



# Trabajo Final de Grado

Monografía

## **Entrenamiento de la atención y concentración en maratonistas de alto rendimiento**

Gaspar Geymonat

C.I: 4.974.789-5

Tutor: Mág. Joaquín Marqués

Montevideo, Uruguay

30 de julio de 2017

## Índice

<b>Resumen</b> .....	<b>1</b>
<b>Introducción</b> .....	<b>2</b>
<b>Psicología del deporte</b> .....	<b>3</b>
Antecedentes históricos de la psicología del deporte .....	3
<b>Deporte de alto rendimiento</b> .....	<b>4</b>
<b>Maratón</b> .....	<b>5</b>
Historia del maratón .....	5
Maratón en Uruguay .....	7
<b>Atención y concentración</b> .....	<b>9</b>
Aproximación a los conceptos de atención y concentración.....	9
Perspectivas desde donde abordar la atención y concentración en el deporte .....	11
La investigación sobre la atención y deporte.....	12
Modelos explicativos de la atención y concentración en el deporte.....	13
Atención y concentración en maratón .....	15
Evaluación de los procesos atencionales en el deporte .....	20
<b>El entrenamiento psicológico (preparación psicológica)</b> .....	<b>21</b>
Aproximación conceptual .....	21
Modelos explicativos del entrenamiento psicológico .....	22
<i>El entrenamiento psicológico según Valdés (1996)</i> .....	22
<i>Preparación psicológica como proceso según Balagué (2001)</i> .....	24
Entrenamiento de las habilidades psicológicas en el atletismo según Dosil (2002).....	27
Preparación psicológica del entrenamiento.....	30
Preparación psicológica para la competencia .....	31
Entrenamiento de la atención y concentración .....	33
<b>Consideraciones finales</b> .....	<b>37</b>
<b>Referencias bibliográficas</b> .....	<b>40</b>

## Resumen

En los últimos años se ha dado mayor importancia a la psicología del deporte, y cada vez más instituciones deportivas cuentan con el apoyo de esta disciplina. Una de las tareas que lleva a cabo el psicólogo del deporte es la de planificar el entrenamiento de las habilidades psicológicas para que el deportista pueda rendir al máximo de sus posibilidades. Las habilidades de atención y concentración desempeñan un papel importante en el alto rendimiento deportivo, pero no son conceptos fáciles de definir y diferenciar. Existen varios modelos que intentan explicar estos fenómenos en el ámbito deportivo, siendo el de Nideffer (1985) uno de los más aceptados junto con el de Morgan y Pollock (1977). Parte de la psicología del deporte interviene en el alto rendimiento deportivo y está dirigida a alcanzar el máximo rendimiento posible entre los atletas. El maratón es una prueba de 42,195 kilómetros donde cada deportista corre durante un mínimo de dos horas. El presente trabajo pretende realizar un abordaje de la atención y concentración en maratonistas de alto rendimiento.

**Palabras clave:** Entrenamiento psicológico. Atención y concentración. Maratón de alto rendimiento.

## Introducción

La psicología del deporte desempeña un papel fundamental en el deporte de alto rendimiento ya que tiene como punto central “la identificación y comprensión de teorías y técnicas psicológicas que pueden ser aplicadas al deporte con el objetivo de maximizar el rendimiento y el desarrollo personal del deportista” (Williams, 1991, p. 30). Estas teorías y técnicas dependen de las necesidades atencionales particulares del atleta en combinación con las demandas atencionales de cada deporte.

En el deporte de alto rendimiento, el deportista es exigido al máximo en su estado físico, técnico, táctico, social y psicológico, para lo cual debe tener la capacidad de manejar determinadas circunstancias que se le presentan como el exceso de activación, la falta de motivación, la aparición de fatiga, la falta de atención y concentración, entre otros factores.

El maratón es una carrera de larga distancia que consiste en correr 42,195 kilómetros. Esta prueba está incluida dentro del programa de los Juegos Olímpicos y Campeonatos Mundiales de atletismo de la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF). Es la prueba más extenuante en cuanto a dimensión física y psicológica del programa olímpico, pero una de las más atractivas.

La atención y concentración son habilidades psicológicas que condicionan un óptimo rendimiento deportivo, ya que, por ejemplo, durante la definición de una carrera la pérdida de concentración (no haber “atacado” antes o haberlo hecho demasiado pronto) puede significar la derrota. El corredor de maratón debe saber en qué focalizar su atención; si tiene que centrarse en aspectos internos o externos a él, o de manera amplia (sobre muchos estímulos) o estrecha (sobre pocos estímulos).

Para el correcto desarrollo de estas habilidades, el psicólogo del deporte realiza en primera instancia una evaluación para determinar el tipo de foco atencional del deportista, para luego comenzar con las actividades propias del entrenamiento para mantener el foco si es adecuado, o para corregirlo si es inadecuado.

Se desarrollan las teorías más relevantes sobre la atención y concentración en el deporte y sobre qué perspectiva se las aborda. Se hace una descripción sobre estas habilidades psicológicas, particularmente en la prueba de maratón ya que surgen preguntas como: ¿En qué se enfoca o debe enfocarse un corredor de maratón mientras corre? ¿Es posible enfocarse durante más de dos horas en las mismas cosas? ¿Hay varios tipos de atención? ¿Qué es mejor, centrarse en sensaciones corporales o en el entorno?

## **Psicología del deporte**

Cruz (1997) y Weinberg y Gould (2007) definieron la Psicología del Deporte como un área de la psicología que se encarga de estudiar científicamente a las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física. Cruz (1997) mencionó que la Psicología del Deporte tiene como objeto de estudio los factores psicológicos que influyen en la participación y en el rendimiento deportivo, así como los efectos psicológicos derivados de la participación en un programa deportivo o de ejercicio físico.

A su vez, la Psicología del Deporte puede ser definida como un área de la psicología general que se propone explicar los procesos psicológicos particulares que caracterizan la actividad deportiva, la interacción del hombre en situación, sus motivaciones y consecuencias (Ferrés, 2007). Es una disciplina joven que está en desarrollo gracias a la creación de congresos nacionales, regionales e internacionales y al marcado beneficio que brinda a los deportistas que tienen acceso a ella, lo cual provoca una mayor aceptación del psicólogo deportivo y ubica a la disciplina en el mayor auge de su historia.

### **Antecedentes históricos de la psicología del deporte**

Los primeros antecedentes de la disciplina aparecen en el laboratorio de Wundt, en Leipzig, a finales del siglo XIX. Surge con la Psicología Experimental que tiene en cuenta el tiempo de reacción como técnica experimental para evaluar con precisión diferentes procesos mentales, y no como una respuesta motriz (Cruz, 1997).

Weinberg y Gould (2007) mencionaron el trabajo de Norman Triplett como una de las primeras investigaciones en relacionar psicología y deporte, al intentar determinar por qué los ciclistas tienen mejor desempeño cuando pedalean acompañados por otros competidores. Durante las décadas de 1920 y 1930 se destacó Coleman Griffith, fundador de un laboratorio de Psicología del Deporte, colaborador en escuelas de entrenamiento de Illinois y autor de múltiples trabajos sobre la Psicología del Deporte y entrenamiento. Se convirtió en el primer norteamericano en dedicar gran parte de su carrera a la disciplina.

Luego de la Segunda Guerra Mundial, en la Unión Soviética y Estados Unidos surgió el interés por la psicología vinculada al alto rendimiento deportivo, existiendo un panorama más amplio de aplicación de la disciplina. Pero no fue hasta el Primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte realizado en Roma en el año 1965 que se logró un reconocimiento oficial como parte de la psicología, creándose la Sociedad Internacional de Psicología del deporte (ISSP). A partir de este momento comenzó un desarrollo académico con la publicación de libros, la creación de revistas y la realización de congresos, los cuales incrementaron

progresivamente el número de participantes.

En Uruguay se toma como antecedente inicial de la psicología del deporte la creación de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte en 1965, ya que se encontraban en Roma un grupo de médicos que formaban parte de la Comisión Nacional de Educación Física. En 1976 se introdujo en el curso de entrenadores del Instituto Superior de Educación Física (ISEF) la materia *Psicología del Deporte*, dictada por el profesor Pedro Lodeiro. En 1986 se fundó en Porto Alegre la Sociedad Sudamericana de Psicología del Deporte, la Actividad Física y la Recreación (SOSUPE) y tres años más tarde la Sociedad Uruguaya de Psicología del Deporte (SUPDE) con Carlos Ferrés como primer presidente. En 1991 la SUPDE llevó a cabo el Primer Congreso Nacional de Psicología del Deporte. Esta disciplina ha estado en continuo crecimiento en Uruguay, tal como sucede internacionalmente con publicaciones de artículos científicos, la creación de ateneos y congresos y la introducción de unidades curriculares que trabajan la temática en sus variadas aplicaciones.

La Psicología del Deporte de alto rendimiento pretende el desarrollo de las habilidades psicológicas para la consecución de un óptimo rendimiento y así lograr los objetivos planteados. Las habilidades psicológicas más destacadas son: la motivación, la autoconfianza, el manejo del estrés, el control de la ansiedad, y la atención y concentración.

### **Deporte de alto rendimiento**

El deporte constituye uno de los fenómenos sociales de mayor relevancia y trascendencia en nuestra sociedad (Cox, 2007), debido al gran número de personas que incluye mediante deportes de base, “deportes para todos”, deportes de alto rendimiento y deportes adaptados.

El deporte de alto rendimiento es la práctica deportiva de organización y nivel superior que comprende procesos integrales orientados hacia el perfeccionamiento de las cualidades y condiciones físico – técnicas de deportistas, mediante el aprovechamiento de adelantos tecnológicos y científicos.

Según Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (2001) el deporte de alto rendimiento tiene como objetivo fundamental el logro de un rendimiento máximo por parte de los deportistas, con el fin de alcanzar el éxito deportivo.

Es un deporte espectáculo ya que en ocasiones es transmitido por medios masivos de comunicación y presenta gran cantidad de público en el lugar de la prueba. Esto provoca que frecuentemente el atleta de alto rendimiento se encuentre sometido a circunstancias a las que otro tipo de deportista no está expuesto, como ser la presión de ganar una competencia en representación de su país, la sensación de ahogo que desencadena un evento deportivo de

trascendencia internacional, el estrés causado por las críticas de los medios masivos de comunicación al no obtener buenos resultados, etc. Por este motivo, entre otros, se está incrementando el trabajo en conjunto con un psicólogo del deporte.

Dentro del deporte de alto rendimiento se encuentran deportistas: *profesionales*, aquellos que pueden vivir económicamente de la práctica deportiva, *semi-profesionales*, quienes prácticamente pueden vivir económicamente de la práctica deportiva y aquellos deportistas *de base* que tienen una proyección profesional (García-Naveira, 2010). Ruiz (como se citó en García-Naveira, 2010) resaltó que una característica común a estos grupos de deportistas es la alta práctica deliberada que dedican a su actividad deportiva.

El objetivo inmediato en el deporte profesional y semi-profesional es vencer a otros y obtener resultados. Para que esto suceda, Buceta (1998) afirmó que los objetivos deben centrarse en el bienestar psicológico del deportista y el aumento del rendimiento deportivo, partiendo de la premisa básica de que el aspecto psicológico debe ser considerado como parte constitutiva de la preparación global del deportista, de manera que interaccione armónicamente con las condiciones físicas, técnica y táctica.

## **Maratón**

El maratón es una prueba pedestre de larga distancia de 42,195 kilómetros que está incluida en el programa de los Juegos Olímpicos modernos desde su primera edición en 1896 en Atenas para la rama masculina, y en 1980 en Los Ángeles para la rama femenina. El maratón es una especialidad atlética de marcada popularidad, demostrado por el incremento del número de maratones de gran congregación que se organizan a nivel mundial, que a su vez, incorporan más personas en el transcurso de las ediciones.

### **Historia del Maratón**

Su nombre proviene de la Batalla de Maratón (490 a. C.) donde tuvo lugar la gesta del soldado griego Filípides, quien habría muerto a causa de heridas de guerra y fatiga tras haber recorrido treinta y siete kilómetros desde la ciudad de Maratón hasta Atenas por órdenes del general Milcíades, para anunciar la victoria sobre el ejército persa. Esta victoria tuvo gran trascendencia entre los griegos ya que el ejército persa había emprendido una ambiciosa campaña de conquista. Las últimas palabras del soldado fueron “nenikékamen” (¡hemos vencido!) cayendo muerto poco después. Heródoto menciona que el soldado cubrió una distancia de doscientos trece kilómetros entre Atenas y Esparta para pedir refuerzos y avisar del desembarco persa en Maratón. Por otro lado, Plutarco le atribuyó la hazaña a un heraldo

llamado Tersipo o Eucles quien corrió con sus armas y murió luego de anunciar la noticia.

Pese a no haber consenso sobre lo que realmente sucedió, el mito ganó popularidad.

A finales del siglo XIX un historiador francés llamado Michel Breal propuso la creación de una carrera de fondo con el nombre de *Maratón* para recrear la gesta de Filípides. En un principio no se le atribuyó demasiada importancia porque implicaba la modificación de algunas distancias ya instauradas, pero luego de controversias y debates la propuesta fue aceptada.

