

C.2.2 Control de la atención

Comprensiones del programa de estudios

C.2.2.1 La ejecución competente de habilidades específicas requiere el enfoque atencional correcto.

Introducción

La "atención", o la concentración de la actividad mental en la tarea en cuestión, es un requisito previo crucial para el éxito en cualquier campo de la actuación profesional, como la danza, la música o el deporte. Probablemente conozcas a profesores que piden a los alumnos que "presten atención" en clase. Es necesario prestar atención a algo para poder recordarlo. La mayoría de los psicólogos deportivos aceptan que el sello distintivo de la atención es la concentración de la actividad mental.

Hay tres dimensiones cognitivas de la atención.

1. La concentración es la decisión deliberada de un atleta de invertir esfuerzo mental en lo que es más importante en cualquier situación dada (por ejemplo, el contacto rme con el balón cuando se presenta una oportunidad de gol en el fútbol, y no los abucheos de la multitud rival).
2. La atención selectiva es la capacidad perceptiva de un atleta para "centrarse" en la tarea. información relevante (como la velocidad de la pelota entrante) ignorando posibles distracciones (como el movimiento engañoso del portero).
3. La atención dividida es la capacidad, como resultado de la práctica, de coordinar dos o más acciones al mismo tiempo (por ejemplo, mirar en una dirección mientras se pasa con precisión en la dirección opuesta a un compañero de equipo).

En el ámbito deportivo, los entrenadores y los deportistas suelen utilizar indistintamente las palabras concentración, atención y concentración, pero existen diferencias sutiles.

- La concentración es "la capacidad de actuar con un enfoque claro y presente".
- El enfoque es el punto central de tu atención.
- La atención es una conciencia activa de lo que estás observando.

En conjunto, se dice que un individuo concentrado tiene su atención enfocada de forma clara y actual en la tarea que tiene entre manos. Una vez que un atleta ha desarrollado las habilidades (y la aptitud física) necesarias para la competición, la capacidad de controlar su atención para concentrarse en las exigencias de la tarea es vital para un rendimiento altamente cualificado en el deporte y el ejercicio.

En el ámbito deportivo y del ejercicio, la concentración tiene varios aspectos, entre ellos:

- centrarse en las señales relevantes del entorno (atención selectiva)
- mantener esa atención a lo largo del tiempo
- tener conciencia de la situación
- cambiar el foco de atención cuando sea necesario.



Actividad 1

Una parte de la concentración consiste en centrarse en las señales ambientales relevantes (atención selectiva). El aprendizaje y la práctica pueden ayudar a un intérprete a desarrollar la atención selectiva.

¿Puedes pensar en señales relevantes e irrelevantes al ejecutar una habilidad o técnica durante un deporte de tu elección?

Poder mantener la atención concentrada durante la competición es fundamental para una concentración eficaz. Esto puede ayudar a convertirse en un campeón.

En 2020, la tenista polaca Iga Swiatek sorprendió al mundo del tenis cuando ganó el Abierto de Francia. Estaba en el puesto número 54 antes del torneo y se convirtió en la campeona de individuales sin perder un set en ninguno de sus siete partidos. Esto la convirtió instantáneamente en una de las principales estrellas jóvenes del tenis, y una parte importante de su éxito fue su capacidad para concentrarse y no verse afectada por señales irrelevantes, como una mala decisión de línea o fallar un tiro fácil. Los ingredientes importantes de su entrenamiento y preparación fueron cómo mantener la concentración para el tenis competitivo, y esto incluyó el uso del diálogo interno (capítulo C.4.2) y el establecimiento de objetivos (capítulo C.5.1), y el desarrollo de una mayor fortaleza mental (capítulo C.1.2).



▲ Figura 1 La capacidad de Iga Swiatek para mantener el control de la atención es clave para su éxito

Estrategias de pensamiento

Mantener la concentración durante largos periodos de tiempo, como en las finales de la NBA en los EE. UU., donde es necesario mantener la concentración durante posiblemente 7 partidos a lo largo de un período de 17 días, puede ser un desafío. ¿Crees que podría ser ventajoso para un jugador “desconectarse” y relajarse brevemente cuando la pelota está muerta (por ejemplo, durante un tiempo muerto) pero volver a concentrarse en el juego inmediatamente una vez que el tiempo muerto termina? ¿Puedes pensar en un ejemplo de tu propio deporte favorito donde esto podría suceder?





