



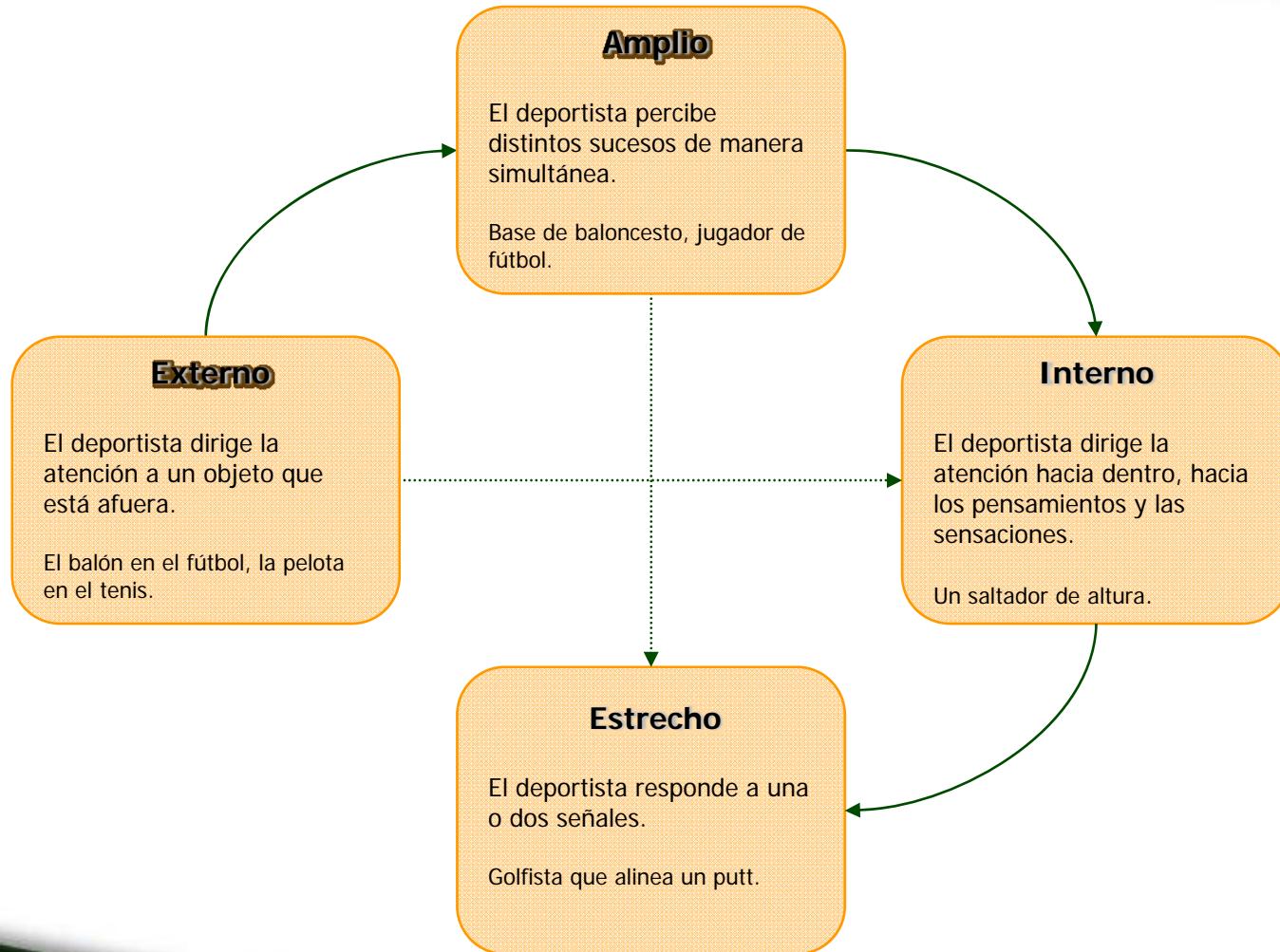
TEMA 2

ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

► Qué es la concentración?