El primer maratón se llevó a cabo durante los Juegos Olímpicos de Atenas el 10 de abril de 1896 con la participación de catorce atletas griegos y cuatro extranjeros sobre una distancia de cuarenta kilómetros. El recorrido tuvo como punto de partida el Puente de Maratón y como punto de llegada el estadio de Panathinaikós. El primer ganador de un maratón y campeón olímpico fue el local Spiridon Louis, con un tiempo de dos horas y cincuenta y ocho minutos. Luego de estos Juegos se comenzaron a popularizar los maratones en países como Estados Unidos y Francia.

En los Juegos Olímpicos de Londres, en el año 1908, se comenzó a correr el maratón sobre la distancia de 42,195 kilómetros de una forma casual. La prueba estaba prevista para que se realizara sobre treinta y ocho kilómetros, pero una modificación a último momento determinó que la largada se llevara a cabo en frente al Castillo de Windsor, a unas veintiséis millas del Estadio White City, escenario donde llegarían los atletas. Dentro del coliseo deportivo los maratonistas debieron recorrer trescientas ochenta y cinco yardas correspondientes a dos tercios de vuelta, completando de esta manera los 42,195 kilómetros de la distancia oficial actual. La IAAF reconoció oficialmente esta longitud en los Juegos Olímpicos de París en 1924.

Cauas (2008) en su libro *Maratón y Running. Claves Psicológicas* afirmó lo siguiente:

Hasta entonces pruebas como el maratón eran practicadas por excéntricos, perdedores y solitarios, no siendo, por lo tanto, un deporte masivo, pero a partir de las Olimpiadas de Munich, comenzó una fuerte corriente que orientó este tipo de ejercicio físico, asociándolos a un sentido más espiritual y valórico, volviendo a poner en el tapete la inseparable dicotomía mente-cuerpo. (p. 18)

A partir de la segunda mitad del siglo XX se produjo el mayor auge de los maratones y la prueba olímpica comenzó a compartir el protagonismo con otros maratones. Debido a la aparición de los maratones urbanos se les da la oportunidad a los corredores amateurs; aquellos que no se dedican solo a entrenar para competir y ser el mejor, sino que existen objetivos como el incremento de la calidad de vida, la diversión, o para encontrarse en un



ambiente distendido.

En 2006, la IAAF creó el World Marathon Majors (WMM), una competencia que agrupa los seis maratones más importantes del mundo (Nueva York, Chicago, Boston, Berlín, Londres y Tokyo). Cada uno de estos eventos convoca miles de personas. Existe un interés económico detrás de la organización de un maratón popular, ya que el gran número de inscriptos deja ganancias monetarias a las empresas organizativas. Actualmente el maratón está presente en un gran número de países y ciudades de todo el mundo.

### **Maratón en Uruguay**

Al igual que la mayoría de los deportes que actualmente se disfrutan, el atletismo se introdujo en nuestro país gracias a los inmigrantes europeos que encontraron un escenario propicio para los deportes traídos desde sus tierras de origen. Principalmente los ingleses fueron quienes arribaron en mayor cantidad durante el período en que estaba instaurada la Guerra Grande.

En 1861 se creó el Montevideo Cricket Club, el pilar fundamental del movimiento deportivo en Uruguay, que asumió desde sus inicios una condición rectora del deporte. Durante este período se introdujo la práctica del cricket, rugby, fútbol, atletismo, velocipedismo (ciclismo), hockey y tenis.

Con la Reforma Vareliana de 1876 se priorizó la práctica de la actividad física en las escuelas, instaurándose el atletismo en el año 1885. A finales del Siglo XIX se produjo la progresiva incorporación a la práctica deportiva de los criollos, quienes pidieron igualdad de condiciones deportivas que los ingleses. Los inmigrantes en general, quienes ya estaban integrados a la sociedad uruguaya, continuaron favoreciendo el desarrollo de la práctica deportiva hacia el Siglo XX.

En 1904 la mayoría de los clubes creados por inmigrantes se encontraban en poder de locales. En 1911, durante el segundo mandato de José Batlle y Ordóñez, se creó la Comisión Nacional de Educación Física (C.N.E.F), la primera Comisión deportiva que pidió certificado de aptitud física para la práctica de deportes, fomentándose y regulándose mayormente la actividad deportiva.

Las pruebas de Maratón en Uruguay no se llevaron a cabo hasta finales del Siglo XX. Antes de este período, si un atleta aspiraba a clasificar a un torneo internacional, debía hacerlo en otro país. En la década de 1990, Uruguay contó con maratonistas como Waldemar Coteló y Nelson Zamora. El primero logró la medalla de oro en los Juegos Sudamericanos Odesur en la ciudad de Lima, en el año 1990 con un tiempo de dos horas, dieciocho minutos y cuarenta y

siete segundos, y seis años más tarde participó en los Juegos Olímpicos de Atlanta, donde obtuvo la septuagésima novena ubicación con un tiempo de dos horas, veintiocho minutos y cincuenta segundos. Zamora, por su parte, consiguió la clasificación para los Juegos Olímpicos de Barcelona en 1992, donde obtuvo la quincuagésima cuarta ubicación con un tiempo de dos horas, veinticinco minutos y treinta y dos segundos. Para este evento Uruguay contaba con un cupo, por lo que los dirigentes de la Confederación Atlética del Uruguay decidieron realizar un maratón pocos días antes de la cita olímpica entre estos dos competidores para determinar quién clasificaba. Finalmente ganó Zamora.

En los Juegos Olímpicos de Sydney, en el año 2000, Néstor García consiguió la ubicación cuadragésima sexta con un tiempo de dos horas veintidós minutos y treinta segundos. Es considerado como el mejor maratonista uruguayo de todos los tiempos, ya que posee los récords nacionales desde los 5.000 metros llanos hasta el maratón.

En 1999 se inauguró el Maratón Binacional Salto-Concordia y en 2004 se llevó a cabo el Maratón Interdepartamental Durazno-Trinidad, carrera que no se celebra en la actualidad. En 2006 se corrió el Maratón Internacional de Colonia del Sacramento, el cual unía la estancia presidencial de Anchorena y la Puerta de la Ciudadela de la capital departamental. Esta carrera estaba certificada por la Confederación Atlética del Uruguay. Al año siguiente se desarrolló por primera vez el Maratón Internacional de Punta del Este, el cual se organiza en la actualidad y es uno de los más populares de la región. En 2008 se corrió la primera edición del Maratón de Montevideo, teniendo poco éxito e interrumpiéndose su desarrollo en el 2009. En 2014, con la organización de la Intendencia de Montevideo y Adidas Uruguay, se retomó su organización de forma renovada, y se atrajo a miles de personas. Actualmente es el maratón más importante en Uruguay ya que cuenta con la certificación de la IAAF y la CAU, y es clasificatoria para eventos internacionales como Juegos Panamericanos, Juegos Olímpicos y Mundiales de Atletismo. En el año 2016, por primera vez, tres atletas lograron obtener la marca mínima exigida por la IAAF para clasificar a un Juego Olímpico. El mejor desempeño en Río de Janeiro correspondió a Nicolás Cuestas quien se ubicó cuadragésimo con un tiempo de dos horas, diecisiete minutos y cuarenta y cuatro segundos, seguido de Andrés Zamora quien arribó quincuagésimo con un tiempo de dos horas, dieciocho minutos y treinta y seis segundos. Finalmente Martín Cuestas arribó en dos horas, veintiocho minutos y diez segundos para obtener el puesto número ciento diez. En 2017 se llevará a cabo el Mundial de Atletismo en Londres, donde Uruguay tiene tres clasificados en maratón: Aguelmis Rojas, Andrés Zamora y Nicolás Cuestas.

El maratón no es la prueba de fondo a la que se le ha dado mayor importancia en nuestro país. Antes del *boom* de este tipo de pruebas ya se desarrollaban distancias más cortas tales

como las tradicionales cinco y diez kilómetros o medios maratones. La Doble San Antonio de Piriápolis, que comenzó a celebrarse en 1944, es una de las carreras pedestres más tradicionales del país. Actualmente, sobre un recorrido de ocho kilómetros, los competidores se agrupan para subir y bajar el cerro San Antonio. En la ciudad de Punta del Este se lleva a cabo desde el año 1974 la Corrida de San Fernando, la cual abarca una distancia de diez kilómetros. La carrera de diez kilómetros más importante y tradicional en Montevideo es la San Felipe y Santiago que tuvo su primera edición en el año 1994.

Actualmente, la organización de corridas se ha tornado masiva; se puede apreciar que en cada departamento se realizan carreras en las que participa un número creciente de personas.

La CAU establece tiempos mínimos para acceder a un listado de atletas de “élite”. En categoría masculina se debe bajar de dos horas, treinta y seis minutos, y en damas se debe bajar de tres horas, dieciséis minutos. A su vez, dentro de esta lista se hace una categorización de “élite A” y “élite B”. Los primeros son aquellos que bajen de dos horas, veintinueve minutos en varones y de tres horas, seis minutos en mujeres. De esta manera es posible tener un punto de referencia para la diferenciación de un maratonista de alto rendimiento y uno amateur en Uruguay.

## **Atención y concentración**

### **Aproximación a los conceptos de atención y concentración**

Etimológicamente el término atención proviene del latín *tendere ad*, que significa tender hacia. Una de las primeras definiciones del término es la propuesta por Williams James (como se citó en Weinberg y Gould, 2007), quien consideraba lo siguiente:

Ocurre cuando la mente toma posesión, de forma clara y vivida, de uno de los que parece varios posibles objetos simultáneos o tipos de pensamiento. Focalización, concentración de la conciencia son su esencia, implica el abandono de algunas cosas para poder tratar eficazmente con otras. (p. 366)

Pinillos (1981) la consideró como la aplicación selectiva de la sensibilidad a una situación estimulante, según diversos grados de claridad. Se orienta el concepto de atención hacia la focalización de la misma en relación a estímulos, por tanto, se produce una selección en donde se captan los estímulos relevantes y se descartan los irrelevantes, entrando en juego la percepción, la cual forma parte inherente de la adaptación del ser humano al entorno.

Oña (1999, p. 60) afirmó que la atención “mantiene una función general de control y

concentración sobre todo el procesamiento de la información motora, facilitando e incrementando el rendimiento de los distintos procesos comportamentales implicados: sensación, percepción, memoria, programación o activación". Por otra parte, el autor consideraba que la atención en el deporte es una habilidad psicológica que se aprende y mejora con el entrenamiento al igual que cualquier habilidad verbal o destreza motora.

Dosil y Caracuel (2003) mencionaron que la atención hace referencia a una forma de interacción con el entorno, en la que el sujeto establece contacto con los estímulos relevantes de la situación (procurando desechar los estímulos no relevantes) en el momento presente (excepto cuando la situación reclame interactuar con el pasado o el futuro).

Una definición que engloba y resume los aspectos más importantes mencionados anteriormente es la propuesta por Guallar y Pons (1994) quienes afirmaron que la atención es la percepción estimular, selectiva y dirigida.

Refiriéndose al término concentración, Lorenzo (1992) estableció que es la focalización de toda atención en los aspectos relevantes de una tarea, ignorando o eliminando todo lo demás. Weinberg y Gould (2007) entendieron que el fenómeno de la concentración tiene cuatro partes: 1) atención a las señales pertinentes del entorno (atención selectiva), 2) mantenimiento de ese foco atencional durante el tiempo requerido, 3) tener conciencia situacional, y 4) cambiar el foco atencional cuando sea necesario.

Mora, Zarco y Blanca (2001) afirmaron que la concentración es la habilidad para dirigir y mantener la atención hacia el aspecto requerido de la tarea que se esté realizando. Entonces, estar concentrado en el deporte es atender únicamente a los aspectos relevantes de la actividad deportiva y no prestar atención a otros estímulos, logrando mantener en el tiempo este estado, que en deportes como el maratón se torna complejo debido a la duración de la prueba. Implica estar en el aquí y en el ahora sin atender a aspectos pasados o futuros que la perjudiquen.

Una marcada diferencia que existe entre los conceptos de atención y concentración es que la atención es el proceso que permite la percepción hacia varios estímulos, mientras que la concentración facilita focalizarse en un punto en particular.

Algunos autores establecen como fundamental característica de los deportistas de alto rendimiento el correcto manejo de los fenómenos atencionales, y otros consideran que a pesar de la trascendencia que la atención y concentración tienen para la realización de un número elevado de tareas, no se le han prestado suficiente interés científico en comparación con otras habilidades psicológicas (Boutcher, 2002).

Frecuentemente se ha dejado en un segundo plano los aspectos cognitivos de la destreza

deportiva detrás de los aspectos relacionados a lo físico. Singer (2000) afirmó que las habilidades en el deporte están típicamente asociadas con capacidades físicas, fisiológicas, biomecánicas y técnicas, con lo que las distintas formas en que la cognición y la atención contribuyen al aprendizaje y el logro son raramente consideradas.