▲ Figura 2 Un tiempo muerto durante las Finales de la NBA

Conciencia de la situación

La capacidad de un deportista para comprender lo que ocurre a su alrededor se conoce como conciencia situacional. Esto implica la capacidad de tomar decisiones, a menudo bajo presión y exigencias de tiempo, en función de la situación, por ejemplo, durante la última jugada de un partido cuando se necesita marcar, teniendo en cuenta lo que están haciendo los oponentes.

Los comentaristas deportivos comentan positivamente sobre los competidores que parecen ser capaces de hacer exactamente lo correcto en el momento correcto; parecen estar un paso adelante de todos los demás en su toma de decisiones y acciones.

A menudo, este tipo de deportista tiene "flexibilidad atencional". Puede cambiar el foco de atención según lo exija la situación. Por ejemplo, de un foco externo amplio a un foco interno amplio y luego a un foco interno estrecho (consulte la sección más adelante en el capítulo sobre "tipos de foco atencional").

Cambiar el foco de atención es más fácil en situaciones que se desarrollan a tu propio ritmo (como el tiro con arco), pero es más desafiante en deportes en los que hay presiones de tiempo, como una final de 400 m con vallas (aquí, el atleta debe ser consciente del siguiente obstáculo, la longitud de su zancada, su posición en la carrera y su juicio personal de carrera y esfuerzo para lograr su mejor marca personal).



▲ Figura 3 El tiro con arco requiere un control de atención concentrado pero se desarrolla a su propio ritmo.



▲ Figura 4 Correr los 400 m con vallas requiere cambios desafiantes en el foco de atención.

Concentración y distractores

¿Por qué los artistas expertos “pierden” la concentración?

Un deportista puede experimentar distractores internos (como soñar despierto con sus próximas vacaciones o preocuparse por lo que pueda pensar su entrenador). Otras distracciones internas incluyen sentimientos (como la ira) o sensaciones corporales (como la fatiga).

Los deportistas también pueden encontrarse con distractores externos, que suelen ser auditivos o visuales (como el ruido de los espectadores o las fotografías con flash).

La destacada investigación sobre la atención del profesor Aidan Moran (1956-2020) incluyó la exploración de algunos principios que rigen la concentración efectiva. Afirmó que los cinco pilares fundamentales de la concentración efectiva que deberían sustentar el trabajo práctico con los artistas son los siguientes.

1. Decide concentrarte: no será algo que ocurra por casualidad. Por ejemplo, cuando un jugador de bádminton entra al vestuario antes de un partido, esto le recuerda que debe activar su “interruptor de concentración”.
2. Concéntrate en un solo pensamiento a la vez. Por ejemplo, un diálogo interno de una sola palabra, como “suave”. (Pero tenga en cuenta que los atletas expertos pueden realizar dos o más acciones al mismo tiempo, siempre que la habilidad que se esté realizando ya no requiera control consciente).
3. Tu mente está “enfocada” cuando estás haciendo exactamente lo que estás pensando.
4. “Pierdes” la concentración cuando te centras en factores que están fuera de tu control. control (como el clima).
5. Cuando te pongas nervioso, concéntrate en lo externo: en las acciones, no en lo interno. ¡dudas!

Puntos clave

- Los distractores externos se refieren a información irrelevante de la tarea dentro de la entorno responsable de desviar la atención de la información necesaria requerida para realizar una habilidad.
- Las distracciones internas, como los pensamientos, son subjetivas y se originan en el interior. Las distracciones externas se originan fuera de ti.
- Las distracciones externas pueden incluir, entre otras, el ruido de la multitud, el movimiento de la multitud, las fotografías con flash, las decisiones de los árbitros, las condiciones climáticas, los errores de los compañeros de equipo y la intimidación del oponente.

Distracción controlada

Los deportistas emplean varios métodos para superar el impacto de las distracciones en el rendimiento deportivo. Los métodos de distracción controlada permiten a los deportistas aumentar la conciencia de los distractores y mejorar su comprensión de la información relevante para la tarea a fin de ejecutar la habilidad.

El siguiente ejemplo de un golfista haciendo el tee de salida ayuda a ilustrar los procesos de atención, los distractores y algunas técnicas para ejercitar el control de las distracciones.



▲ Figura 5 Un golfista haciendo el saque inicial frente a una multitud.

Un golfista que desea realizar con éxito un “drive” (el primer golpe al jugar un hoyo de golf) necesita dirigir su atención de manera efectiva para evitar que las distracciones minen el resultado exitoso.

