

LA ATENCIÓN: Su importancia y valoración

Alberto Moreno González
Candidato a Doctor ISCF. Manuel Fajardo Cuba.
amorenog@ut.edu.co
Grupo de investigación EDUFISICA
Universidad del Tolima

1. Introducción:

El atleta requiere estar concentrado en el presente como una de las condiciones para una mejor ejecución señala Garfield (1989) en su libro Rendimiento Máximo.

El deportista necesita estar mentalmente alerta y concentrado, capaz de atender lo importante y desechar lo que no lo es, esté o no bajo presión. Tener control de la atención es una de las habilidades mentales que se aprenden y caracterizan a los competidores con fortaleza mental, Loher (1984) El control de la atención es una de las claves más importantes del rendimiento deportivo. La capacidad para focalizar la atención en los estímulos apropiados del entorno es un factor decisivo en la competencia. Por ejemplo: en el tiro. La atención concentrada es la base del éxito; Este ejemplo y otros pueden dar una medida del rol de la atención y sus características en el deporte.

Sin una buena atención es difícil percibir y procesar adecuadamente la información, pensar de forma productiva, reaccionar a tiempo a los cambios de las situaciones y controlar continuamente la actividad.

La habilidad para estar concentrado se puede adquirir con la experiencia, pero algunos deportistas parecen tener una aptitud especial para ello. Mantienen su atención sobre aquellos aspectos de su entorno y de sí mismos verdaderamente importantes.

2. Concepto:

Para Rubinstein (1963) la atención es la orientación seleccionadora de la conciencia hacia determinada cosa que deviene con especial claridad y precisión. Para Rudik (1974) es la dirección y concentración de la actividad psíquica sobre un objeto cualquiera.

Smirnov, Leontiev (1974) exponen que la atención implica vigilancia, disposición a actuar. La atención produce una sensibilización de los umbrales de excitación de los órganos sensoriales y también aumenta la receptividad de las impresiones, pensamientos, etc. Según esto la atención implica vigilancia, disposición a actuar, como un estado de movilización en interés de la actuación.

Para Rubenstein (1982) la atención modifica la estructura de los procesos psicológicos, haciendo que estos aparezcan como actividades orientadas a ciertos objetos, lo que se produce de acuerdo al contenido de las actividades planteadas que guían el desarrollo de los procesos psíquicos, siendo la atención una faceta de los procesos psicológicos.

La atención: en un proceso de orientación mental selectivo hacia unos determinados estímulos en función del cual nuestra percepción de ellos se hace clara y precisa, lo que implica centrar la actividad cognoscitiva en un estímulo o actividad y la inhibición simultánea de los demás estímulos o actividades concurrentes. Moreno (2008)

El hombre no solo oye, sino que presta atención y escucha, incluso intensamente, no solo ve sino que mira, observa y contempla.

3. Tipos

Se presentan dos tipos de atención: voluntaria e involuntaria.

- **Involuntaria:** se debe a posturas reflejas, se mantiene independientemente de la intención del individuo. Las características de los estímulos, su intensidad y novedad, el tono emocional, relación con las necesidades e intereses, conducen a que determinados objetos, fenómenos o personas dominen nuestra atención temporalmente. Se dirige la atención a factores independientes de nosotros como: repentino ruido, color estridente, sensación de hambre, gritos del público, etc.

- **Voluntaria:** es la atención consciente dirigida y orientada, en la cual el sujeto escoge conscientemente un objeto sobre el cual enfoca la atención. Por tanto la atención involuntaria es pasiva y la voluntaria activa.

4. Características

A continuación se describen algunas características de la atención y su relación con el deporte planteadas por Rodionov (1990):

- **Concentración:** intenso enfoque de la conciencia sobre un objeto. Se caracteriza por la intensidad y limitación de la atención. Es importante entre otros deportes, en el tiro, salto, lanzamiento, levantamiento de pesas, ajedrez.
- **Volumen:** es el número de objetos que son captados por la atención cuando se perciben simultáneamente. La atención puede ser amplia o limitada según su volumen. En mayor o menor grado esta característica es necesaria en todos los deportes.
- **Distribución:** es dirigir la atención sobre una cantidad de objetos diversos, que simultáneamente son retenidos en dos o varios centros a diferencia del volumen. Ejemplo: juegos deportivos donde la atención se reparte entre la pelota, jugadores y la situación que los rodea.
- **Estabilidad:** tiempo durante el cual se puede mantener la atención, señala su extensión temporal. Fijación prolongada sobre algo. Ejemplo: boxeo, lucha, Taekwondo, judo, tenis, esgrima, aquí el atleta no puede trasladar ni un instante la atención hacia otros objetos, debe atender al contrario, sus acciones.
- **Aptitud para el cambio:** cambiar rápidamente de una postura a otra que corresponde al cambio de condiciones. Señala la agilidad de la atención. Ejemplo: En el boxeo, Taekwondo el deportista tiene que volver rápido en sí después de un ataque en falso que lo cogió de sorpresa.