Para explicar estos fenómenos complejos existen perspectivas desde donde abordarlos y de esta manera facilitar su comprensión.

### **Perspectivas desde donde abordar la atención y concentración en el deporte**

Siguiendo a Rodríguez y Montoya (2006), se brinda una explicación de las tres perspectivas desde donde se puede abordar la atención y concentración en el ámbito deportivo:

La *perspectiva social* hace énfasis en los estímulos distractores que se les presentan a los individuos en las diferentes etapas del deporte, así como las diferencias individuales en la atención de cada deportista. El concepto considera las *Teorías de la Distracción* que plantean la existencia de momentos específicos en los cuales el deportista pierde la concentración o el foco atencional en un entrenamiento o previo, durante o post competencia, y las diferencias individuales que proponen que cada deporte exige cierto tipo de atención y cada atleta tiene su estilo propio de atención a estímulos. Luego el sujeto debe cambiar su foco atencional dependiendo del requerimiento de cada situación.

La *perspectiva psicofisiológica* establece que los aspectos fisiológicos juegan un papel de relevancia en el proceso atencional. Existen variaciones en los registros psicofisiológicos que permiten establecer el grado atencional de los atletas antes y después de la competencia. Las mediciones se han llevado a cabo mediante electroencefalograma, diámetro pupilar, frecuencia cardíaca y potenciales evocados, entre otros. A través de estas mediciones se han encontrado diferencias entre deportistas de alto rendimiento, de formación y amateurs. Se relaciona atención con activación, ya que cuando esta última aumenta más allá del punto óptimo requerido por un deportista para llevar a cabo una tarea, comienza a desestructurarse el manejo de la atención con incapacidad de buscar otra estrategia.

Finalmente, la *perspectiva cognoscitiva*, conocida como procesamiento de la información, es la más aceptada para abordar la atención en el deporte, ya que “defiende la idea de que el deportista recibe estímulos del entorno que procesan y que explican la forma en que responde ante esas situaciones” (Rodríguez y Montoya, 2006, p. 101).

Se encuentran desarrollados conceptos como el de capacidad atencional, selectividad atencional y alerta atencional. El primero establece que la atención tiene un carácter limitado y explica por qué el ser humano tiene dificultad para mantener la atención simultáneamente en

dos o más situaciones u objetos. La segunda implica seleccionar la información de relevancia para la tarea o situación, centrarse en ella e ignorar aquellos estímulos irrelevantes. Por último, el alerta atencional establece una relación entre el nivel de activación del deportista y su atención.

### **La investigación sobre la atención y deporte**

La literatura sobre atención, concentración y rendimiento deportivo resulta limitada. La mayor parte de la discusión se ha centrado en aspectos teóricos y de investigación, dejando en un plano lejano el interés en los aspectos prácticos aplicables al comportamiento deportivo.

James (1890), Wundt (1905) y Titchener (1908) fueron los primeros en estudiar el fenómeno de la atención desde una perspectiva introspectiva, además de dejar reflejada la dificultad que presentaba estudiar fenomenológicamente tal proceso (Eysenck, como se citó en González Suárez, 2003).

Más tarde, con el predominio de las corrientes conductistas en el ámbito experimental, que no presentaban interés en el estudio de procesos internos, se constató una reducción importante en el estudio de la atención (González Suárez, 2003).

Sin embargo, en la década de 1950, investigadores como Welford (1953) y Broadbent (1958), recuperaron el interés en el estudio de la atención. Esto provocó que en los años siguientes surgieran teorías explicativas y perspectivas diversas que son complejas de relacionar. La confusión emerge porque no se especifica qué tipo de atención se describe o estudia. Para eso Parasuraman y Davies (como se citó en González Suárez, 2003) afirmaron que es relevante especificar la tipología atencional que se pretende estudiar para evitar caer en confusiones como lo hizo la comunidad científica.

Kremer y Scully (1994), en un intento por ordenar la diversidad de enfoques atencionales, establecieron un sistema de clasificación con cinco enfoques:

Primeramente ubicaron los trabajos que se encargan del estudio de la *selectividad atencional*. Estos tienen en cuenta la importancia que posee la habilidad para detectar anticipadamente señales que son relevantes para el desempeño de la tarea deportiva que se lleva a cabo. Es relevante que todo deportista tenga la capacidad de seleccionar la información de forma adecuada para el logro de sus objetivos, y atender a los aspectos relevantes de la tarea.

En su segunda clasificación los autores propusieron la investigación de la *atención dividida* o la capacidad para realizar dos o más cosas al mismo tiempo. Se encuentra incluido el modelo de *Doble tarea* que consiste en evaluar y analizar las limitaciones que presenta un deportista a

la hora de desempeñar dos (o más) tareas en simultáneo, así como la evaluación y análisis de su eficacia. Para esto se procede a la evaluación del desempeño del deportista en una tarea “primaria”, pasando en segunda instancia a evaluar el desempeño en la ejecución de la doble tarea para determinar cuál es la demanda de la primera (González Suárez, 2003). En un estudio previo, González Suárez (1997), mediante la *Doble tarea*, donde la primaria se basa en pedalear en una bicicleta ergométrica y la secundaria se trata de responder lo más rápidamente posible a un estímulo de carácter auditivo que se presenta a intervalos de tiempo aleatorios, llegó a la conclusión de que la capacidad atencional consumida por la fatiga dificulta el rendimiento en la tarea secundaria, provocando un deterioro significativo en el procesamiento de la información relevante para la tarea de tiempo de reacción.

La tercera perspectiva de investigación se encarga de estudiar los efectos que produce un nivel inadecuado de activación fisiológica en la capacidad de atención y concentración del deportista. Easterbrook (1959) estudió el *arousal* fisiológico y estableció que si un deportista tiene niveles bajos de activación procesará un rango muy amplio de estímulos provocando un deterioro del rendimiento deportivo. Por otro lado, si el nivel de activación es muy alto, el procesamiento de señales disminuye, así como la amplitud del foco atencional. Cada deportista tiene su punto óptimo de activación donde únicamente procesará las señales relevantes.

La cuarta perspectiva agrupa los estudios sobre las diferencias individuales en las estrategias de atención entre los deportistas. Morgan y Pollock (1977) realizaron un estudio con corredores de maratón acerca de sus estilos atencionales *asociativos* y *disociativos* que son detallados en el apartado correspondiente a atención y concentración en maratón.

Un quinto enfoque lo constituyen los estudios psicofisiológicos de la atención, donde se convierten a medidas las señales del cuerpo del deportista. Las variables utilizadas con más frecuencia en Psicología del Deporte para evaluar la atención y su efecto en el rendimiento han sido la actividad electroencefalográfica (EEG) y la tasa cardíaca (HR).

### **Modelos explicativos de la atención y concentración en el deporte**

Se han propuesto diversos modelos explicativos de la atención y concentración desde las diferentes perspectivas descritas anteriormente, pero uno de los más aceptados en el ámbito del deporte es el propuesto por Nideffer (1976):

El autor propuso que existen dos dimensiones de la focalización atencional.

La *amplitud* refiere a la cantidad de información que es capaz de atender un sujeto en un

---

1 Es un estado de activación psicofisiológico, el cual se presenta en intensidades variables a lo largo de un continuo que se observa desde el sueño profundo hasta el frenesí, pánico o cólera intensa.

momento determinado. Se distinguen dos categorías: reducida (se centra en un número limitado de estímulos) y amplia (se centra en un gran número de estímulos). La utilización de cada categoría depende de las demandas ambientales que presenta el deportista.

La *dirección* se entiende como la capacidad del deportista para dirigir la atención hacia dentro o hacia fuera de sí. Se encuentran dos categorías: una interna (dentro de sí: por ejemplo, frecuencia cardíaca) y otra externa (fuera de sí: por ejemplo, en el corredor que va delante).

El autor representó un gráfico de ejes cartesianos en el que cada uno simboliza una dimensión (amplitud o dirección), y sus intersecciones determinan los cuatro tipos de estilos atencionales que se exponen a continuación:

*Atención amplia-externa:* Se produce cuando el deportista centra su atención en un número elevado de estímulos procedentes del exterior. Se corresponde con situaciones de evaluación, es la adecuada para reaccionar a las situaciones rápidamente cambiantes del juego (Nideffer, 1976). Ejemplo: cuando un atleta evalúa la situación del pelotón de punta para realizar un cambio de ritmo y poder “quebrar” a los rivales, es decir, qué tan cansados se los ve, cuán deformada ejecutan la técnica, etc.).

*Atención amplia-interna:* El deportista se fija en su estado físico o mental. Es el tipo de atención adecuado, por ejemplo, cuando el atleta va en el pelotón de punta y sabe que se acerca el final de la carrera y no tiene un buen sprint final, por lo que deberá realizar un cambio de ritmo temprano o de lo contrario su velocidad lo dejará relegado. Para esto debe evaluar cómo está físicamente.

*Atención estrecha-externa:* El deportista centra su atención en un estímulo concreto del entorno. Ejemplo: Cuando se acerca el puesto de hidratación personalizada en el maratón se debe focalizar en la botella propia.

*Atención estrecha-interna:* Se produce cuando el deportista dirige la atención sobre sí mismo. Es adecuada para prepararse para ejecutar una acción mediante el repaso mental o examinar el nivel de tensión. Por ejemplo: Focalizarse en qué sensaciones se tienen de las piernas en el kilómetro treinta del maratón.

Ningún tipo de foco atencional es más adecuado que otro ya que el ámbito del deporte es amplio y diverso, por lo que cada deporte en particular tiene un tipo de foco atencional de preferencia o una combinación de ellos que logra un desempeño deportivo óptimo. Por ejemplo, el foco amplio-externo es el que mejor desempeño condiciona en un base de básquetbol al recibir una pelota, o el foco estrecho-interno que preferentemente se utiliza en los corredores élite de maratones para controlar el *arousal* físico.



Por otro lado, se propone el Modelo atencional de Dosil (2008):

Se producen diversas etapas en el proceso atencional del deportista, en su interacción con cada situación específica, que arranca con la percepción inicial y finaliza con la concentración en la tarea. El deportista debe evaluar todos los estímulos con los cuales entra en contacto en cada situación, para luego seleccionar aquellos que considera relevantes para lograr un buen desempeño en la tarea. Finalmente se esfuerza para mantener el foco atencional en esa selección de estímulos por un tiempo determinado (concentración).

El autor realiza una clasificación de los estímulos que puede percibir cada deportista. Los *estímulos dominantes* son aquellos que ocupan un lugar preferencial en la atención, mientras que los *estímulos fluctuantes* son aquellos que pueden aparecer y/o desaparecer de la situación en la que se encuentra el sujeto. A su vez encontramos cuatro tipos de estímulos fluctuantes según las categorías de intensidad o procedencia.

Si la *intensidad* es elevada, existe una alta posibilidad de que se transforme en un estímulo dominante. El deportista debe estar alerta ante la aparición del estímulo para que no sea influenciado en la actividad que realiza. En cambio, si el nivel de intensidad es bajo, el sujeto puede continuar con la actividad, ya que no se convierte en un estímulo dominante y solo en algunas situaciones excepcionales interferirá en la actividad.

Según su *procedencia* se los clasifica en estímulos externos (aparecen y desaparecen ajenos a lo que el deportista desea) y estímulos internos (tienen que ver con las sensaciones, pensamientos, entre otros).

El autor destacó que ambos estímulos se encuentran presentes mientras se desarrolla la actividad deportiva. Es responsabilidad del sujeto, por un lado, aprender a diferenciar cuáles son estímulos dominantes relevantes, y por otro, dominar los estímulos fluctuantes para que no se vea afectado negativamente el rendimiento deportivo.

### **Atención y concentración en maratón**

Conocer qué pasa por la mente de un atleta de alto rendimiento en una prueba tan exigente como el maratón contribuye al logro de un rendimiento óptimo que le permita estar entre los mejores corredores.

Frecuentemente las capacidades físicas de estos deportistas se encuentran en un nivel semejante, y las capacidades psicológicas son determinantes al momento de lograr un mejor resultado.

Según Cauas (2008):

Como muchas actividades llevadas a cabo por el ser humano, el trotar y correr puede realizarse de manera atenta y concentrada, o bien de forma distraída. La atención consiste en focalizarse en algo, es estar pendiente en todo momento de aquellos elementos que pueden ayudar a mejorar el tiempo en una carrera y la mantención de ese proceso de focalización en el tiempo, es lo que se denomina concentración. (p. 30)

La atención y concentración son de las estrategias cognitivas más importantes; según una revisión de trabajos elaborados en el ámbito de los deportes individuales, la temática se encuentra presente en el 45%, siendo la tercer estrategia con más presencias luego de la relajación y la visualización (Palmi, 1991).