Como parte de su preparación, el golfista determina el tipo de golpe que va a realizar localizando un objetivo que sea ventajoso para su segundo golpe. El golfista debe centrar su atención en considerar las características naturales y los factores ambientales. Por ejemplo, los golfistas normalmente prestan atención al ancho y la forma del fairway, y a los peligros, como el agua, los árboles y los bunkers de arena. Un golfista también puede prestar atención a factores ambientales, como el viento y la ondulación del terreno.

Una vez que se han considerado todos los factores, el golfista centra su atención en el tipo de golpe que planea ejecutar. Para ello, formula los requisitos técnicos necesarios. A continuación, centra su atención en la ejecución del golpe. Esto normalmente implica prestar una atención especial a la bola para ayudar a controlar el movimiento del palo.

Se pueden poner en práctica varias técnicas para permitir que la atención permanezca en la información necesaria para el rendimiento.

Decisiones deliberadas

Se puede tomar la decisión deliberada de invertir esfuerzo mental al identificar la información relevante para la tarea. Por ejemplo, un golfista puede adoptar una metáfora para dirigir el control de la atención al pisar el tee de salida empleando metafóricamente los términos “encender” y “apagar” en relación con la atención.

Aprender a acceder deliberadamente a la atención aumenta el control del golfista sobre cuándo y cómo desea dirigir la atención durante la preparación del tiro.

Metas de desempeño

Los objetivos de desempeño son resultados conductuales que dirigen la atención hacia información relevante para la tarea en torno a resultados deseables, relevantes y controlables. Por ejemplo, un conjunto de objetivos de rendimiento para el “drive” del golfista desde el tee de salida podría incluir: “seleccionar un objetivo en el fairway”, “planificar el primer tiro teniendo en cuenta el segundo”, “visualizar la pelota en vuelo después de comprometerse con el plan” o “mantener siempre la vista en la pelota durante el swing”.

Palabras desencadenantes

Las palabras clave pueden utilizarse para dirigir la atención. Por ejemplo, utilizar la palabra “objetivo” al observar un fairway de golf o “equilibrio” al hacer el swing con el palo de golf puede ser útil para centrar la atención en las propiedades clave de la habilidad.

Rutinas

Las rutinas, cuando se aprenden bien, promueven el control de los recursos atencionales para centrarse en la información relevante del desempeño. También evitan pensar demasiado en habilidades ya bien aprendidas, como un swing de golf. Las rutinas son efectivas para desactivar los pensamientos ansiosos. Desvían la atención de los pensamientos negativos. Por ejemplo, la ansiedad cognitiva puede surgir porque el golfista está mirando un obstáculo de agua. Sin embargo, una rutina previa al tiro que incluya visualizar la trayectoria del tiro exitoso puede anular esta ansiedad.



Figura 6 Se puede utilizar una rutina previa al disparo para superar la ansiedad ante un peligro de agua.

Práctica mental

La práctica mental implica ver y sentir una habilidad en la imaginación antes de ejecutarla. Proporciona una forma de simulación, mediante la cual se pueden visualizar diferentes situaciones antes de tener que ejecutar las habilidades. La práctica mental puede ayudar al ejecutante a anticipar los distractores y evitar que afecten negativamente su desempeño.

Tipos de foco atencional

A menudo es necesario cambiar el foco de atención durante la competición. Esto es cuando los atletas modifican el alcance y el foco de atención según lo exija la situación.

Existen distintos tipos de enfoque atencional que son apropiados para deportes y actividades específicos.

Esto ha llevado a considerar el enfoque atencional a lo largo de dos dimensiones: ancho (amplio o estrecho) y dirección (externa o interna).

- Un enfoque de atención amplio permite que una persona perciba varios sucesos simultáneamente. Esto es importante en deportes en los que los atletas compiten en un entorno que cambia rápidamente (en el que deben responder a múltiples señales, como un jugador de hockey sobre hielo que bota el disco por el hielo, evita y supera a los oponentes e intenta disparar al arco).
- Un enfoque atencional estrecho ocurre cuando usted responde sólo a una o dos señales. Por ejemplo, el vuelo del volante en bádminton.
- Un foco de atención externo dirige la atención hacia afuera. Por ejemplo, los movimientos de un oponente en el béisbol.
- Un enfoque atencional interno se dirige hacia el interior, hacia los pensamientos y sentimientos. Por ejemplo, cuando un saltador de altura se prepara para iniciar su carrera.



▲ Figura 7 Cuatro tipos de foco atencional



Actividad 2

Los posibles distractores visuales externos para los deportistas de élite incluyen personas conocidas en la audiencia y/o los equipos de cámaras de televisión.