- ▶ Es la atención en las señales pertinentes del entorno y el mantenimiento de ese foco atencional.
 - ▶ La capacidad atencional para centrarse en la rutina de la tarea, junto con la ELIMINACIÓN de los ESTÍMULOS EXTERNOS, son decisivos para la ejecución satisfactoria de la acción.
 - ▶ No hay duda: la FATIGA afecta a la CONCENTRACIÓN.
 - ▶ Cuando el cuerpo está cansado es difícil mantener la atención durante períodos de tiempo muy prolongados.
 - ▶ En el preciso instante en que uno se empieza a sentir un poco CANSADO es cuando ha de tratar de CONCENTRARSE con más intensidad.

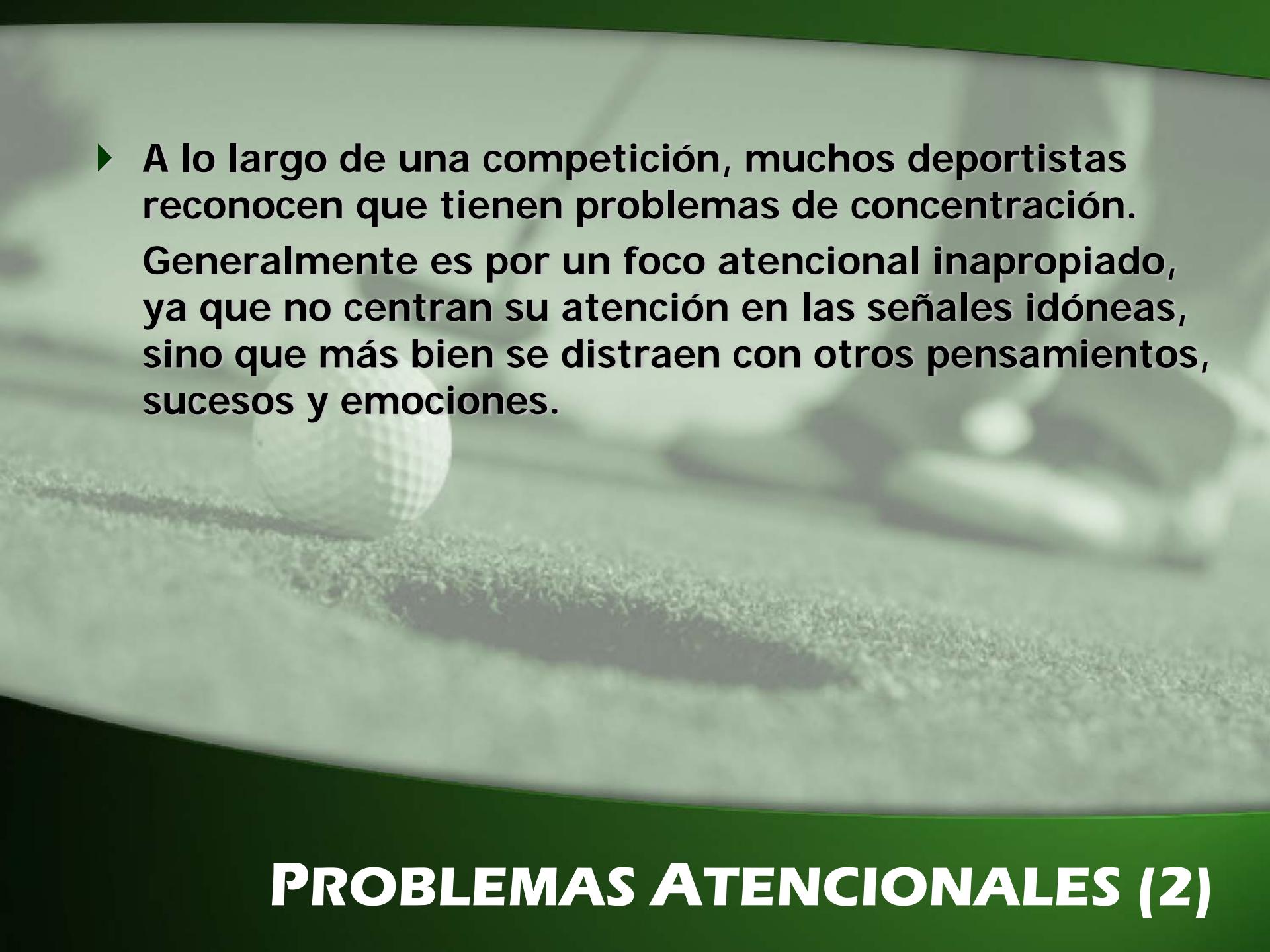
ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN



TIPOS DE FOCO ATENCIONAL

- 
- ▶ **Sucesos**
 - ▶ Pasados
 - ▶ Futuros
 - ▶ **Demasiadas Señales**
 - ▶ **Mecánica Corporal**

PROBLEMAS ATENCIONALES (1)

- 
- ▶ A lo largo de una competición, muchos deportistas reconocen que tienen problemas de concentración. Generalmente es por un foco atencional inapropiado, ya que no centran su atención en las señales idóneas, sino que más bien se distraen con otros pensamientos, sucesos y emociones.

PROBLEMAS ATENCIONALES (2)

► Atención a sucesos

► Pasados

- ▶ Algunas personas no pueden olvidar lo que acaba de pasar, sobre todo si ha sido un grave error.
- ▶ Centrarse en hechos ya ocurridos ha sido la perdición de muchos deportistas de talento, porque con ello han impedido que la atención pudiera centrarse en el presente.

► Futuros

- ▶ Los jóvenes deportistas tienden especialmente a un pensamiento orientado al futuro, centrándose por lo general en las consecuencias de ciertas acciones. Con frecuencia, dichos pensamientos toman la forma de afirmaciones del tipo: que pasa si...
- ▶ La preocupación no es sólo una distracción, sino que también provoca un exceso de tensión muscular, que da lugar a una disminución adicional del rendimiento.

PROBLEMAS ATENCIONALES (3)

► Atención a demasiadas señales

- ▶ Una de las causas por las que es más difícil permanecer concentrado durante un turno de ejercicios largo o una competición, es la existencia de demasiada distracción en el entorno que reclama la atención del deportista.
- ▶ Todos queremos tener una buena actuación ante la gente que nos conoce, por lo que a veces nos presionamos, ponemos demasiada tensión y nos exigimos demasiado. Esto se traduce en una ejecución peor, lo que nos pone en un aprieto y nos hace estar todavía más nerviosos.
- ▶ ¡Claro que hay deportistas que rinden más delante de personas conocidas! pero para muchos, el hecho de conocer a gente del público equivale a debilitar el grado de concentración.

PROBLEMAS ATENCIONALES (4)

- ▶ Atención excesiva de la mecánica corporal. Otro tipo de atención inadecuada:
 - ▶ Centrase demasiado
 - ▶ En la mecánica
 - ▶ En los movimientos corporales
 - ▶ Esto debe darse cuando estemos aprendiendo una destreza nueva.
- ¡¡¡en esto consiste el entrenamiento!!!
En centrarse en mejorar la técnica mediante la obtención de una mejor sensación de movimiento.
- ▶ Cuando el/la deportista realiza una valoración analítica (por partes), aumentan las probabilidades de que se produzca una pérdida del ritmo de movimiento durante la ejecución. Durante la competición la valoración de la acción técnica SIEMPRE será global.

PROBLEMAS ATENCIONALES (5)



► ¿Cómo aumentar la concentración in situ?