Morgan y Pollock (1977) llevaron adelante una investigación con maratonistas de varios niveles competitivos, en la que indagaron acerca de sus estrategias atencionales durante la prueba. Los autores concluyeron que los atletas de élite se centran con mayor preponderancia en los aspectos internos: en la frecuencia cardíaca, en la distribución de los pasos, en la sudoración, en la fatiga de las piernas, etc., y “permanecían recordándose que debían estar tranquilos para relajarse y no bloquearse” (Morgan y Pollock, 1977, p. 39). Este tipo de atención recibe el nombre de asociación. Causas (2008) al respecto menciona lo siguiente:

Una de las posibles explicaciones de por qué esta puede ser una adecuada estrategia, guarda relación con la aparición del *muro* (situación fisiológica y psicológica que puede ocurrir en el kilómetro 30 donde aparecen la fatiga, la sensación de dolor y el agarrotamiento) ya que tomar contacto con el organismo en todo momento evita que dichos síntomas aparezcan todos de repente”. (p. 32)

Los atletas amateurs centran su atención frecuentemente en aspectos irrelevantes a la tarea como por ejemplo, en características del entorno como las calles, los edificios, la ropa de otros corredores. A este tipo de atención se la denomina disociación. Los atletas la utilizan para “reducir la ansiedad, sensación de esfuerzo y malestar en general” (Morgan y Pollock, 1977, p. 46).

Un corredor de élite no atiende de forma asociada constantemente. Lo adecuado es cambiar por un período breve de asociación a disociación. Buceta (2002, p. 85) afirmó que “cuando se trate de corredores que deseen realizar buenos tiempos, corriendo al límite de sus posibilidades, quizá deban emplear estrategias asociativas la mayor parte de la carrera, alternándolas con estrategias disociativas en los momentos menos críticos”.

También se encuentran diferencias en la utilización de los estilos atencionales en el entrenamiento y en la competición. Los corredores élite prefieren disociar mientras entrenan a intensidades más bajas y asociar en entrenamientos más intensos y en competencias. Jaenes y Caracuel (2005) afirmaron lo siguiente:

Si estamos rodando, entrenando a un ritmo cómodo, la disociación es la estrategia atencional más adecuada; mientras que si lo que quiere es correr a un ritmo determinado que suponga un nivel de esfuerzo es preferible centrarse en la tarea, es deseable usar estrategias asociativas. (p. 65)

Otro de los estudios emblemáticos de la atención y concentración en corredores de maratón es el realizado por Schomer (como se citó en Díaz, Mora y Chapado, 2009), quien relacionó los estilos atencionales propuestos por Morgan y Pollock (1977) y Nideffer (1985). El autor propuso que la focalización de la atención de forma interna-estrecha supone la combinación más adecuada para que los corredores de larga distancia toleren la fatiga que provoca el dolor en este tipo de pruebas atléticas, asemejándola con el estilo asociativo. Por otro lado, el autor estableció que los procesos disociativos se relacionan con los estilos amplios, tanto internos como externos.

También llegó al resultado de que a mayor intensidad en los entrenamientos, más se tiende al uso de procesos asociativos en maratonistas élite. Esto parece apuntar a que la preferencia de los corredores hacia las estrategias asociativas les permite un mejoramiento de la capacidad aeróbica y, por tanto, una mejora del nivel competitivo.

En cuanto a la alternancia de las estrategias asociativas-disociativas, Schomer (1986) no estableció una secuencia determinada, pero concluyó que a mayor intensidad percibida por el atleta, mayor es la incidencia del empleo de la asociación.

En la atención asociativa existe mayor percepción del esfuerzo, y de los síntomas que pueden aparecer durante la carrera, ya que los corredores se encuentran atentos a lo que les “dice” su cuerpo, mientras que la disociación se relaciona con percepciones de esfuerzo menores debido a que los mecanismos atencionales no se dirigen a factores internos.

En un estudio más reciente, Stevinson y Biddle (como se citó en Díaz, Mora y Chapado, 2009) elaboraron el *Modelo Bidimensional* que relaciona la relevancia de la tarea con la dirección de la atención. Este modelo permite dar cuenta de la existencia de aspectos relevantes, tanto internos como externos. Se considera que aquello relevante a la tarea corresponde a la asociación, mientras que lo irrelevante se asemeja a la disociación. Teniendo

en cuenta la dirección de la atención en interna-externa, se obtienen cuatro formas de afrontar una carrera:

En la primera, el atleta se centra en aspectos relevantes de la tarea de forma interna, es decir, en la fatiga, dolor muscular, sudoración, náuseas, ampollas, calambres, respiración, etc., llevando a cabo una monitorización interna.

En la segunda, el corredor centra su atención en aspectos relevantes de la tarea que son externos, como ser, las condiciones de las rutas, los puntos de avituallamiento, los parciales de cada kilómetro, las estrategias a utilizar, etc. En este estilo se produce una monitorización externa.

Un tercer tipo de afrontamiento es el centrado en aspectos irrelevantes a la tarea que son internos como las fantasías, la imaginación de música, poesía, la comida que se ingerirá una vez terminada la carrera, etc.

Finalmente, se establece aquel afrontamiento centrado en aspectos irrelevantes a la tarea que son externos como las características del escenario deportivo, los espectadores, otros corredores, hablar con otros, etc.

El *Modelo Cognitivo-Social del Esfuerzo Percibido* de Tenenbaum (como se citó en Díaz, Mora y Chapado, 2009), no considera que la asociación sea relacionada con el rendimiento deportivo ni que la disociación sea más utilizada por corredores populares, sino que se centra en relacionar estos estilos con la intensidad del ejercicio. En relación a esta última Díaz, Mora y Chapado (2009) considera lo siguiente:

Mientras que la intensidad se mantiene baja o moderada, solo se perciben síntomas derivados de la estimulación aversiva relacionados con la respiración, molestias en las piernas o la sudoración, y el deportista puede alternar entre procesos asociativos y disociativos durante la tarea (como en el caso de los atletas de menor rendimiento). Por el contrario, a medida que la intensidad aumenta se percibe fatiga extrema, se orientan los pensamientos hacia la conclusión de la prueba y aumenta la dificultad para respirar. Asimismo, esta subida de intensidad provoca que la capacidad atencional se reduzca, con lo que el sujeto no puede efectuar alternancias entre los pensamientos asociativos y disociativos. Esta circunstancia desemboca en la predominancia de las estrategias asociativas, caso habitual en los deportistas de élite. (p. 14)

Es necesario que un corredor de maratón tenga la capacidad de adaptar los diferentes requerimientos atencionales para que se ajusten a la carrera. De esta manera no será tan

relevante la pérdida del foco atencional, como sí la rápida recuperación de éste (Cauas, 2008, p.34). Si un maratonista no tiene la capacidad de adaptar su foco atencional según los requerimientos de la actividad, se dice que tiene problemas atencionales. Weinberg y Gould (2007) consideraron de relevancia el reconocimiento de estos problemas y agregaron una clasificación que distingue entre distractores internos y distractores externos. Los distractores internos son:

*Atender a eventos pasados:* El maratonista se centra en aspectos del pasado, principalmente cuando tiene características negativas. Por ejemplo; cuando un corredor se queda pensando en porqué hizo los primeros cinco kilómetros a un ritmo lento.

*Atender a eventos futuros:* Los maratonistas se preocupan por el resultado del evento y no en el procedimiento que debe llevar a cabo para lograr un óptimo resultado. Por ejemplo: preguntas como ¿Qué pasaría si pierdo esta carrera? ¿Qué sucedería si vuelvo a pasar lento en el kilómetro treinta?

*Ahogarse bajo presión:* El maratonista padece cambios físicos como el aumento de la tensión muscular, la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria. Aparecen cambios atencionales hacia un foco interno y estrecho con flexibilidad reducida gracias a ciertas condiciones desencadenantes como una carrera importante o la evaluación de los entrenadores, compañeros y padres. Estos factores provocan un deterioro en la actuación.

*Sobreenálisis de la mecánica corporal:* El atleta se centra demasiado en la mecánica corporal y movimientos. Interfiere positivamente cuando el sujeto aprende una destreza, pero se presenta como un obstáculo cuando esta situación condiciona negativamente el rendimiento en ejecuciones automatizadas.

*Fatiga:* La atención requiere de esfuerzo mental, por lo tanto, con la aparición de fatiga, se reduce la cantidad de recursos de procesamiento con que cuenta el maratonista para satisfacer las demandas de la situación.

*Motivación inapropiada:* Un atleta con bajo nivel de motivación tiende a focalizar su atención en aspectos irrelevantes a la tarea.

Dentro de la clasificación de distracciones externas se encuentran los siguientes problemas:

*Distracciones visuales:* El corredor se centra en aspectos que no tienen relación con el buen desempeño en la tarea, su visión se dirige, por ejemplo, hacia el paisaje que rodea el circuito callejero por el cual se lleva a cabo la competencia, y no en la línea azul que marca el recorrido.

*Distracciones del entorno:* En este tipo de problema atencional se encuentran, por ejemplo, los ruidos que provoca la multitud que se acerca a las calles a alentar a los corredores.

*Artimañas distractoras de los deportistas:* Frecuentemente, los competidores usan tácticas para interrumpir la concentración de sus rivales. En el atletismo de larga distancia es más común que las artimañas ocurran en carreras que van desde los 800 metros hasta los 10.000 metros ya que al estar constantemente girando aumenta la probabilidad de roces con intención. En cambio, en carreras de calle sucede con menor frecuencia porque la superficie para correr es más amplia.

Al comienzo de la temporada deportiva el Psicólogo del Deporte debe realizar un conjunto de evaluaciones para detectar si el atleta tiene déficit en el manejo de habilidades psicológicas.

### **Evaluación de los procesos atencionales en el deporte**

Los paradigmas utilizados para estudiar la atención han sido diversos ya que se trata de un constructo psicológico complejo y multifacético porque engloba aspectos cognitivos, fisiológicos y conductuales (González Suárez, 2003). Debido al carácter multifacético de la atención, su evaluación no es para nada sencilla. González Hernández (2007) afirmó que es muy difícil abarcar, al mismo tiempo, el estudio de todos los aspectos atencionales: cuántos elementos atiende un deportista, dónde atiende, cuánto tiempo y en qué dirección temporal, pero igualmente enfatiza que es mejor evaluar la mayor cantidad de aspectos atencionales.

Cuando un psicólogo del deporte pretende planificar el entrenamiento psicológico debe partir de la evaluación de las habilidades psicológicas del atleta para, en base a los resultados obtenidos, determinar qué se debe trabajar con mayor frecuencia. La evaluación de la atención debe ser continua ya que la capacidad atencional de un deportista cambia a lo largo del tiempo.

Según González Hernández (2007, p. 66), “debemos evaluar no solo su estado (muy variable en función de muchas circunstancias posibles), sino también su estilo, es decir, su forma de atender más regular a lo largo del tiempo”. Para esto, es preciso el empleo de informes verbales del deportista, informes elaborados por un tercero y la evaluación de la eficacia de las acciones (Morilla et. al. 2002). En este último tipo de evaluación, se debe distinguir la forma (técnica) en que se desplaza un maratonista, del resultado de esta acción (eficacia o no), pudiéndose analizar la técnica de carrera en una competencia o entrenamiento concretos, o en general, durante toda su vida deportiva (y la eficacia o no de su forma de correr). Se puede evaluar si la técnica atencional que emplea el maratonista es adecuada según el momento de la competencia y si la emplea correctamente.

Weinberg y Gould (2007) mencionaron el test TAIS (*Prueba de estilos atencionales e interpersonales*) elaborado por Nideffer (1976), el cual es un cuestionario que sirve para medir el estilo o la disposición atencional de una persona. Luego hicieron referencia a mediciones del

tipo psicofisiológicas tales como la encefalografía y la frecuencia cardíaca.

Cox (2007) resaltó la importancia de la evaluación conductual mediante la técnica del sondeo del tiempo de reacción, donde la demanda de atención para una tarea primaria se estima según el desempeño del sujeto en una tarea secundaria.

Lima (2014) nombró el autoinforme, los test de ejecución que sirven para la evaluación de la atención en condiciones de laboratorio (test de Stroop, 1935, y la rejilla de concentración de Harris y Harris, 1992) y los test de perspectiva y atención (Toulouse, 1986).

Boutcher (como se citó en González Suárez, 2003) mencionó las medidas de reconocimiento, los análisis observacionales, las medidas psicofisiológicas, las entrevistas, las técnicas de muestreo de pensamiento y los cuestionarios como técnicas para la medición de la capacidad atencional del deportista, resaltando la preponderancia de estos últimos en el ámbito atlético.

Finalmente, Aguirre, Ayala y Ramos (2015), propusieron el test de los anillos de Landol, una prueba empleada en maratonistas colombianos.

En un intento por ordenar las técnicas de evaluación de la atención en el deporte propuestas por estos autores, se presenta el siguiente resumen:

*Medidas psicofisiológicas:* Frecuencia cardíaca (electrocardiografía), sudoración, electroencefalografía.

*Modalidad cognitiva:* Cuestionarios (TAIS), informes: autoinformes, informes de terceros, test de ejecución: Stroop, rejilla de concentración, anillos de Landol, test de perspectiva y atención: Toulouse, entrevistas.

*Modalidad conductual:* Observación: análisis de la eficacia de las acciones.