Los posibles distractores auditivos externos para los deportistas de élite incluyen el ruido de los aviones que vuelan sobre sus cabezas y/o los teléfonos móviles sonando.

1. ¿Puedes pensar en otro distractor visual externo poderoso para tu...
¿Deporte favorito?
2. ¿Puedes pensar en otro distractor auditivo externo poderoso para tu deporte favorito?

Las estrategias de concentración de atención ayudan a la perseverancia

La psicobiología considera la fatiga por resistencia como un agotamiento que no está relacionado con la incapacidad de continuar, sino que es la decisión del individuo de "darse por vencido".

En un estudio (Comani et al., 2013) de un ciclista de ruta de 20 años se investigó el tiempo que tardaba en alcanzar el agotamiento cuando utilizaba una estrategia de concentración de atención disociativa o una estrategia de concentración de atención asociativa. La tarea consistía en pedalear hasta el agotamiento a una intensidad de ejercicio igual a la velocidad de su umbral anaeróbico +10 %, mientras mantenía el pedaleo a su frecuencia de pedaleo óptima individual (IOPR).

Durante una prueba, el ciclista utilizó una estrategia de foco de atención disociativo: se le pidió que se concentrara en un metrónomo que reproducía su IOPR.

Durante otra prueba, el ciclista utilizó una estrategia de foco de atención asociativo: se le pidió que se concentrara en su ritmo individual interno mientras intentaba mantener su IOPR, sin el metrónomo.

El tiempo hasta el agotamiento con el enfoque disociativo fue de poco más de 28 minutos, mientras que con el enfoque asociativo fue de poco menos de 26 minutos.



▲ Figura 8 El tiempo hasta el agotamiento puede mejorarse utilizando estrategias de atención

Término clave

Nivel de excitación El nivel de Activación física y psicológica, desde baja excitación hasta alta excitación.

Excitación y estrechamiento de la atención

Los individuos tienen una cantidad limitada de capacidad de atención disponible en un momento dado. La capacidad de atención que tenemos en un momento dado está relacionada con nuestro nivel de activación (capítulo C.4.1).

En los deportes, los niveles de excitación pueden variar de bajos (relajados) a altos (intensos). La excitación puede verse influida por diversos factores, como la importancia de la competición. Cuando los niveles de excitación son altos, los deportistas experimentan un estado de mayor activación fisiológica, como un aumento de la frecuencia cardíaca, respiración acelerada y una mayor tensión muscular. Este estado suele estar asociado a sentimientos de excitación, ansiedad y estrés.

Un alto nivel de excitación puede ser beneficioso para los deportes que requieren altos niveles de fuerza, velocidad y potencia, como el sprint o el levantamiento de pesas.

Un nivel bajo de excitación puede ser beneficioso para los atletas en deportes que requieren un control motor fino y concentración, como el tiro con arco o el golf.

El estrechamiento de la atención es un concepto similar a la atención selectiva, pero se refiere a la tendencia de las personas a centrar su atención en un conjunto limitado de señales o estímulos cuando se encuentran en un estado de alta excitación. Por el contrario, cuando los niveles de excitación son bajos, un deportista puede experimentar un campo de atención demasiado amplio, lo que hace que su atención se dirija tanto a señales apropiadas como inapropiadas.

Por ejemplo, un jugador de baloncesto puede tener su atención simultáneamente en cosas como sus compañeros de equipo, el oponente, dónde está la pelota, instrucciones del entrenador o el ruido de la multitud. Esto podría exigirle demasiada atención e interferir negativamente con su rendimiento. Sin embargo, a medida que aumenta su excitación, puede experimentar un estrechamiento de la atención. Este estrechamiento de la atención le permite al jugador de baloncesto concentrarse en las señales relevantes y filtrar los distractores, por lo que el estrechamiento de la atención puede ser ventajoso. El jugador de baloncesto puede concentrarse exclusivamente en el aro y en su técnica de tiro durante un tiro libre, excluyendo cualquier otro estímulo que lo distraiga. Este enfoque estrecho ayuda a mejorar la concentración, la precisión y la toma de decisiones.

Sin embargo, el estrechamiento de la atención también puede tener efectos negativos en el rendimiento. Cuando un deportista se concentra demasiado en una sola señal o se concentra demasiado en pensamientos internos (por ejemplo, se preocupa por cometer un error), su atención puede volverse excesivamente limitada. Esto puede llevar a una reducción del rendimiento general. Por lo tanto, es importante que los deportistas encuentren su nivel óptimo de activación y desarrollen estrategias para mantenerlo.

