de manera precisa el comportamiento atencional que se debe aprender, realizar el ensayo (adquisición) de ese comportamiento y, además,

incorporarlo a las actividades de rutina aprovechando las circunstancias propias de la actividad deportiva. Las habilidades referidas son las siguientes:

- ✓ Habilidades concernientes al enfoque atencional utilizado por el deportista.
- ✓ Habilidades relacionadas con la preparación de la atención del deportista.
- ✓ Habilidades para el control de interferencias atencionales.
- ✓ Habilidades para el control del cansancio y el dolor.

Viadé (2003) propone la existencia de dos tipos de atención principales, focalizada y dispersa, aplicables en el ámbito deportivo a modalidades diversas. Es una simplificación, en cierto modo, de las ideas propuestas por Nideffer en su modelo, y puede resultar útil.

- Atención focalizada. Centrar la atención en un único aspecto de la tarea. Centrarse en un único estímulo.

- Atención dispersa. Repartir las capacidades atencionales entre varios estímulos. Los deportistas usarán uno u otro según distintos factores:

- a. La tendencia del sujeto a usar uno u otro tipo de atención. Los extrovertidos, según los estudios, suelen mostrar atención dispersa frente a los introvertidos.
- b. Las características de tarea y el tipo de respuesta requerido. Distinto lanzar un tiro libre que moverse por el campo para desmarcarse.

De todo lo expuesto hasta el momento, y de modo general, podemos afirmar que varios son los aspectos que limitan la eficacia de los procesos atencionales y que, por lo tanto, inciden en el rendimiento deportivo. En general, la mayoría de autores distinguen tres grupos principales.

- a. Aspectos personales del deportista.
- b. Características de la tarea.
- c. Condiciones del entorno.

Estos factores pueden propiciar la alteración de algunas variables que condicionan el rendimiento atencional, propiciando la aparición de distractores. Algunas de estas variables son las siguientes:

El Nivel de Arousal o nivel de activación. Condicionado por la tipología psicológica del deportista, y por rasgos de personalidad como la ansiedad. El rival, en deportes de oposición como el combate, puede influir negativamente en el estado de activación del deportista. Hay que conocer el nivel óptimo de activación de cada competidor e intentar que lo alcance durante la competición; tanto por exceso como por defecto de activación, la atención se ve perjudicada.

Cuando el Arousal aumenta de modo exagerado, el deportista recurrirá a sus hábitos mejor instaurados, sus técnicas más entrenadas, y en el ámbito psicológico, empleará su estrategia atencional dominante, que no tiene por qué ser la adecuada. El deportista debe aprender a controlar su estado emocional con estrategias, por ejemplo, de relajación.

El factor riesgo genera estrés, ansiedad, y ello revierte en pérdidas de concentración. La presión propia e inherente a la competición. Disminuye la eficacia de la atención selectiva.

De esta forma podremos decir que lo ideal sería ajustar nuestro foco de atención a la situación, tal y como hará una cámara al ajustar su foco en el momento preciso y hacia el lugar adecuado (es decir, no sólo debemos utilizar las diferentes técnicas para atender adecuadamente, sino que también debemos saber usarlas en el momento adecuado, tácticamente hablando).

Sin embargo, es también cierto que para aprender una determinada técnica -en nuestro caso de atención- conviene entrenarla de forma lo más regular posible, sin muchos cambios, e ir introduciendo paulatinamente los diferentes elementos para que el sujeto pueda conseguir cambiar de foco en el momento/lugar preciso. Con ello no queremos decir que lo ideal sea no tener estilo -nada más lejos de nuestra intención-, sino adecuar nuestro estilo a cada situación, para lo que debemos estar capacitados.

Los mejores niveles de ejecución se consiguen cuando los deportistas se sitúan en una *zona de energía óptima* caracterizada porque la atención está totalmente dirigida al

proceso de ejecución y a nada más, es decir, focalizada en los factores relevantes, y alejada de los pensamientos negativos y de otras formas de distracción que deterioran la ejecución, como nos comentan Guallar y Pons (1994).