## **El entrenamiento psicológico (preparación psicológica)**

### **Aproximación conceptual**

El entrenamiento es un proceso pedagógico que guía y tiene la función de elevar el nivel de la capacidad del organismo del deportista hasta los límites alcanzables. Este proceso es una sumatoria de adaptaciones que se efectúan en el organismo del deportista a través de lo que se entiende como carga de entrenamiento que se compone por la totalidad de estímulos a los que está sometido el organismo, dentro de los cuales se encuentran los psicológicos. Ozolin (1983) lo define como:

El proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes, a mayores exigencias en la manifestación de la fuerza y la velocidad, la resistencia y la

flexibilidad, la coordinación de los movimientos y la habilidad, a más elevados esfuerzos volitivos y tensiones psíquicas y a muchas otras exigencias de actividad deportiva. (p. 243)

El entrenamiento mental o psicológico se encarga de dotar al deportista de un conjunto de estrategias, mediante técnicas o actividades, para que adquiera y desarrolle las habilidades psicológicas que lo ayudarán a enfrentarse a los entrenamientos y competencias de la mejor forma posible, ayudándole a aumentar su rendimiento y bienestar (Dosil, como se citó en Lima, 2014). Balaguer y Castillo (como se citó en Gutiérrez, 2015) definieron el entrenamiento psicológico como:

La aplicación de una serie de teorías y técnicas procedentes de la psicología. Dirigidas a la adquisición o mejora de las habilidades psicológicas necesarias para hacer frente a las distintas situaciones deportivas, de forma que permita mejorar o mantener el rendimiento deportivo, así como ayudar en el crecimiento y bienestar de los deportistas. (p. 3)

Ferrés (2004) afirmó que el entrenamiento psicológico es un grupo de procedimientos y técnicas cuya finalidad es evaluar y entrenar las habilidades psicológicas que intervienen en la resolución de las tareas deportivas. Permite optimizar y estabilizar los niveles de adaptación del competidor a la situación deportiva, promoviendo la salud del mismo.

Desde un punto de vista diferente Valdés (1996, p. 143) definió entrenamiento psicológico como “un subsistema del sistema de preparación del deportista diseñado para contribuir al perfeccionamiento de las particularidades psicológicas que son un factor importante en la realización eficiente del entrenamiento deportivo y la obtención de buenos resultados competitivos”.

### **Modelos explicativos del entrenamiento psicológico**

Existen varios modelos que intentan explicar cómo se lleva a cabo la preparación psicológica de un deportista para un entrenamiento o para antes, durante o después de una competencia:

#### **El entrenamiento psicológico según Valdés (1996).**

En todo proceso en el que se pretenda entrenar psicológicamente a un deportista se deben plantear dos objetivos: 1) Coayudar a formar la disposición psicológica adecuada para la realización del entrenamiento deportivo con la meta de crear las posibilidades físicas, técnicas y tácticas que posibiliten el éxito deportivo y, 2) Perfeccionar las particularidades volitivas y



emocionales para lograr estados psicológicos que posibiliten un elevado rendimiento deportivo.

El entrenamiento físico, técnico y táctico tiene una influencia positiva en los procesos psicológicos como la atención, la percepción y el pensamiento operativo. El entrenamiento psicológico tiene un carácter pedagógico por lo que debe ser organizado, planificado y debe tener el control de lo deportivo. Por otra parte, debe ser individualizado ya que cada deportista presenta diferentes necesidades en sus habilidades psicológicas.

El entrenamiento deportivo tiene una estructura cíclica, se divide en ciclos más pequeños (microciclos, mesociclos, macrociclos), que se repiten todas las temporadas. El entrenamiento psicológico también debe ser planteado en ciclos previsualizando las necesidades que presenta el atleta en cada uno de ellos. Se resume la estructura del entrenamiento psicológico adjudicando tareas psicológicas particulares a seis mesociclos, que se denominan de la siguiente manera:

*Mesociclo entrante:* Es una etapa primitiva del entrenamiento en donde se trabaja a intensidades bajas ya que se prioriza una preparación general. Los ejercicios que se practican son de relajación, respiración, concentración y la enseñanza de recursos para evitar que ciertas ideas se transformen en obsesivas. Es relevante que el psicólogo observe la actitud del atleta durante el calentamiento ya que muchas veces se niega a hacerlo o lo realiza de manera incompleta y con malas ejecuciones, derivando en lesiones. Es necesario explicar estas conductas de los deportistas y vincular las técnicas de concentración con el calentamiento. Es el momento de realizar las evaluaciones de las habilidades psicológicas para saber desde donde se parte.

*Mesociclos básicos:* Aumentan progresivamente las cargas del entrenamiento por lo que las exigencias son mayores. Pueden aparecer síntomas de ansiedad, irritabilidad, insomnio y episodios depresivos que provocan una disminución de la autoconfianza. Es necesario llevar a cabo ejercicios de relajación luego de los entrenamientos con consignas que favorezcan el descanso y la recuperación. Las técnicas empleadas en el mesociclo anterior también pueden ser empleadas en esta etapa. Se debe priorizar la eliminación de los síntomas para disminuir las actitudes negativas hacia el entrenamiento y poder lograr asimilaciones correspondientes a futuras cargas. Es una etapa en donde se realiza el trabajo de formación y perfeccionamiento de las habilidades técnicas y tácticas, y tareas psicológicas relacionadas.

*Mesociclo preparatorio de control:* Es un mesociclo de transición entre los básicos y los competitivos. Se prioriza volver a ver el planteamiento de los objetivos y realizar una reformulación si es necesario. Se evalúa qué se ha logrado en relación al desarrollo técnico-táctico y en base a esto se trabaja sobre aspectos a mejorar y cómo se logran. Se utilizan

procedimientos de autocontrol emocional para determinar qué técnicas de las ya utilizadas presentan mayor efecto positivo en el deportista y cuáles presentan efectos adversos o no presentan.

*Mesociclo pre competitivo:* Las actividades que se desarrollan en esta etapa deben ser semejantes a las que se darán en la competencia. Se debe respetar la alimentación, descanso, reglas de la prueba, suplementación, etc. Se proponen ejercicios en donde surjan obstáculos similares a los que podrían aparecer en una competencia para que el deportista logre entrenar técnicas de afrontamiento. Valdés (1996) habló de *modelación mental* para referirse a la capacidad del deportista de buscar técnicas de afrontamiento ante la aparición de una amenaza. Además el autor agregó que esto se puede llevar a cabo por medio de la relajación y poniendo en juego el desarrollo de la concentración.

*Mesociclo competitivo:* Es necesario que el deportista mantenga su seguridad, confíe en lo trabajado hasta el momento para llegar en buena forma a la competencia. Se debe evitar la pérdida de autoconfianza, la aparición de pensamientos negativos y la sobrevaloración del rival. Las técnicas que contribuyen al manejo de los estados de ansiedad, abordadas en todo el proceso de preparación igualmente se trabajan en esta etapa.

*Mesociclo de recuperación:* También conocido como mesociclo de transición. Se caracteriza por la disminución de las cargas con el fin de lograr un desentrenamiento físico y psicológico para brindarle al deportista una adecuada recuperación. Pueden surgir síntomas psicológicos como anorexia, insomnio y ansiedad. Se priorizan trabajos con técnicas de relajación, respiratorias y sueño dirigido. Es relevante realizar una evaluación de todo el ciclo de entrenamiento incluyendo las competencias. La actitud debe ser realista en cuanto al fracaso y la victoria. Finalmente se revisan los objetivos planteados al inicio del macrociclo para detectar malas formulaciones u objetivos con expectativas muy altas que provoquen sentimientos negativos de manera innecesaria cuando no se logran.

La duración de cada ciclo de entrenamiento depende de cada entrenador. Algunos profesionales planifican dos macrociclos por temporada ya que se plantean dos metas, mientras que otros establecen un macrociclo por año. Valdés (1996) estableció que un aspecto positivo de la planificación de dos macrociclos por año es la presencia de dos períodos de transición para que el deportista se recupere física y psicológicamente del entrenamiento.

### **Preparación psicológica como proceso según Balagué (2001).**

La preparación psicológica tiene como objetivos lograr mayor consistencia y control del rendimiento deportivo así como fortalecer el control personal. En el comienzo de la intervención

se recomienda aclarar lo que se espera y lo que no de este proceso ya que la preparación psicológica por si sola no brinda una mejora del rendimiento si no hay condiciones físicas y técnicas adecuadas. Si se interviene de forma correcta se puede lograr una alta consistencia y control del rendimiento deportivo, pero si las variables de condición física-técnica y entrenamiento no están presentes no se obtienen estos parámetros. Las fases de la preparación psicológica son: la evaluación de la situación, la entrevista inicial, la observación, la utilización de test, la preparación para los entrenamientos, para la competencia y para la postcompetencia.

La evaluación de la situación debe incluir los datos personales del deportista, sus principales características, en qué nivel deportivo se encuentra, la historia deportiva personal, las motivaciones y aspiraciones que tiene, qué presiones tiene, recursos percibidos (en cuanto a lo social y/o familiar) y las características socio-culturales.

Es relevante tener en claro los objetivos y las diferentes fases de los entrenamientos ya que las exigencias no son las mismas en todos los períodos de entrenamiento. Es necesario saber la forma en que lleva a cabo su entrenamiento cada deportista; si entrena solo o acompañado, cuánto tiempo entrena y sobre qué intensidades lo realiza.

En la fase de observación del entrenamiento se deben observar aspectos comunicativos, detectar quién inicia el diálogo en una conversación entre deportista y entrenador, con quién más habla el atleta mientras entrena y qué contenido tienen las charlas. La detección de situaciones de conflicto permite reconocer las causas y procedencia de los mismos. El psicólogo del deporte observa cómo el atleta expresa sus emociones y ante qué situaciones. Se debe atender a cómo reacciona ante las críticas, las frustraciones y los fracasos. La observación de la conducta en cada parte de la sesión de entrenamiento debe estar dirigida a determinar si hay diferencias entre ellas y si hay cambios en presencia del entrenador. Estas observaciones permiten tener parámetros comparativos con respecto a las competencias. Por ejemplo, durante el entrenamiento el deportista puede realizar una actividad con un alto porcentaje de efectividad pero en la competencia aumentan sus errores, experimentando una sensación de ahogo. El material obtenido de las observaciones será comparado y complementado con las evaluaciones llevadas a cabo por el entrenador y el propio deportista.

Con respecto a la fase de utilización de test psicológicos, Gutiérrez (2015) consideró lo siguiente:

Hay que tener en cuenta determinados criterios: se deben utilizar tests que al deportista no le parezcan ajenos a su situación ya que estos tienden a desanimarse y perder la confianza.

También se deben administrar test que den resultados rápidamente, para que el deportista no pierda el interés y por último es muy importante que los resultados que se obtengan de los test no se tomen como definiciones reales si no que sean hipótesis para trabajar". (p. 18)

Balagué (2001) utilizó el *Test of Attentional and Interpersonal Style (TAIS)* (Nideffer, 1976), que consta de 144 ítems, mide las características interpersonales y de atención que pueden interferir en el comportamiento del atleta, tanto en los entrenamientos como en las competencias. El Test es utilizado con frecuencia cuando se debe intervenir en situaciones específicas como el entrenamiento atencional.

Por otra parte, utiliza el *Approach Avoidance Motivation Scale for Sport* (Rushall y Fox, 1980), que calcula los factores de tolerancia al éxito y a evitar el fracaso además de la motivación, y el *Profile of moodstates (POMS)* (McNair, Lorr y Droppleman, 1992), que sirve para detectar los estados de ánimo y compararlos en buenos y malos rendimientos.

En la fase de preparación para los entrenamientos, la ejercitación de las habilidades psicológicas se debe efectuar diariamente al igual que la parte física, técnica y táctica. El establecimiento de objetivos diarios permite que el deportista logre estar motivado en el desempeño de la tarea que le toca en la sesión de entrenamiento, y que el logro de los objetivos a mediano y largo plazo se vea facilitado.

En la etapa de la preparación para la competencia, Orlick y Partington (como se citó en Balagué, 2001) afirmaron que hay que realizar un plan de precompetencia, uno de concentración durante la competencia, una evaluación de la competencia y un control de distracciones.

Las rutinas de precompetencia le permiten al deportista estar en buenas condiciones psicológicas para competir. Por ejemplo: Manejar ordenadamente los horarios de la alimentación, el tiempo previo de llegada al predio competitivo o las actividades que se llevan a cabo y que le permiten estar más enfocado (aislarse de los demás o charlar con otros deportistas, escuchar música, realizar rutina de relajación o visualización, etc.).

En la preparación para la competencia es necesario que el deportista esté decidido a realizar las cosas correctamente; tomar el menor número de decisiones posible ya que está todo practicado en los entrenamientos. Cuando se acerca la hora de competir pueden aparecer estados de ansiedad que provoquen dudas en el deportista y hacerle llevar a cabo situaciones nuevas. Las rutinas practicadas durante la temporada tienen el objetivo de evitar estas situaciones improvisadas. Cuando termina el evento competitivo se recomienda realizar una evaluación, por ejemplo, si la carrera que se disputó fue buena, teniendo en cuenta las

sensaciones y pensamientos del atleta. En cambio, si el desempeño fue malo también deben identificarse las sensaciones del deportista junto con sus pensamientos para corregirlos en una futura competencia. La técnica de visualización es fundamental para evitar cometer errores obsesivamente (Balagué, 2001).