¿Pueden los efectos de la atención

¿El estrechamiento crea una desventaja para los jugadores que participan en juegos de equipo de invasión (como hockey sobre césped, rugby, lacrosse, balonmano) que necesitan estar al tanto de todo lo que sucede a su alrededor?



▲ Figura 9 Los jugadores en juegos de equipo de invasión deben ser conscientes de todo lo que sucede a su alrededor.

Estados de pensamiento

Las investigaciones de los últimos años han identificado una relación entre la excitación y el control de la atención. En concreto, en situaciones que inducen una gran excitación, la atención es difícil de controlar y puede dar lugar a un estrechamiento de la atención.

El proceso de estrechamiento de la atención reduce la disponibilidad de información relevante para el deportista cuando busca información relevante para la tarea. Como las situaciones de alta excitación dan lugar a un estrechamiento de la atención, el deportista se ve limitado en cuanto a la cantidad de información disponible. Información que orienta el proceso de decisión, dejándolos comprometidos.

Como la toma de decisiones exitosa se basa en un panorama completo informado por múltiples fuentes de información relevante, existe una alta probabilidad de que el desempeño se vea afectado.

Por lo tanto, el control de la excitación se convierte en una habilidad necesaria cuando se requiere control de la atención. Al reducir la excitación fisiológica (por ejemplo, mediante el control de la respiración), un atleta puede regular su atención desde un campo de atención estrecho y excesivamente fijo hacia un enfoque más amplio.

Con un control de la excitación exitoso, un atleta puede mejorar su rendimiento al concentrarse en una mayor cantidad de señales relevantes del entorno.

Pregunta de enlace

¿Cómo puede el entrenamiento de fortaleza mental prevenir el estrechamiento de la atención? (C.1.2)

Considerar:

- estrechamiento de la atención y en qué se diferencia del enfoque atención
- si la fortaleza mental puede ayudar a las personas a reconocer los signos del estrechamiento de la atención
- la relación entre la fortaleza mental y la Capacidad de cambiar la atención entre diferentes estímulos y adaptarse a situaciones cambiantes.

- fortaleza mental → manejo de distracciones → concentración atencional efectiva

- Fortalecimiento mental y manejo del estrés.

Imaginemos a un jugador de fútbol que requiere un amplio foco de atención para captar, por ejemplo, la posición del oponente, dónde está el balón cuando está en posesión y cuando no lo está, y la comunicación con sus compañeros de equipo y hacia ellos.

¿Cómo podría la fortaleza mental ayudar a este jugador?

Atención centrada y aprendizaje motor

Los profesores de educación física, los entrenadores deportivos y los atletas necesitan saber y comprender:

- ¿Cómo se puede facilitar el aprendizaje de habilidades?
- ¿Cómo se puede optimizar el rendimiento?

El enfoque atencional se ha caracterizado como asociativo (centrándose en la sensación corporal) o disociativo (bloqueando las sensaciones resultantes del esfuerzo físico), o en términos de su amplitud (amplio versus estrecho) y dirección (interno versus externo).

Se ha descubierto que otra distinción tiene un impacto importante en la efectividad (como el equilibrio o la precisión) y la eficiencia (como la actividad muscular, la producción de fuerza máxima, la velocidad o la resistencia) del rendimiento motor, y en la velocidad del proceso de aprendizaje. Existe evidencia empírica de los beneficios de adoptar un enfoque externo en el efecto del movimiento deseado (por ejemplo, en un implemento) en relación con un enfoque interno en los movimientos corporales.

El desempeño calificado está asociado con:

- efectividad: precisión, consistencia y confiabilidad en el logro del objetivo del movimiento
- eficiencia: ejecuciones de movimientos eficientes y económicas y automaticidad, evidenciada por la inversión de relativamente poco esfuerzo físico y mental.

Se ha demostrado que el uso de un foco de atención externo en comparación con uno interno tiene más ventajas para el rendimiento y el aprendizaje en una amplia variedad de deportes, como fútbol, voleibol, baloncesto, natación, atletismo, kayak y gimnasia. Muchos estudios han demostrado que un foco de atención externo acelera el proceso de aprendizaje, de modo que se alcanza antes un nivel de habilidad superior (mayor eficacia y eficiencia).



► Figura 10 Los estudios han demostrado que un foco externo de atención acelera el proceso de aprendizaje.

