



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA  
DE MÉXICO**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

EFFECTO DE TECNICAS DE ATENCION - CONCENTRACION  
EN LA MOTIVACION DE LOGRO DE UNIVERSITARIOS(AS)  
SELECCIONADOS(AS) DE BASQUETBOL.

**T E S I S**

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:  
**LICENCIADO(A) EN PSICOLOGIA**

P R E S E N T A N :

**ALBA PATRICIA MACIAS NESTOR**

**EDUARDO CONTRERAS SANCHEZ**

DIRECTORA DE TESIS: LIC. CONCEPCION CONDE ALVAREZ

REVISOR: DR. ROLANDO DIAZ-LOVING

ASESOR DE METODOLOGIA: MTRO. ALBERTO CORDOVA ALCARAZ

SINODAL. MTRA. SELMA GONZALEZ SERRATOS

SINODAL. LIC. GUADALUPE OSORIO ALVAREZ



FACULTAD  
DE PSICOLOGIA

MEXICO, D. F.

2005

M 341309

## *Agradecimientos Compartidos*

*A nuestra querida Institución, la Universidad Nacional Autónoma de México que nos llena de orgullo y que nos permitió pasar por sus aulas empapadas de Sabiduría.*

*A todos los profesores de la Facultad que nos compartieron su sapiencia.*

*A nuestra Directora de Tesis Lic. Concepción Conde; gracias por su apoyo, compromiso y confianza en la elaboración de este trabajo.*

*Al Dr. Rolando Díaz - Loving, gracias por su confianza.*

*Al Mtro. Alberto Cordova, gracias por su tiempo y amistad.*

*A Mtra. Selma González Serratos por su interés en este trabajo, por su amor y apoyo.*

*A Lic. Guadalupe Osorio, por su amistad y solidaridad.*

*Al la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas de la Universidad Nacional Autónoma de México por colaborar en el préstamo de las instalaciones para desarrollar esta investigación.*

*A todos los deportistas y entrenadores que participaron directa e indirectamente en esta investigación; gracias por su compromiso; Fany, Salvador y Gustavo.*

*A nuestros amigos y compañeros del Colegio de Ciencias y Humanidades: Edith, Guadalupe, Edgar, Alejandra, Rubén, Adán, Jessica, Carolina, Angélica, Jorge, Arturo, Sergio, Steve., Rebeca.*

*A nuestros compañeros y amigos de la Facultad de Psicología y F.E.S. Iztacala de la UNAM: Rebeca, Octavio Patiño, Alejandro, Memo, Juan de Dios, Katia, Jaime, Edgar, Octavio, Pancho, Esau, German, Victor, Israel, Raúl, Jorge, Alejandro, Daniel, Felipe, Carmen Cristina, Yeni, Eiji, Carmen, Rocío, Jatzume, Sandra "Comadre", Sandra Carmona, Tania, Juan Carlos, Leonardo, Rodrigo, Argelia, Paulina, Jazmin, Itzachel, Itzel, Omar, León Felipe, Paola Yarabid "Madrina", Don Pepe, Tía Mavis, Lucy, Adrián, Adriana, Margarita Castillo (la voz de la Universidad), Doña Lucha, Guille, Omar Torreblanca, y a todos los demás que por saturación mental omitimos pero que compartieron su amistad y compañerismo a lo largo de la carrera.*

*A nuestros compañeros de Universum: Serafin Pérez, Salvador Mendoza, Arturo, Rodrigo, Lalo V., Ivonne, Jorge, Jessica, Nora, Jazmin, Mario.*

*A nuestros compañeros del Programa de Apoyo Psicopedagógico: Cesar Belmonte, nuestro acercamiento a la Psicología del Deporte tiene un poco de tu matiz. Guadalupe Parra, Francisco Beyer, Marling y Verónica Rodríguez.*

*Mil Gracias  
Alba Patricia y Eduardo*

## *Agradecimientos y Dedicatorias de Alba Patricia*

### *Dedico este trabajo a:*

*Eduardo: Amor, este trabajo concluye una de las etapas más hermosas de nuestra vida universitaria y el haberlo desarrollado compartiendo ideas es muy especial para mí. Quiero agradecerte tantos momentos que me han llenado de felicidad, cariño gracias por compartir tu vida conmigo, por estar cuando necesito consuelo, por escucharme, motivarme, impulsarme y apoyarme en todas las facetas de mi vida. Tu ser, es un gran impulso hacia mis metas, sueños, inquietudes y desarrollo personal, TE AMO.*