Weinberg y Gould (2007) establecieron que la estructura del entrenamiento mental está predeterminada por más que cada sujeto presente necesidades individuales. Como primera fase mencionan la *educativa* en la cual los deportistas toman contacto y se familiarizan con las habilidades psicológicas conociendo la importancia y la función que tienen en el rendimiento deportivo. En la fase de *adquisición* se ponen en práctica las estrategias y técnicas dirigidas al mejoramiento de las habilidades psicológicas y en la fase de *práctica* se busca automatizar lo adquirido o aprendido mediante la memorización, enseñar a integrar las habilidades aprendidas en las situaciones deportivas y simular cómo desearía aplicar las habilidades en situaciones competitivas.

### **Entrenamiento de las habilidades psicológicas en el atletismo según Dosil (2002)**

En el atletismo las habilidades psicológicas tienen un rol de importancia. Un psicólogo del deporte debe comprender las reglas de juego y generalidades de cada situación deportiva. El atletismo tiene cuatro lugares fundamentales de práctica: la pista cubierta, la pista al aire libre, el cross country y el asfalto. Las dos primeras abarcan los saltos (largo, alto, triple y con garrocha), lanzamientos (bala, disco, jabalina y martillo) y carreras (100mts., 200mts., 400mts., 800mts., 1.500mts., 5.000mts., 10.000mts., 100mts. con vallas, 110mts. con vallas, 400mts. con vallas, 3.000mts. con obstáculos, relevos 4x100mts. y relevos 4x400mts.). En el cross country y asfalto solo se llevan a cabo carreras.

El atletismo es un deporte individual, pero detrás de cada atleta hay un conjunto de personas que aportan su conocimiento para contribuir al mejoramiento del rendimiento deportivo. Se distinguen dos modelos que explican la jerarquía y papel que desempeñan los profesionales en interacción con el deportista. En el primero, el profesional de la psicología se encuentra en un segundo plano junto con médicos, manager, y fisioterapeuta, detrás de la figura del entrenador quien es el principal componente del equipo del atleta. En el segundo, el psicólogo junto a los demás profesionales, incluyendo al entrenador, se encuentran en igualdad de jerarquías. En el primer modelo es el entrenador quien realiza la solicitud al profesional de la psicología deportiva para que intervenga. En el segundo modelo el atleta es quien acude al psicólogo deportivo.

La temporada atlética tiene divisiones que se estructuran en base a los intereses del

deportista y entrenador. Dosil (2002) destacó las siguientes partes del entrenamiento:

*Actividades:* Ejercicios que se realizan en cada sesión.

*Sesión:* Unidad básica de entrenamiento que se compone de actividades y ejercicios.

*Microciclo:* Conjunto de sesiones que mantienen estructura similar y que tienen una duración entre cinco y diez días. Generalmente se adapta a una semana.

*Mesociclo:* Compuesto por varios microciclos, tiene una duración entre quince y treinta días. Las cargas de trabajos varían según el microciclo.

*Macro ciclo:* Abarca varios mesociclos. Su duración suele ser entre seis y doce meses, coincidiendo con los grandes objetivos de la temporada.

*Temporada:* Comprende uno o más macrociclos y suele durar un año.

En competencias europeas, por ejemplo, los entrenadores suelen adoptar una estructura de la temporada en dos macrociclos; uno dedicado a carreras bajo techo y otra dedicada al aire libre. En Uruguay, al no existir instalaciones adecuadas para llevar a cabo competencias bajo techo, se planifica un macrociclo para competencias de pista al aire libre y otro para carreras de calle y cross country para los corredores. En el caso de los atletas de “campo” se suele planificar un macrociclo por temporada porque en gran parte del año no se realizan eventos competitivos de este tipo.

El psicólogo del deporte, el entrenador y/o el atleta necesitan estudiar cuáles son los objetivos de cada ciclo de entrenamiento para determinar, al mismo tiempo, objetivos psicológicos. Es relevante reconocer y anticipar las dificultades probables que puedan surgir en cada período con el fin de evitar sorpresas. Los períodos de entrenamiento y competición según Buceta (como se citó en Dosil, 2002, p. 215) son:

*Período de preparación general.*

*Período de preparación básica.*

*Período de competencias menores A y B.*

*Período de competencias mayores A y B.*

Cada mes tiene una denominación según los objetivos que plantean el entrenador y el atleta. Los objetivos psicológicos están basados en los objetivos físicos.

En el primer período no se participa en competencias ya que el entrenamiento físico es llevado a cabo sin excesivas cargas y dirigido a tomar contacto con la nueva temporada luego de un período de descanso en que se produjo un desentrenamiento.

En el segundo período se incrementan las cargas, aumenta el volumen de kilómetros y el número de ejercicios con pesas, con el fin de ampliar los niveles de fuerza y resistencia. Algunos entrenadores fijan competencias con el fin de romper con la monotonía de los

entrenamientos y experimentar sensaciones que no se logran fuera de las competencias.

En el tercer período el atleta lleva paralelamente sus entrenamientos con competencias menores. Existen riesgos de lesiones ya que el deportista compite sin descansar adecuadamente antes de la cita deportiva. Las competencias de tipo B tienen cierto prestigio social pero no se encuentran dentro de las más importantes para la consecución de los objetivos mayores. Las competencias menores de tipo A son las que coinciden con un microciclo de descanso, es decir, el atleta llega a la competencia con el objetivo de medir su estado de forma. “Son las competencias ideales para llevar a cabo estrategias psicológicas que sirvan de entrenamiento para futuros campeonatos (competencias mayores) (Dosil, 2002, p. 216). A esta altura de la temporada deben estar consolidados los trabajos llevados a cabo en los períodos anteriores.

El período de competencias mayores A y B, es el de mayor relevancia para el deportista ya que su foco está en las competencias que realiza porque son los mayores objetivos de la temporada. El tipo A puede ser el campeonato que se considera objetivo principal (por ejemplo, Campeonato del Mundo de maratón) o aquella competencia clasificatoria para tal certamen (por ejemplo: maratón certificado por la IAAF). Las competencias tipo B son aquellas que tienen gran importancia pero no están dentro de los grandes objetivos del atleta (por ejemplo: Campeonato Nacional de pista, Campeonato Sudamericano de pista o medio maratón).

El objetivo psicológico es llevar a la práctica todo el aprendizaje efectuado y rendir al máximo de sus posibilidades.

En el atletismo intervienen variables psicológicas como la motivación, el estrés, la autoconfianza, el nivel de activación, la atención y la cohesión de equipo. La atención debe estar en un alto nivel en los cuatro períodos de entrenamiento.

Para llegar a la élite del atletismo es necesario poseer condiciones físicas acorde a la prueba que se realiza y llevar a cabo un programa de entrenamiento de las habilidades psicológicas que se adapte al entrenamiento físico. Se distinguen tres tipos de atletas:

*Los que quieren y no pueden:* Aquellos con limitaciones en sus cualidades físicas para la práctica del atletismo por más que se esfuercen en llegar a la élite.

*Los que pueden y “no quieren”:* Son talentos físicos con condiciones naturales incrementadas para el desempeño de la actividad atlética pero que no se involucran como deberían a la actividad deportiva tanto por un mal asesoramiento como por falta de interés (actitud inadecuada).

*“Los otros”:* Aquellos deportistas que tienen ciertas cualidades físicas para el desempeño del atletismo (nivel medio) que realizando un adecuado trabajo psicológico pueden llegar a rendir a

un alto nivel.

Al tener características diferentes, cada tipo de atleta debe ser intervenido de forma particular para entrenar sus habilidades psicológicas tanto en el entrenamiento como en la competencia.

### **Preparación psicológica del entrenamiento.**

“Si no se entrena a un nivel adecuado no se puede alcanzar el nivel apropiado en la competición” (Dosil, 2002, p. 220). Se proponen algunos aspectos a tener en cuenta a la hora de la preparación psicológica del entrenamiento:

Como punto de partida el atleta debe lograr *adherencia al entrenamiento físico* mediante la correcta ejecución de los ejercicios de cada sesión.

Es necesario *motivar* al deportista para que realice correctamente su entrenamiento. El atletismo es un deporte que tiene sesiones de elevada intensidad (la “tirada larga” del maratón que debe ser de treinta kilómetros aproximadamente), sesiones que no le gustan al deportista (es común que al maratonista no le gusten los trabajos de fuerza en el gimnasio), sesiones después de competencias en donde no se obtuvieron buenos resultados, etc. Mediante la *concentración* se puede optimizar el rendimiento en el entrenamiento. Se prioriza la atención para cuando se trabaje con ejercicios técnicos o en sesiones que impliquen elevada dificultad.

Es de relevancia el control del/a *ansiedad/estrés* por el entrenamiento. Frecuentemente aparecen cuando se realizan test físicos o “entrenamientos competitivos” (Dosil, 2002, p. 222) en donde se trata de medir cuál es el estado de forma del deportista. La mirada atenta del entrenador y otros sujetos cercanos al atleta puede desembocar en ansiedad y estrés.

El entrenamiento se debe llevar a cabo junto a otros atletas, principalmente cuando hay sesiones con alta dificultad ya que se obtienen mejores rendimientos. Por lo tanto, se debe trabajar la *cohesión grupal* observando si la relación dentro del grupo es la adecuada.

El *control de las emociones* se relaciona con los factores de estrés y ansiedad. El entrenador y el psicólogo solo ven al atleta una parte del día y el descuido de los factores que lo afectan, en lo que sucede fuera de los entrenamientos como problemas de pareja, de estudio, familiares, etc., también se deben tener en cuenta.

La *comunicación* entre todos los miembros del cuerpo técnico y entre los atletas debe ser fluida para permitir que el ambiente en los entrenamientos sea generado adecuadamente y permita el desarrollo de las actividades de forma correcta.

Por otra parte, en un equipo deportivo se suele otorgar el papel principal al entrenador físico. De esta manera se convierte en un líder, y es tarea del psicólogo deportivo realizar un



adecuado *trabajo psicológico con el entrenador* para que sepa cuáles son las características de un “buen líder” (Dosil, 2002, p. 223).

Finalmente, es pertinente tener en cuenta el “*otro entrenamiento*”. El entrenador y el psicólogo del deporte le brindarán al atleta una serie de recomendaciones dirigidas a establecer hábitos que contribuyan al cuidado de sí fuera de los entrenamientos. Por ejemplo, cuidar la alimentación, procurar descansar entre ocho y diez horas, recuperar un tiempo adecuado entre dos sesiones de entrenamiento, etc.

En todo proceso de entrenamiento psicológico, se prioriza llevar un control mediante técnicas de evaluación como los autoregistros, cuestionarios, entrevistas y observación. De esta manera, al finalizar la temporada, el psicólogo deportivo tendrá varios registros elaborados por el atleta para hacer una valoración final con motivo de enviársela al entrenador y al mismo deportista.

### **Preparación psicológica para la competencia.**

En el período competitivo el atleta debe obtener los resultados buscados durante todo el período de entrenamiento. Frecuentemente los buenos resultados no aparecen y el atleta se encuentra sin explicaciones ya que entrenó adecuadamente durante meses. Se culpa a factores externos como el clima o los rivales. En ocasiones no se realiza un entrenamiento del factor psicológico, y la no obtención de buenos resultados se explica mediante esta situación. Es tarea de la psicología del deporte lograr que el deportista rinda en la competencia como verdaderamente se encuentra en su estado físico. Para esto el psicólogo del deporte debe llevar a cabo una preparación específica de las competencias, reuniéndose con el atleta los días previos y después de la misma.

Dosil (2002) propuso tres momentos en la preparación psicológica para la competencia:

*Preparación de la precompetición:* Se recomienda realizar una sesión para estructurar un plan en donde se especifiquen pasos a seguir antes de la competencia. La sesión consta de tres partes. En la primera se analiza la última semana o mes de entrenamiento con el objetivo de saber cuál es el estado real de forma para establecer objetivos acordes. En la segunda fase se realiza el plan precompetitivo personalizado: el establecimiento de los objetivos, el desplazamiento al lugar de la competencia, la planificación del día (horario para levantarse, para comer, para bañarse, etc.), establecer períodos de tiempo para preparar y estudiar la competencia e incluir los problemas concretos de cada atleta así como el procedimiento para mejorarlos. La última fase es la “carta competitiva”; un resumen de los aspectos que el psicólogo considera más relevantes para tener en cuenta con el atleta en el ámbito de

competencia. Sirve de apoyo psicológico para los competidores ya que en ocasiones el profesional de la psicología no puede asistir al evento deportivo para recordarle los pasos a seguir.

*Preparación de la competencia propiamente dicha:* La competencia comienza cuando el atleta se desplaza hacia el lugar de la prueba. Frecuentemente es en ese trayecto que la concentración y motivación se pierden y variables como la ansiedad se incrementan.