Moreno, A. (2008), revisando el procesamiento de la información la atención se caracteriza por:

- La selectividad de la atención: Proceso a través del cual se selecciona cierta información (interna o externa) mientras que otra (interna o externa) es ignorada.
- La capacidad atencional: El procesamiento controlado está limitado por la capacidad de procesamiento de la información del deportista, tanto de la información que proviene del ambiente externo, como del interno
- La claridad y la amplitud del campo atencional: La claridad podemos delimitarla entre los extremos de los niveles de vigilancia: estado de máxima alerta, donde

- se alcanza la máxima claridad atencional, y estado de coma profundo. La amplitud está referida a la mayor o menor extensión en el campo atencional.
- La atención como un mecanismo de alerta. Física Tónica

5. Evaluación de la atención

Para evaluar la atención hay que tener en cuenta el nivel atencional del deportista y el tipo de atención requerida para cada deporte. Existen distintas técnicas en la evaluación de la atención, como la observación en situaciones de entrenamiento o competencia, valorando las conductas del atleta en la situación previa a la ejecución que faciliten una atención apropiada (amplitud y dirección del foco). (Moreno, 2008)

La atención también se puede evaluar a través de pruebas (Font C. J.1991) como: El Toulouse-Pieron, Test D, Los Anillos de Landoll, Prueba tipo rejilla, Test de sub-rayado de Bourdon, Pruebas de terreno y otras. También son importantes las características individuales, entre ellas los estados emocionales, como también es útil conocer los rasgos de ansiedad competitiva

Otro aspecto a evaluar es la situación de ejecución, son los requerimientos atencionales de la situación de la actuación competitiva; para esto hay que conocer cuáles son los estímulos verdaderamente relevantes de la situación de ejecución a los que debe atender en cada momento. Esto lleva a decidir cuál es el foco de atención apropiado en cada momento.

Si el individuo conoce las características de la situación y cómo debe dirigir su atención de forma más efectiva, el rendimiento deportivo será más productivo. Ser capaz de cambiar la dirección y la amplitud del foco de atención de forma controlada (flexibilidad) de acuerdo a la situación es un recurso atencional del enfrentamiento deportivo.

BIBLIOGRAFÍA

Font C, J.: (1991) Evaluación de la concentración en deportistas de alto rendimiento: implicaciones de la ansiedad de competición. Rev. Investiga. y Docum. Ciencias Educ. Fis. y Dep. No.19. Madrid.

Garfield, Ch. & Bennett, H. Z. (1989). Rendimiento Máximo. Las Técnicas de Entrenamiento Mental de los Grandes Campeones. Serie Técnicas deportes. Barcelona: Ed. Martínez Roca. SA

Loher (1984) Fortaleza Mental en el Deporte. Editorial Planeta Argentina

Leontiev, A. N. (1974-1975). The problem of activity in psychology. *Soviet Psychology*, 13, 4-33.

Moreno, A. (2008) Las habilidades psicológicas en el deporte: análisis en entrenadores que laboran en escuelas de formación deportiva de Ibagué. Tesis Doctoral ISCF. Manuel Fajardo Cuba.

Nideffer, R.M. (1979) El papel de la tensión en los rendimientos óptimos. Coach, athletes and Sport Psychologist. Universidad de Toronto School of Physical and Health Education. Canadá.

Rubinstein, S.L. (1974) El desarrollo de la psicología. Grijalbo, Argentina.

Rubinstein, R. (1982). *Principios de Psicología General*. La Habana: Ediciones R. La Habana.

Rudik . P.A. (1974). *La influencia que ejercen en el deportista los ejercicios físicos*. Moscú: Institutos de Cultura Física

Rodinov A.V. (1990). Psicología del Entrenamiento Deportivo. Ciudad de La Habana: Editorial Orbe

Recibido 28-05-09

Aceptado 13-07-09