Es acertado añadir que, para conseguir esto es necesario, en primer lugar, evaluar las capacidades del deportista, para descubrir sus problemas (concretos de esa persona en dichas situaciones) y así poder entrenar sus capacidades de forma que se puedan solucionar sus problemas en un futuro.

En muchas ocasiones hemos oído a nuestros entrenadores, preparadores deportivos o profesores de deporte, frases como “no pierdas la concentración”, “mantén la atención, no te distraigas”, “deja de pensar en otra cosa y céntrate en lo que estamos haciendo”, etc. Todas estas frases se refieren a un mismo tema, la concentración y la atención a la hora de practicar una actividad deportiva, estemos realizando un deporte de alta competición o estemos aprendiendo un paso de aeróbic para mantenernos en forma.

La concentración, por tanto, es un aspecto importante a tener en cuenta, no sólo en el momento de la competición, sino en la fase de aprendizaje y entrenamiento. Siendo cierto que oímos frases como las anteriormente descritas, más cierto es que en muchos casos ni entrenador ni deportista saben exactamente a que se refieren, ni cómo deben actuar en ese momento donde alguien les alerta sobre la pérdida de concentración. Esto es debido a que en muchas ocasiones damos por hecho que sabemos y podemos controlar la concentración de forma innata.

Definimos la concentración como la capacidad de dirigir la atención a un solo objeto. Acto de abstraerse de todo estímulo parásito que altere la atención al objeto. La atención es el proceso a través del cual seleccionamos algún estímulo de nuestro ambiente, es decir, nos centramos en un estímulo de entre todos los que hay a nuestro alrededor e ignoramos todos los demás.

Solemos prestar atención a aquello que nos interesa, ya sea por las propias características del estímulo (tamaño, color, forma, movimiento) o por nuestras propias motivaciones. Así pues, la atención y el interés están íntimamente relacionados, al igual que la atención y la concentración.

El trabajo de la concentración está basado en aprender a focalizar nuestra atención en los estímulos relevantes y dejar a un lado los estímulos irrelevantes. Así en deportes que se caracterizan fundamentalmente por la correcta posición, como es el tiro con arco, la focalización de la atención va dirigida fundamentalmente a la postura, la sujeción del arma y la acción de disparo. Todos estos aspectos pueden ser trabajados, entrenados y controlados por el deportista; para ello el entrenador debe conocer las diferentes técnicas de trabajo de estos y las capacidades atencionales de cada uno de sus deportistas.

El componente principal de la concentración es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando y no distraerse por estímulos internos o externos irrelevantes. Esos estímulos exteriores y no significativos pueden contemplar: *las manifestaciones de los espectadores, provocaciones de los adversarios, instrucciones desde banquillo contrario*, por ejemplo. Los otros estímulos, los internos, hacen referencia a ese auto-diálogo a veces negativo: "lo mal que me van a salir las cosas", "lo mal que me va a tratar el árbitro", "la sensación de pesadez que tengo en las piernas", "lo rápido que late mi corazón", etc.

Pero curiosamente el intentar concentrarse puede provocar una falta de concentración. La concentración implica focalización y no el pretender provocar una atención intensa sobre una actividad (por ejemplo: la secretaria que se concentra excesivamente en las teclas del ordenador tras algunos errores; posiblemente perderá velocidad).

La concentración es una destreza aprendida, de reaccionar pasivamente o de no distraerse ante estímulos irrelevantes. La concentración también significa el estar totalmente aquí y en el ahora, en el presente (Schmidt 1975).

Según lo anteriormente expresado la concentración, al ser una destreza, es susceptible de mejorarse y desarrollarse por la práctica. Será por tanto labor del entrenador enseñar a sus deportistas a disminuir la atención hacia estímulos irrelevantes y/o aumentarla hacia estímulos relevantes de cara al rendimiento

En primer lugar, para trabajar la atención, es conveniente conocer y evaluar el nivel de atención que posee el deportista, el tipo de concentración que requiere para la práctica de su deporte y conocer como focaliza su atención. Para ello existen diferentes

técnicas, a modo de ejemplo, podemos nombrar el cuestionario presentado por el Consejo Superior de Deportes en el cual se realiza la evaluación de diferentes variables psicológicas para deportes individuales, entre las que se encuentra el control atencional y la capacidad de visualización, es decir, el nivel de concentración del deportista.