Para aumentar las posibilidades de un buen rendimiento se recomienda la utilización de un calentamiento físico y psicológico con el fin de preparar íntegramente el organismo para afrontar el reto de la competencia. De Diego y Gendaz (como se citó en Dosil, 2002) consideraron que dependiendo de las características personales del atleta se debe incidir en un aspecto u otro: a unos aumentar la confianza, a otros motivarlos. Lo relevante es que el atleta cuando salga a la pista se sienta con un nivel óptimo de activación física y mental.

Desconcentrarse en el instante previo al inicio de la competencia puede provocar resultados adversos en el desempeño, tal como una salida en falso, un lanzamiento nulo, una mala colocación en las carreras de resistencia, etc. Cada atleta debe estar seguro y confiar en el plan de carrera, lanzamiento o salto, marcado con anterioridad. De esta manera, llevar a cabo la estrategia planificada condiciona un mejor rendimiento deportivo. Por ejemplo, en las carreras; saber dónde situarse, estar atento a los movimientos de los rivales más fuertes, saber en qué momento cambiar el ritmo, etc.

En la mayoría de los casos los límites de los atletas se encuentran en la mente y no en el cuerpo por lo que se deben utilizar estrategias psicológicas adecuadas para facilitar que el deportista se esfuerce al máximo. Ejemplos de este tipo de trabajo son el empleo de palabras clave que sirven para controlar un pensamiento negativo en carreras o el empleo de autoafirmaciones, visualización y relajación en pruebas de saltos y lanzamientos que se caracterizan por tener pausas entre cada intento. Las variables psicológicas que entran en juego durante la competencia son la autoconfianza, la concentración, la ansiedad/estrés y la motivación.

*Preparación de la postcompetición:* Es necesario no descuidar esta preparación ya que ocasionalmente un deportista tiene varias competencias en poco tiempo y se debe tener la capacidad de recobrar el control al acabar la competencia y recuperarlo para actuaciones futuras. Es de relevancia evaluar el desempeño reconociendo aspectos positivos y negativos para saber qué se debe mejorar y qué no, así como llevar un autoregistro donde se incluyan los resultados para compararlos al final de la temporada.

## **Entrenamiento de la atención y concentración**

En los últimos años se ha incrementado el interés por parte de los deportistas y entrenadores hacia el entrenamiento de la atención y concentración para que les ayude a mejorar el desempeño deportivo tanto en entrenamientos como en competencias. Existen múltiples estrategias, técnicas y ejercicios para lograr el buen desarrollo de esta habilidad psicológica. Según Moran (como se citó en González Suárez, 2003), las estrategias psicológicas pueden clasificarse en *ejercicios* de focalización atencional y concentración y *técnicas* de focalización atencional y concentración.

Los ejercicios son utilizados en los entrenamientos para conseguir una mejora básica de la atención y concentración, mientras que las técnicas están dirigidas a un entrenamiento atencional más avanzado y son utilizadas durante las competencias. El objetivo del empleo de ejercicios es iniciar un entrenamiento atencional básico en donde el deportista pueda ser consciente de sus sensaciones corporales, centrar su atención en los propios pensamientos y emociones para experimentarlos o apartarlos de su atención cuando quiera, además de practicar el estrechamiento y ampliación del foco atencional y su mantenimiento.

El ejercicio de la *rejilla* pretende la búsqueda de estímulos relevantes del entorno ya que es una forma de aprender a focalizar la atención. Consiste en una matriz con números que van del cero al noventa y nueve de forma desordenada, en donde el deportista debe tachar la mayor cantidad de números consecutivos durante un minuto. Las variantes proponen tiempos de desempeño mayores o realizarlo a través de una computadora en donde también aparecen estímulos distractores (Hernández y Ramos, como se citó en González Suárez, 2003).

El ejercicio de *visualización* también se utiliza para practicar la concentración. El deportista se imagina realizando una competencia exitosamente, en donde atiende a estímulos relevantes e ignora los irrelevantes. A medida que se entrene esta capacidad se agregan variables como incrementar estímulos distractores.

Rodríguez y Montoya (2006) mencionan otros ejercicios que contribuyen al desarrollo de la atención y concentración como el Stroop, Toulouse-Pieron y el de diferencias CARAS-R.

El primero consiste en tres páginas que contienen cinco columnas de veinte elementos. La primera tiene escrita en tinta negra las palabras de los tres colores empleados en las otras hojas del ejercicio. En cuarenta y cinco segundos el sujeto debe nombrar el mayor número de palabras. En la segunda hoja la tarea es nombrar de qué color están pintadas las señales XXX en un tiempo de cuarenta y cinco segundos. En la última parte el sujeto debe vencer la interferencia producida al intentar nombrar el color de la palabra y no el significado (por ejemplo: la palabra azul escrita en color rojo se debe nombrar *Rojo*).

El test de Toulouse-Pieron consiste en figuras gráficas que tienen líneas en variadas direcciones. El objetivo es detectar y tachar los modelos que son iguales a los de la muestra. Tiene una gran demanda de concentración y resistencia a la monotonía. Generalmente el tiempo utilizado es de diez minutos.

El ejercicio de percepción de diferencias CARAS-R consiste en sesenta elementos gráficos, que representan dibujos esquemáticos de caras con trazos elementales (ojos, boca, pelo, cejas). La tarea consiste en determinar cuál de las caras es la diferente y tacharla.

Una vez que el deportista logra un control atencional básico está en condiciones de desarrollar habilidades atencionales más específicas del deporte practicado mediante la utilización de técnicas de atención y concentración en la competencia. Según Moran (como se citó en González Suárez, 2003) existen cinco técnicas para el entrenamiento de las habilidades atencionales:

Mediante el *establecimiento de objetivos* el deportista y su equipo identifican qué se quiere conseguir y cuándo se plantea lograrlo. Los objetivos deben ser específicos, a corto plazo y difíciles pero realistas para mejorar el rendimiento. Un deportista con objetivos claros sabe lo que es importante para él y qué debe hacer para lograrlos, además de mantener su motivación. Según González Suárez (2003, p. 176) “otra razón del positivo efecto de los objetivos, especialmente si son importantes para el deportista, sería que aumentarían el esfuerzo realizado para lograrlos y ayudarían a mantener la atención sobre ellos y a evitar distracciones”. Si involucra objetivos específicos de actuación se produce una mejora en la concentración ya que estimulan un pensamiento enfocado en el presente, estratégico y relevante para la tarea.

La *rutina de preactuación* consiste en llevar a cabo un conjunto de pensamientos y acciones antes de una competencia. Produce una mejora de la concentración porque ayuda a minimizar las distracciones y focalizar la atención en pensamientos relevantes para la tarea durante los momentos previos a una ejecución deportiva.

En la *técnica de control de la activación*, el *arousal* se encuentra íntimamente relacionado con la atención y concentración ya que existe un nivel óptimo en donde el deportista puede enfocar su atención. Si el nivel de activación aumenta durante una competencia, el foco atencional se vuelve más estrecho. Por otra parte, si el nivel de activación disminuye, el foco atencional se ensancha y el atleta atiende a aspectos irrelevantes, lo que provoca una disminución en el rendimiento. Algunas técnicas utilizadas para bajar los niveles de activación son el control de la respiración, la relajación muscular progresiva, técnicas de meditación y entrenamiento de biofeedback. Las técnicas más utilizadas para aumentar la activación son la

respiración rápida, los ejercicios físicos estimulantes, la repetición mental de palabras clave o escuchar música vigorosa. Cox (2007, p. 186) consideró que “el principal componente del entrenamiento del control de la atención (ECA) es el proceso de estrechamiento o ampliación de la atención a través de estrategias de manejo de la activación”.

Las *autoverbalizaciones instructivas* son utilizadas por deportistas para ayudar a centrar la atención en aspectos apropiados de la competencia o para protegerse de los pensamientos o sensaciones que generen distracciones.

Aguirre, Ayala y Ramos (2015) afirmaron que las técnicas más importantes para trabajar la atención y concentración en el deporte son las *simulaciones en la práctica*, el *empleo de palabras clave*, el *establecimiento de rutinas*, el *control visual* y la *dominancia técnica*.

Con respecto a la primera establecen que permite que el deportista controle aquellas variables contenidas que pueden ser factores adversos en la competencia, como ser, las condiciones del terreno de juego, los ruidos del público, las provocaciones de los rivales, etc.

Las *palabras clave* son una forma de autodiálogo que ayuda a mantener la concentración, los niveles de motivación y autoconfianza. Se distinguen un autodiálogo positivo (motivacional), instruccional (ayuda a mejorar la técnica) y negativo. Se establecen seis reglas básicas para formar adecuadamente un autodiálogo: mantener frases cortas y específicas, utilizar primera persona y tiempo presente, formar frases positivas, decir las frases con intención y atención, hablarse a si mismo con amabilidad y repetir las frases con frecuencia.

La técnica de *establecimiento de rutinas* es equivalente a la propuesta por Moran (1996) con la denominación de *rutinas de preactuación*.

El *control visual* asegura que estímulos irrelevantes no afecten el rendimiento del deportista. Por ejemplo, enfocarse en el implemento, en el suelo o en algún punto en particular.

La *dominancia técnica* ayuda a desarrollar los mecanismos atencionales ya que se produce una automatización del gesto motriz. De esta manera el deportista puede centrar su atención en otros aspectos relevantes como instrucciones, otros objetivos, etc.

Weinberg y Gould (2007) distinguieron entre técnicas *in situ* y ejercicios para mejorar la atención y concentración del deportista. Las técnicas son la *simulación en la práctica*, las *palabras clave*, el *pensamiento sin juzgar*, el *establecimiento de rutinas*, la *planificación de la competencia*, la *práctica del control visual*, la *monitorización a uno mismo* y el *dominio de las habilidades*.

El *pensamiento sin juzgamientos* significa que el deportista debe aprender a mirar sus acciones sin evaluar y juzgar lo que hace en el campo de juego con el fin de no generalizar las situaciones cuando las cosas salen mal.

La *automonitorización* consiste en “observarse en forma sistemática” (Weinberg y Gould, 2007, p. 390), y la técnica de *dominar las habilidades* consiste en familiarizarse con las destrezas de su deporte para lograr una automatización y, de esta manera, liberar la atención para concentrarse en otros aspectos relevantes del entorno.

Los ejercicios propuestos por estos autores para mejorar la concentración son:

*Aprender a cambiar la atención:* El deportista adopta una posición adecuada (sentado o acostado) para comenzar con inspiraciones profundas desde el diafragma y atender a lo que se escucha, tomar un sonido singular, nombrarlo y luego escuchar todos los sonidos alrededor sin nombrarlos ni clasificarlos. Se deben descartar los pensamientos y centrarse en las sensaciones corporales, las cuales deben ser nombradas a medida que se perciban. En una tercera parte, se deben identificar los pensamientos y emociones mientras se mantiene relajado sin importar lo que piense o sienta, e ir experimentando cada pensamiento o sensación por separado para que se puedan “liberar”. Por último, se deben abrir los ojos y elegir un objeto del entorno que se encuentre delante. Manteniendo la mirada al frente, explorar mediante la vista periférica y centrarse en el objeto escogido para estrechar el foco atencional. Nuevamente se debe ampliar el foco atencional y la perspectiva de manera progresiva hasta que el deportista pueda ver todo lo que hay en la habitación. Este ejercicio contribuye a que el atleta experimente los diferentes estilos atencionales ya que permite que el foco se estreche o amplíe, o se dirija interna o externamente.

*Aprender a mantener el foco:* Se debe buscar un lugar sin distracciones. Se comienza focalizando en un objeto a elección. Se toma con las manos y se siente su textura, color, peso, y demás características. Se lo deja en su posición inicial y se centra en él examinando cada detalle. Si aparecen otros pensamientos se debe concentrar en el objeto nuevamente. Anotar el tiempo que el sujeto mantiene su foco atencional en el objeto. Una vez que el deportista logre mayor fluidez y mantenga su foco durante cinco minutos, se deben agregar distracciones, y anotar el tiempo de mantenimiento del foco. Si se logra mantener el foco atencional en el objeto a pesar de la presencia de distracciones, las capacidades atencionales para la ejecución se incrementarán.

## Consideraciones finales

La psicología del deporte es una disciplina joven que progresivamente se está incorporando al amplio campo del deporte debido a la progresiva aceptación de que el deportista no solo necesita del buen manejo de las habilidades físicas, técnicas y tácticas sino de las psicológicas. La psicología ha estado presente en el deporte desde su nacimiento debido a que el cuerpo y la mente son indisolubles y juntos explican el rendimiento del deportista (Dasil, 2008).

Pero antiguamente, la intervención del psicólogo del deporte era escasa ya que existían creencias más rígidas a las actuales como la consideración de que quien asistía al psicólogo estaba “loco/a” o tenía problemas, que la disciplina psicológica no tenía utilidad, etc. Por este motivo se expuso la utilidad de las habilidades psicológicas representada por la atención y concentración ya que el buen manejo de estas variables puede ser determinante para la consecución de la victoria o de una buena ubicación aumentando la probabilidad de tener éxito en los deportes de alto rendimiento. De esta manera se logra evidenciar que la psicología del deporte no es para deportistas locos sino para quienes necesiten adquirir, desarrollar y entrenar las habilidades psicológicas.