El enfoque atencional de una persona a menudo tiene una influencia similar tanto en el desempeño inmediato (durante la fase de práctica) como en el aprendizaje (un cambio más permanente en la capacidad para realizar una habilidad). Por ejemplo, la precisión al lanzar y patear mejora con un enfoque externo. En un estudio, la precisión en los tiros libres de baloncesto se benefició de un enfoque en la canasta o la trayectoria de la pelota en comparación con un enfoque en la flexión de la muñeca. Curiosamente, los estudios han demostrado que un enfoque externo durante el lanzamiento y la patada parece hacer que el desempeño sea más resistente al fracaso de la habilidad cuando se está bajo presión. Por ejemplo, al patear una pelota en fútbol (por ejemplo, tirar a portería), dirigir la atención de los jugadores a la parte de la pelota que golpearían (externa) en lugar de la parte del pie que entraría en contacto con la pelota da como resultado una mayor precisión al golpear el objetivo.

Consideremos otro ejemplo en el que se evalúa el rendimiento (en lugar del aprendizaje) desde una perspectiva de eficiencia del movimiento. Un patrón de movimiento es más eficiente (o económico) si se logra el mismo resultado de movimiento con menos energía gastada. Las medidas indirectas de eficiencia que se han utilizado en los exámenes de los efectos de la concentración atencional incluyen la producción de fuerza máxima, la velocidad de movimiento o la resistencia. La producción de fuerzas máximas requiere una activación y sincronización óptimas de los músculos agonistas y antagonistas para lograr la coordinación muscular y la velocidad de movimiento.

Curiosamente, en un estudio, se pidió a kayakistas experimentados que remaran una distancia de 75 m lo más rápido posible en diferentes condiciones de enfoque. El estudio comparó los efectos de un enfoque externo distal (la línea de llegada) y un enfoque externo proximal (estabilidad de la embarcación). El enfoque distal condujo a una mayor velocidad de carrera, mientras que el enfoque proximal produjo el tiempo más lento.

Las habilidades abiertas (como las carreras de kayak) suelen realizarse en condiciones ambientales que cambian constantemente y, a menudo, son impredecibles. Como destacaron Schmidt et al. (2019), en esas situaciones no es posible planificar eficazmente toda la acción con antelación, porque:

El éxito de las habilidades abiertas depende en gran medida del grado en que el individuo logra adaptar la conducta motora planificada al entorno cambiante. A menudo, esta adaptación debe ser extremadamente rápida y el respondedor eficaz debe tener muchas acciones diferentes listas para implementar.

Los factores que contribuyen a los cambios en el entorno pueden incluir otros deportistas (como compañeros de equipo y oponentes) o el propio entorno natural (como el viento, el agua o el clima).

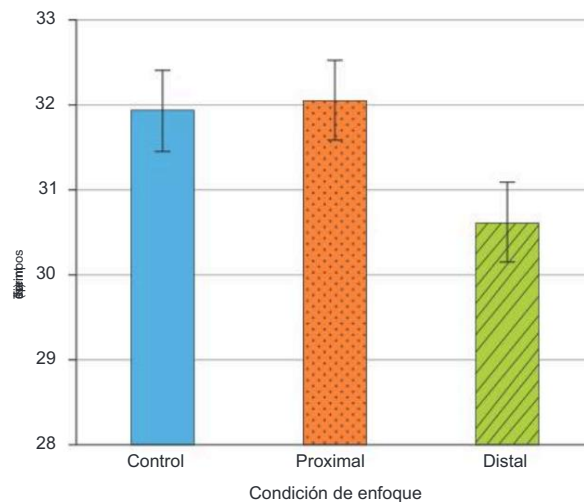
Otro estudio reciente examinó los posibles beneficios de un enfoque externo para el desempeño de una habilidad abierta y continua: el sprint en kayak en aguas bravas. Se seleccionó esta opción porque proporcionaba variación en el entorno de desempeño (apertura), a través del movimiento del agua y la topografía del río.

Otros estudios han demostrado previamente que centrarse en un efecto de movimiento que se produce a una mayor distancia del cuerpo da como resultado un rendimiento más efectivo que centrarse en un efecto de movimiento más proximal (es decir, aumentar la distancia del foco externo con respecto al cuerpo produjo mayores beneficios de aprendizaje). Por ejemplo, los participantes a los que se les pidió que se concentraran en marcadores en una plataforma de equilibrio que estaban lejos de sus pies (foco externo distal) demostraron un aprendizaje del equilibrio más efectivo que los participantes a los que se les pidió que se concentraran en los propios pies (foco interno). Este es un efecto de "distancia".