- ▶ Entrenamiento
- ▶ Palabras convenientes
- ▶ Pensamientos no críticos
- ▶ Rutinas
- ▶ Control visual
- ▶ Presente

CONCENTRACIÓN IN SITU

- ▶ **Entrenamiento en presencia de distracciones.**
 - ▶ Cuanto más se practique bajo circunstancias adversas mejor preparado se estará para afrontarlas durante una competición.
- ▶ **Utilización de palabras convenidas.**
 - ▶ Las palabras convenidas se utilizan para desencadenar una respuesta particular. Pueden ser instruccionales o motivacionales.
 - ▶ La clave: mantener la entrada de palabras sencillas y permitir que provoquen el efecto deseado.
- ▶ **Empleo de pensamientos no críticos.**
 - ▶ Uno de los mayores obstáculos que han de superar los deportistas para mantener la concentración es la tendencia a evaluar la ejecución y a clasificarla como buena o mala. Es decir, asignan un valor positivo o negativo a lo que hacen.
 - ▶ Por lo general, el proceso de evaluación y juicio que se hace en el terreno de juego se traduce en una disminución del rendimiento. Tan pronto nos volvemos críticos sobre una parte de nuestra conducta o ejecución, con frecuencia empezamos a generalizar.

Cómo aumentar la concentración in situ (1)

► Establecimiento de rutinas.

- ▶ Las rutinas pueden fijar la concentración y ser de gran ayuda para la preparación psicológica de cara a las ejecuciones futuras.
- ▶ Las rutinas pueden ayudar a organizar el tiempo previo a la ejecución o entre distintas fases de la misma, de tal modo que el deportista esté mentalmente concentrado cuando llegue el momento de su actuación.
- ▶ Las rutinas han de ser cómodas y ayudar a hacer más nítido el foco a medida que se acerca el momento de la ejecución.
- ▶ Las rutinas previas a la actuación estructuran los procesos de pensamiento y los estados emocionales de los deportistas, manteniendo la concentración en el presente y en las señales convenidas relacionadas con la tarea.

Cómo aumentar la concentración in situ (2)

- ▶ **Entrenamiento de control visual.**
 - ▶ Nuestros ojos tienden a divagar y centrarse en distracciones (los movimientos de la multitud, las bufonadas del adversario, las indicaciones de los árbitros, los arrebatos de los compañeros) en vez de hacerlo en la tarea que tienen entre manos.
 - ▶ La clave del control visual: asegurar que los ojos no divagan hacia señales no pertinentes; hay que mantener el foco de atención e impedir que los ojos se distraigan (mirar con los ojos el suelo, centrar la atención en el material, concentrarse en un punto de la pared).

Cómo aumentar la concentración in situ (3)

► Concentración en el presente.

- ▶ La mente está tan abierta a los mensajes que recibe que le resulta difícil conservar la atención en las cosas presentes. Quiere volver a representar aquel tiro fallado o revisar aquel error de juicio o aquella tarea no realizada. Asimismo, quiere mirar hacia delante y ver qué puede pasar en el futuro.
- ▶ Por lo general, los pensamientos orientados hacia el futuro y el pasado crean problemas atencionales.
- ▶ Permanecer en el presente, requiere una concentración localizada a lo largo de todo el evento. Es importante disponer de una palabra clave como “foco” que sirva de ayuda para volver al presente cuando llega el momento de reanudar la competición.

Cómo aumentar la concentración in situ (4)

- ▶ **Problemas atencionales.**
 - ▶ Atención a sucesos pasados.
 - ▶ Atención a sucesos futuros.
 - ▶ Atención a demasiadas señales.
 - ▶ Atención excesiva a la mecánica corporal.
- ▶ **Cómo aumentar la concentración in situ.**
 - ▶ Entrenamiento en presencia de distracciones.
 - ▶ Utilización de palabras convenidas.
 - ▶ Empleo de pensamientos no críticos.
 - ▶ Establecimiento de rutinas.
 - ▶ Entrenamiento de control visual.
 - ▶ Concentración en el presente.

CONCLUSIÓN