El alto rendimiento deportivo expone al atleta a situaciones de estrés, ansiedad y tensión, ocasionados por los medios masivos de comunicación o por las propias características del deporte “espectáculo” en donde los espectadores se agrupan para presenciar el evento. Para contrarrestar estos efectos adversos se necesita del buen manejo de las habilidades psicológicas.

Las variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo se encuentran conectadas entre sí para que el deportista logre un desempeño óptimo. Esto se aprecia en el presente trabajo ya que variados ejercicios y técnicas que contribuyen al correcto manejo de la atención y concentración se asocian a otras habilidades como el manejo de la activación o *arousal*, la autoconfianza, el manejo de la ansiedad y el estrés.

Las habilidades de la atención y concentración tienen un rol relevante en el deporte de alto rendimiento, aunque la literatura demuestre la falta de consenso a la hora de sus definiciones y delimitaciones así como la falta de estudios relacionados al deporte. Con motivo de facilitar la comprensión de estos fenómenos se han establecido modelos explicativos que se abordan desde diferentes perspectivas. Si bien son diversas las teorías que intentan explicar los fenómenos atencionales y de concentración, no son excluyentes entre sí. El psicólogo del deporte debe tener la capacidad de tomar de cada perspectiva los aspectos más relevantes para planificar el entrenamiento psicológico, adaptarlos y concatenarlos para generar alternativas en la planificación.

Es pertinente que el deportista reciba entrenamiento de las habilidades psicológicas, principalmente de la atención y concentración, para aprender las técnicas y ejercicios que le ayuden a desarrollar todo su potencial. El atleta adquiere mediante su experiencia ciertas estrategias para afrontar el reto deportivo; en ocasiones la intervención del psicólogo se necesita para su perfeccionamiento, otras para cambiarlas por ser inadecuadas y afectar el rendimiento, y en otras para enseñar nuevas estrategias con el fin de modificar un comportamiento incorrecto.

La atención y concentración varían de un deportista, de un deporte y de un período a otro por lo que es importante que el psicólogo realice una planificación del entrenamiento psicológico de manera personalizada y atendiendo a las necesidades de cada deportista.

El entrenamiento de las habilidades atencionales y de concentración debe comprender ejercicios globales y básicos en la primera mitad del macrociclo y ejercicios y técnicas más avanzadas en la segunda mitad del macrociclo atendiendo a la capacidad de adaptación del deportista. El aprendizaje de estas herramientas ayuda a la consecución de entrenamientos de calidad, y esto a su vez, contribuye al incremento de los niveles de motivación y la probabilidad de mejorar el desempeño en las competencias.

El maratón es una modalidad deportiva que expone al deportista a la aparición de pensamientos, automensajes, situaciones adversas, distracciones, etc. debido a su dilatada duración. El maratón de alto rendimiento le exige al atleta utilizar preferentemente el foco asociativo para centrarse en los aspectos correspondientes a las sensaciones corporales, y de esta manera ejercer un control sobre el cuerpo para “adelantarse” a las dificultades ocasionadas por la aparición de la fatiga. Uno de los mayores obstáculos que debe superar el maratonista es la aparición del *muro*. Esta situación se hace presente comúnmente entre los kilómetros treinta y cuarenta, dependiendo de las particularidades de cada deportista. En algunos atletas nunca aparece.

En su mayoría los aspirantes a correr un maratón encuentran gratificante la experiencia de correr; algunos experimentan mayores niveles de motivación y otros comparten un exceso de tensión, dudas y preocupaciones relacionadas con la vivencia personal de la prueba y la posibilidad de no alcanzar los objetivos planteados. Por este motivo el psicólogo del deporte debe comprometerse con el maratonista y su equipo deportivo para realizar los pasos correctos de cara a alcanzar los objetivos planteados. Es necesario realizar una preparación física, táctica, técnica y psicológica de entre tres y cuatro meses con el fin de lograr las adaptaciones físicas y psicológicas demandadas por el maratón.

En el período de preparación del maratón es relevante mantener claros los objetivos, realizar



ejercicios de visualización, mantener los niveles de activación en su punto óptimo y elaborar pensamientos positivos para los momentos clave con el fin de incrementar los niveles de atención y concentración. Pero es necesario que el maratonista no mantenga sus pensamientos relacionados a la competencia mayor durante gran parte del día para evitar sobrecargas psicológicas.

Cuando se acerca el día de la competencia se recomienda realizar una estrategia de carrera. El primer parámetro para determinarla es el análisis de la fase de preparación o entrenamiento ya que, por ejemplo, si a mitad del período precompetitivo el atleta se lesiona y no llega en buenas condiciones físicas a la competencia, se deberá optar por ritmos de carrera más conservadores. En base a este análisis, se establecerá un objetivo general (por ejemplo: cronometrar dos horas, veinte minutos) y varios objetivos parciales. Para establecer estos últimos objetivos es relevante estudiar el circuito, saber cuántos giros y repechos tiene, visualizar el recorrido, los puntos de avituallamiento y las partes del recorrido en donde el viento tenga una dirección contraria al de los competidores.

Es común que en el maratón aparezcan contratiempos. Para reducir el impacto de estos obstáculos es necesario identificarlos y generar una lista de soluciones, que además generarán un mayor control de la prueba. Durante la prueba del maratón suele aparecer un número importante de pensamientos negativos, principalmente a partir del kilómetro treinta cuando aparece el *muro*. Para detener estas ideas se utilizan enérgicamente palabras clave como: *Tranquilo*, *Calma* o *Basta* y se las suplanta por pensamientos positivos elaborados antes de la carrera.

El maratón tiene diversas etapas en donde aparecen estados emocionales que van desde la euforia característica del inicio de la competencia hasta los estados de sufrimiento físico y psicológico característicos del tercio final. Para que estos estados negativos no sean intensos se debe cumplir con el plan de carrera elaborado en relación a los ritmos de competencia.

Luego de la competencia es pertinente realizar un análisis con el fin de detectar errores y corregirlos para el próximo maratón.

En nuestro país el estudio de las habilidades psicológicas en deportes como el atletismo es escaso. Es relevante comenzar a investigar sobre esta temática ya que desde hace varias ediciones de Juegos Olímpicos, Uruguay se ha clasificado ininterrumpidamente en atletismo y ha contado con cinco representantes en maratón.

## Referencias bibliográficas

- Aguirre, H., Ayala, C., y Ramos, S. (2015). La atención/concentración en el deporte de rendimiento. *Educación Física y Deporte*, 34(2), 2-7. doi: 10.17533/udea.efyd.v34n2a06
- Balagué, G. (2001). Preparación psicológica en deportes individuales. En J. Cruz (Ed.), *Psicología del Deporte*. (pp. 177-192). Madrid: Síntesis.
- Boutcher, S. (2002). Attentional processes and sport performance. En T. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Buceta, J. (2002). El entrenamiento psicológico de los futbolistas mediante el trabajo del entrenador (III). *El Entrenador Español*, 94, 33-38.
- Cauas, R. (2008). *Maratón y Running. Claves psicológicas*. Santal: Talca. Recuperado de <http://g-se.com/es/psicologia-del-deporte/blog/maraton-y-running-claves-psicologicas-parte-1>.
- Cox, R. (2007). *Psicología del deporte. Conceptos y sus aplicaciones*. Madrid: Médica Panamericana.
- Cruz, J. (1997). *Psicología del deporte*. Madrid: Síntesis.
- Díaz, J., Mora, J., y Chapado, F. (2009). Análisis de las estrategias cognitivas en la resistencia dinámica. *International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 9(34), 114-139. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista34/artestrategias106.htm>.
- Dosil, J. (2002). *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención*. Madrid: Síntesis.
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.
- Dosil, J., y Caracuel, J. (2003). Psicología aplicada al deporte. En J. Dosil (Ed.), *Ciencias de la actividad física y del deporte*. Madrid: Síntesis.
- Ferrés, C. (2004). El aspecto invisible del tenis. Una mirada a los procesos psicológicos de la actividad. En F. García Ucha, y M. Roffé (Eds.), *Alto Rendimiento. Psicología y Deporte*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Ferrés, C. (2007). La Psicología de la Actividad Física y el Deporte en el Uruguay Antecedentes y Proyecciones. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2(2), 96. Recuperado de [https://acceda.ulpgc.es/bitstream/10553/7792/1/0537108\\_20072\\_0006.pdf](https://acceda.ulpgc.es/bitstream/10553/7792/1/0537108_20072_0006.pdf).
- García-Naveira, A. (2010). *Diferencias individuales en estilos de personalidad y rendimiento en deportistas* (Tesis de Doctorado). Universidad Complutense de Madrid. Madrid. Recuperado de <http://eprints.ucm.es/9859/1/T31529.pdf>.

- Gimeno, F., Buceta, J., y Pérez-Llantada, M. (2001). El cuestionario «Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo» (CPRD): Características psicométricas. *Análise Psicológica*, 19, 93-113. Recuperado de <http://www.scielo.mec.pt/pdf/aps/v19n1/v19n1a09.pdf>.
- González Suárez, A. (2003). Atención y Rendimiento Deportivo. *EduPsyché*, 2(2), 167. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1075738>.
- González Suárez, A. (1997). Physical fatigue and attentional demands. En R. Lidor & M. Bar-Eli (Eds.), *Innovations in sport psychology: Linking theory and practice*. Israel: IX World Congress of Sport Psychology.
- González Hernández, J. (2007). Herramientas aplicadas al desarrollo de la concentración en el alto rendimiento deportivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(1), 67. Recuperado de <http://revistas.um.es/cpd/article/view/54661/52671>.
- Guallar, A., y Pons, D. (1994). Concentración y atención en el deporte. En I. Balaguer, *Entrenamiento Psicológico en el deporte*. Valencia: Albatros.
- Gutiérrez, L. (2015). *Preparación psicológica en deportes individuales* (Trabajo Final de Grado). Universidad de la República, Montevideo. Recuperado de <http://sifp1.psico.edu.uy/sites/default/files/Trabajos%20finales/%20Archivos/tfg.luciagutierrez.pdf>.
- Jaenes, J., y Caracuel, J. (2005). *Maratón: Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición*. Córdoba: Almuzara.
- Kremer, J. & Scully, D. (1994). *Psychology in Sport*. Philadelphia: Taylor & Francis. Recuperado de <https://books.google.com.uy/books?id=ED8BeG-B-gMC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>.
- Lima, V. (2014). *Habilidades psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo* (Trabajo Final de Grado). Universidad de la República, Montevideo. Recuperado de <http://sifp1.psico.edu.uy/sites/default/files/Trabajos%20finales/%20Archivos/TFG%20VALERIA%20LIMA.pdf>.
- Lorenzo, J. (1992). *Psicología y deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Mora, J., Zarco, J., y Blanca, M. (2001). Atención-Concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol. *Psicología del Deporte*, 10(1), 49-65. Recuperado de <http://www.rpd-online.com/article/view/152>.
- Morgan, W., y Pollock, M. (1977). Psychologic characterization of the elite distance runner. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 301, 382-403.
- Morilla, M., Pérez, E., Gamito, J., Gómez, M., Sánchez, E., y Valiente, M. (2002).

- Entrenamiento de la atención y concentración. Una propuesta para fútbol. *Revista digital Buenos Aires*, 8(51), 1-9. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd51/atenc.htm>.
- Nideffer, R. (1976). *The inner athlete*. Nueva York: Thomas Crowell.
- Oña, A. (1999). *Control y aprendizaje motor*. Madrid: Síntesis.
- Ozolin, N. (1983). *Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo*. La Habana: Científico Técnica.
- Palmi, J. (1991). Entrenamiento psicológico para la competición. En J. Riera y J. Cruz, *Psicología del deporte. Aplicaciones y perspectivas*. Barcelona: Martínez Roca.
- Pinillos, J. L. (1981). La mejora científica de la inteligencia. En C. Bravo, *Teorías del desarrollo cognitivo y su aplicación educativa*. Recuperado de [http://aufop.com/aufop/uploaded\\_files/articulos/1269276783.pdf](http://aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos/1269276783.pdf).
- Rodríguez, M., y Montoya, J. (2006). *Entrenamiento en el mantenimiento de la atención en deportistas y su efectividad en el rendimiento*. Bogotá: Universidad el Bosque.
- Singer, R. (2000). Performance and human factors: considerations about cognition and attention for self-paced and externally-paced events. En D. Neumann & P. Thomas, *Cardiac and respiratory activity and golf putting performance under attentional focus instructions*. Australia: Griffith University.
- Valdés, H. (1996). *La preparación psicológica del deportista. Mente y rendimiento humano*. Zaragoza: INDE.
- Weinberg, R., y Gould, D. (2007). *Fundamentos de la psicología del deporte y del ejercicio físico*. Madrid: Médica Panamericana.
- Williams, J. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca nueva.