Numerosas investigaciones muestran que existe una relación inversa entre el nivel de ansiedad o estrés y el grado de atención. En esos momentos donde hay mucha presión o estrés, las respuestas fisiológicas que damos como sudoración, tasa cardiaca, tensión muscular, etc. deterioran nuestra atención.

Cuando la situación de estrés produce un bloqueo mental al deportista, el cual se ve incapaz de volver al nivel atencional requerido para la correcta ejecución de la actividad deportiva, sólo el psicólogo deportivo o el entrenador pueden hacer que vuelva una situación de control. Pero lo importante es evitar que se produzca esta pérdida de control atencional por parte de nuestro deportista, ya que en ocasiones será difícil o imposible recuperarlo.

Con un programa adecuado de entrenamiento psicológico, podemos ayudarle a obtener estrategias para reducir la frecuencia y la intensidad de los bloqueos atencionales y conseguir dominarlos y controlarlos, de forma que no interfieran en su rendimiento deportivo.

La concentración es el mantenimiento prolongado de la atención. Para aumentar la capacidad de atención hay que trabajar sobre cinco puntos:

- 1.-Ejercitar la voluntad y el interés por el estudio, esto es, estar motivado hacia él.
- 2.-Tratar adecuadamente los asuntos personales.
- 3.-Entusiasmarse uno mismo con lo que está haciendo.
- 4.-Procurar mantenerse físicamente en forma y sin tensiones a la hora de estudiar.
- 5.-Hacer ejercicios específicos para mejorar la atención.

Los factores que favorecen la atención-concentración son: interés y voluntad a la hora de estudiar, planifica el estudio de un capítulo o del desarrollo de un problema de forma muy concreta, para un espacio de tiempo corto, no más de 30 minutos, transcurridas

dos horas de estudio descansa brevemente para relajarte de la concentración mantenida hasta ese momento, cambia la materia de estudio: así podrás mantener por más tiempo la concentración. Si dedicas una hora a una asignatura haciendo dos descansos de 5 minutos puedes dedicar otras dos horas a asignaturas distintas, con descansos un poco más prolongados de 8–10 minutos sin que descienda tu concentración.

No cabe duda de que, cuando hablamos de deporte, cada vez se hace más referencia a los factores psicológicos o mentales de los deportistas (también entrenadores, árbitros, etc.).

Uno de estos aspectos psicológicos que se mencionan, tal vez de los más referidos, es el de la atención y la concentración. Así, no es de extrañar que se escuche decir al entrenador, en innumerables ocasiones, que le ha faltado concentración al equipo, o entre el público, no resulta extraño oír el grito de que no están atentos a la jugada, incluso es habitual escuchar de los periodistas, cuando narran el partido, la frase *¡qué bien ha visto la jugada!*, haciendo referencia a la adecuada atención de un jugador en concreto.

Pero, a pesar de la importancia que le damos a la atención y a la concentración, importancia que deducimos del gran número de veces que se utilizan estos términos, resulta también evidente que se le dedica muy poco tiempo a su entrenamiento específico: a) Tal vez porque son habilidades que ya deberían traer los jugadores de su casa; b) porque son habilidades innatas y, por tanto, no se pueden aprender; o c) quizás porque los propios estudiosos de estos temas apenas han abordado el entrenamiento de las habilidades a las que denominamos atención y concentración, y menos aún, en los deportistas.

Sea cual fuere la respuesta -y tal vez para cada caso concreto pueda ser una diferente, o las tres simultáneamente- es obvio que dada su importancia se necesitan estudios más específicos, tanto de tipo conceptual (para definir más claramente lo que se entiende por estas palabras), como de índole aplicado, (para desarrollar, mediante entrenamientos sistemáticos, las capacidades de atención y concentración de las diferentes personas.