Banks et al. (2020) investigaron si un enfoque distal ("piensa solo en el final: imagina llegar lo más rápido que puedas") mejoraría el rendimiento en carreras de 100 m en aguas bravas en kayakistas experimentados, en relación con un enfoque proximal ("concéntrate en el remo: úsalo lo mejor que puedas para correr rápido"). También incluyeron una condición de control en la que los kayakistas tenían la libertad de adoptar su propio enfoque de atención. Su estudio mostró que los kayakistas expertos realizaron un sprint de carrera de 100 m en aguas bravas de manera más efectiva (más rápido) cuando se les pidió que adoptaran un enfoque externo distal en comparación con un enfoque más proximal o ningún enfoque instruido (condición de control) (Figura 12).



▲ Figura 11 Sprint en kayak en aguas bravas



▲ Figura 12 Tiempos de sprint promedio para kayakistas experimentados en 100 m en un río de aguas "salvajes"

Pedagogía no lineal y control atencional

Las estrategias pedagógicas no lineales (capítulo C.2.1) que tienen en cuenta el foco de atención pueden ayudar a los educadores físicos y entrenadores a diseñar entornos de aprendizaje para mejorar tanto el aprendizaje como el rendimiento.

Por ejemplo, puede resultar beneficioso desplazar el foco de las instrucciones desde los pensamientos y procesos internos hacia los resultados o efectos externos del movimiento. De este modo, los alumnos pueden aprovechar su capacidad innata de autoorganizarse y adaptar sus movimientos sin depender en gran medida del control consciente.

Los procesos de autoorganización permiten a los estudiantes adaptar sus estrategias y comportamientos en función de sus necesidades individuales y del contexto en el que están aprendiendo. Aprenden a percibir, responder y adaptarse a la naturaleza dinámica de los entornos de aprendizaje, por ejemplo:

- La retroalimentación puede ayudar a educar la atención del alumno para que perciba y utilice fuentes de información relevantes para mejorar tanto el aprendizaje como el desempeño.
- El cuestionamiento se puede utilizar cuando el entrenador quiere que el atleta sea más consciente de la necesidad de que su atención se centre en una fuente específica de información.

Por ejemplo, si la recuperación de un jugador de bádminton con respecto a la línea central de la cancha no es lo suficientemente rápida, el entrenador puede preguntarle al atleta sobre su posición al defender un tiro de su oponente y si posiblemente existen mejores posiciones en la cancha para hacerlo.



Medición

Los atletas utilizan dos estrategias de afrontamiento diferentes: asociación y disociación, durante actividades de resistencia como las carreras de larga distancia.

La asociación implica centrar la atención en señales y sensaciones internas relacionadas con la actividad en sí (por ejemplo, frecuencia respiratoria, frecuencia cardíaca y tensión muscular).

La disociación implica desviar la atención de las sensaciones físicas y centrarse en estímulos externos no relacionados con la actividad (por ejemplo, escuchar música o pensar en algo que se espera con ilusión).





A pesar de más de 40 años de investigación, aún no se ha llegado a un acuerdo concluyente sobre los méritos (mejora del rendimiento) tanto de la asociación como de la disociación. El método principal para determinar el foco de atención de los ejecutantes ha sido el autoinforme mediante cuestionarios retrospectivos, la recopilación de datos intermitente y la recopilación de datos simultánea durante el ejercicio.

Sin embargo, los métodos de autoinforme tienen limitaciones (como la tendencia a olvidar o no informar sobre los pensamientos con el recuerdo retrospectivo, en particular si el evento es de larga duración). Con la recopilación intermitente durante el ejercicio, puede haber una tendencia a generalizar el contenido del pensamiento o informar solo los pensamientos más recientes experimentados. Durante la recopilación simultánea, puede haber un riesgo de interrupción del desarrollo natural del pensamiento.

¿Cree que estas limitaciones en la recopilación de datos pueden haber distorsionado la confiabilidad de los hallazgos y recomendaciones?



Pregunta de enlace

¿Cómo responden las personas mentalmente fuertes a los esfuerzos excesivos? (A.3.1)

Considerar:

- conocer y comprender las señales de extralimitación (escuchar a su cuerpo)
- modificar los objetivos en función de la fijación de objetivos realistas (ser adaptable y estar preparado para ajustar las cargas de entrenamiento)
- buscar el apoyo de otros (como un entrenador, un psicólogo deportivo, etc.)
compañeros de equipo)
- garantizar un descanso, una nutrición y un tiempo de recuperación adecuados (centrarse en la recuperación)
- aprender de los reveses (analizar las causas de los excesos e identificar cómo mejorar)
- mantener una mentalidad positiva (por ejemplo, aceptar y comprender que los contratiempos son parte del recorrido atlético)
- aceptar y adoptar la extralimitación funcional
- mantener el enfoque en los objetivos a largo plazo.