Ése es nuestro intento, en su doble vertiente -teórica y aplicada, teniendo en cuenta que la atención y la concentración no son aspectos deslindados de otros, también muy aludidos, como la fatiga, la motivación, los pensamientos, las emociones, etc. Pero dado que abarcar todos estos conceptos psicológicos nos llevaría a un amplio manual de Psicología del Deporte, hemos decidido concentrarnos en estos tópicos, aún a sabiendas de que se ven afectados y afectan a otros procesos mentales.

Conclusiones

A partir del análisis de los teóricos clásicos y de los contemporáneos se pudo identificar y analizar los fundamentos teóricos que permiten interpretar la atención y la concentración de la atención como procesos indispensables para llevar a cabo con éxito una actividad deportiva.

Se asume el modelo sobre los estilos atencionales de Nideffer (1976), pero añadiéndole a su conocida clasificación de los focos atencionales el factor temporal de la concentración, aspecto éste que si bien es mencionado en muchas ocasiones como problema atencional no es tratado, habitualmente, de forma simultánea con el factor espacial. Ello permitirá continuar con el presente estudio, con la finalidad de diseñar acciones que permitan optimizar esta variable psicológica en los atletas de alto rendimiento.

Referencias bibliográficas

- Barron, G. (2011). *Focalización de la atención en los deportes individuales y de combate. Propuesta para el Karate deportivo: kata y kumite*. Disponible en <http://adgalaika.com/ryukiapedia/articulos/item/282-focalizaciòn%C3B3n-de-la-atencio%C3%B3n-en-los-deportes-individuales-y-decombate-propuesta-para-el-kata-y-kumite.html?tmpl=component&print=1>
- Boutcher, S. H. (1992). *Attention and athletic performance: An integrated approach*.
- En T. Horn (ed.) *Advances in sport psychology*. Champaign: Human Kinetics, pp. 251-265.
- Boutcher, S. (2002). *Attentional processes and sport performance*. En T. Horn (ed.)

Advances in sport psychology. Champaign: Human Kinetics.

Boutcher, S. & Zinsser, N. (1990). *Cardiac deceleration of elite and beginning golfers during putting*. Journal of Sport and Exercise Psychology, nº 12, pp. 37-47.

Buceta, J.M. (1998). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. 1ª Ed. Madrid: Dykinson, 2004. 274 p. ISBN: 978-84- 9772-307-7.

Cañizares, H. M. (2009). *La Psicología en la actividad física. Su aplicación en el deporte, la educación física, recreación y la rehabilitación*. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.

Del Monte, M. L. (2017). La concentración de la atención en entrenamiento de altura. Experiencias en su diagnóstico e intervención. Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física. ISSN 1728-922X RNPS 2026, Vol 2. No. 3 p: 17. La Habana, Cuba.

Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: McGraw-Hill.

García, U. F. (2001) *Desarrollo del pensamiento táctico en los deportistas*.
Ucha4.htm

Guallar, A. y Pons, D. (1994). *Concentración y atención en el deporte*. En I. Balaguer (ed.) Entrenamiento psicológico en el deporte: principios y aplicaciones. Valencia: Albatros, pp. 207-245.

Morilla, M. (2009). *Mejora de aspectos psicológicos, deportivos e institucionales mediante el desarrollo y aplicación de un programa de trabajo psicológico en un club de fútbol*. Tesis doctoral. Universidad de Sevilla, Sevilla, España.

Nideffer, R. (1976). *The inner athlete*. New York: Thomas Crowell.

- Nideffer, R. (1989). *Adiestramiento del control de la atención. Ciencia e intuición*. Cuadernos Técnicos de Deporte 3: III Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Pamplona: Gobierno de Navarra (Dpto. de Educación y Cultura).
- Sánchez, M. (2004). *Psicología del entrenamiento deportivo y la competencia deportiva*. Editorial deportes. La Habana, Cuba.
- Schmidt, R. A. (1975). *A schema theory of discrete motor skill learning*. *Psychological Review*, nº 82, pp. 225-260.
- Viadè, A. (2003). *Psicología del rendimiento Deportivo [Psicología aplicada al redimentsportiu]*. 1ª Ed. Barcelona: Universitat Oberta Catalunya, 2003. p. 99-107. ISBN: 978-84-8318-994-8.