Preguntas de práctica

1. ¿Cuál es el papel de la atención selectiva?

(1 punto)

- A. Para filtrar información relevante del ruido
- B. Para retener toda la información durante segundos.
- C. Para almacenar información relevante durante años
- D. Pasar toda la información a la memoria de largo plazo.

2. Explique cómo un velocista utiliza la atención selectiva para optimizar su tiempo de salida (3 puntos)
y mejorar su rendimiento en una carrera.

Resumen

- La atención en la tarea en cuestión es clave para el éxito en cualquier Campo de desempeño calificado.
- Hay tres dimensiones cognitivas de la atención:
Concentración, atención selectiva y atención dividida.
- La concentración es la capacidad de actuar con claridad y enfoque actual
- Los atletas pueden perder la concentración debido a problemas internos y distracciones externas.
- Los atletas pueden emplear la distracción controlada para superar el impacto de las distracciones en el rendimiento deportivo.
- El enfoque atencional se puede considerar en dos dimensiones: ancho (amplio o estrecho) y dirección (externa o interna).
- Existe evidencia empírica de los beneficios de adoptar un enfoque externo en el efecto de movimiento previsto.
- La capacidad de atención que tenemos en un momento dado es relacionado con nuestro nivel de excitación.
- El entrenamiento de fortaleza mental puede ayudar a prevenir la atención estrechamiento.
- La atención centrada puede facilitar el aprendizaje de habilidades.
- La concentración y la atención pueden ayudar a optimizar el rendimiento.
- Las estrategias pedagógicas no lineales contribuyen a entornos de aprendizaje que mejoran tanto el aprendizaje como el rendimiento.

Comprueba tu comprensión

Después de leer este capítulo, usted debería poder:

- esbozar tres dimensiones cognitivas de la atención
- enumerar cuatro aspectos de la concentración
- describir los cinco pilares fundamentales de una concentración efectiva para deportistas
- discutir la distracción controlada
- explicar los diferentes tipos de enfoque atencional
- describir la relación entre la excitación y el estrechamiento de la atención
- discutir el enfoque atencional y el aprendizaje motor.

Preguntas de autoaprendizaje

- 1. Enuncie dos dimensiones cognitivas de la atención.
- 2. Describa tres métodos que un atleta puede emplear para superar el impacto de las distracciones en el deporte.
actuación.
- 3. Analice las relaciones entre la excitación, el estrechamiento de la atención y el rendimiento deportivo.
- 4. Distinguir entre foco externo proximal y distal, proporcionando un ejemplo de cada uno en el
contexto del deporte.
- 5. Explica dos tipos de enfoque atencional, utilizando ejemplos de dos deportes diferentes.

Pregunta basada en datos

Un estudio tuvo como objetivo investigar los efectos de la atención Centrarse en el control postural en adultos mayores (de 60 a 74 años). Los métodos implicaban el foco de atención, que fue manipulado instruyendo a dos grupos de Los participantes sostendrán un vaso lleno de agua mientras se concentran. en cualquiera de sus manos (foco interno de atención—grupo 1) ▼ Tabla o el vaso (foco externo de atención—grupo 2) mientras se mantiene el equilibrio sobre una plataforma inestable tres ensayos de 30 segundos. Las puntuaciones medias de sus Estabilidad/equilibrio antes y después de cuatro semanas de práctica. se muestran en la Tabla 1. Las puntuaciones más altas significan puntuaciones más bajas. estabilidad/menor control del equilibrio y viceversa.

1 Resultados de un estudio cuyo objetivo era investigar los efectos del foco atencional en el control postural en adultos mayores

Puntuación de estabilidad del	enfoque atencional	pre	correo
interno	estabilidad general	16.7	14.2
	estabilidad anteroposterior	12.5	10.3
	estabilidad medial-lateral	11.6	9.8
externo	estabilidad general	16.9	11.4
	estabilidad anteroposterior	12.8	7.7
	estabilidad medial-lateral	12.2	8.1

Fuente: Baniasadi et al. (2018).

1. Identifique qué grupo tuvo la mejor estabilidad general al inicio de la intervención.

(1 punto)

2. Calcule la diferencia entre las puntuaciones de estabilidad anteroposterior externa previas y posteriores.

(2 puntos)

3. Analice los efectos del enfoque de atención en la estabilidad/equilibrio en adultos mayores.

(3 puntos)