*Mi papá Mario Macías: muchas gracias por apoyarme en alcanzar mi gran anhelo, tu formas parte importante de la persona que soy, de mis logros, inquietudes, metas, tu apoyo en los primeros años de mi vida escolar son detalles que jamás olvidaré. Padre, estás en mi corazón.*

*Mamá Jovita Nestor: tu apoyo siempre ha sido muy importante para mí, te agradezco tu tolerancia, tu cariño y confianza.*

*Gisela Macías: hermana, tu compañía es muy valiosa para mí, te agradezco de corazón tu confianza, tu cariño y complicidad.*

### *A mis queridos tíos y sus familias:*

*Javier, Elena, Alejandro e Itzel, gracias por esas interminables noches de conversación, por su confianza y cariño, los y las quiero mucho.*

*Vicente, Elisa, Omar y Aldo; valoro mucho su cariño y apoyo.*

*Tía Rosy; eres una de las personas más importantes en mi vida, te quiero mucho, gracias por escucharme y escucharnos, aprecio mucho tus consejos y la confianza que me has brindado.*



*A mi querida abuelita Clemencia Hernández, que aunque ya no te encuentras con nosotros siempre te llevo en mi corazón; esos inolvidables años que me dedicaste forman parte de un muy grato recuerdo, en donde quiera que estés, te dedico mi trabajo.*

*Padrino Juan Ferreira; eres muy importante para mi, gracias por tu confianza, interés, y apoyo, aprecio mucho el cariño que me has brindado.*

*A ti, gracias por estar conmigo en todos los momentos de mi existencia, por escucharme y ser mi apoyo; estoy en paz contigo.*

*Alba Patricia Macías Nestor.*

## *Agradecimientos y Dedicatorias de Eduardo*

### *Dedico este trabajo a:*

*Alba Patricia* : Este trabajo simboliza de forma breve, el final de uno de tantos proyectos que afortunadamente compartimos. Todo comenzó en nuestro adorado Colegio de Ciencias y Humanidades y mira donde nos encontramos, somos hijos de la Máxima Casa de Estudios, después de tanto esfuerzo (desveladas, tareas, exámenes, lecturas, trabajos de equipo.), al fin culminamos ese sueño que parecía lejano en un principio. **TU** eres parte de la magia que fluye por mí y que me permite ser y compartir, eres como el árbol del volcán que brinda guarida y aire puro. Te agradezco con el alma ser y estar conmigo, compartir tus necesidades y cubrirlas juntos. Eres lo más maravilloso de mi vida, eres sensacional, en fin, eres amor..... "mi largo adiós que no se acaba"  
TE AMO.

*Gregorio Silvestre Contreras Martínez* : Abuelito, muchas gracias por ser para mí como un oasis cuando estoy viviendo en el desierto, tu sigues ahí para mí. Te agradezco el haberme heredado uno de los regalos más hermosos de mi vida: El Basquetbol.  
Con honor, a tu memoria "Gallo Contreras".

*Papá* : Muchas gracias papá por tu confianza ciega en mis actos, por tu respeto a mis decisiones, por tu flexibilidad para mi crianza, por dedicar parte de tu vida para mí, por tu apoyo económico incondicional, por escuchar mis ideas y puntos de vista, por trascender en tu contexto mis logros que también son tuyos, por ocuparte de mí, por tu cariño que me demuestras de manera singular.... muy a tu manera....  
Aprendo diariamente de ti el hacer las cosas bien, con limpieza y responsabilidad.  
Gracias por ser tan buen Padre. Te quiero muchísimo papá.

*Mamá* : Gracias por transmitirme la herramienta que me ha permitido vincularme con el mundo y abrir puertas que ni me imaginaba, si, ¡¡ el buen humor!! Con cariño para ti

*Mamita, eres ejemplo de valentía ante la adversidad. Mira hasta donde llego tu "Capo", gracias por sembrar en mi la esperanza y el tesón de lograr lo que yo quiera.*

**Mis Tíos y sus familias :** Tío Ismael, Tío Jesús, Tío Victor, Tío Alberto, Tía Mavis, Tía Patricia, Tío Alfredo, Tía Rosa, Tío Enrique, Tía Mayra, Tía Brenda, Tía Carmen, Tía Adela, Tío Exal, Tío Porfirio.

**Mis Primos :** Carlos, Jesús, Ismael (cuco), Omar, Alberto (Kokis), Lilitiana, Leticia, Ivonne, Griselda, Herman, Andrea (pantu), Sergio, Alan, Charlie, Ana Karen, Michelle, Lizet.

Victor Manuel: Primo, gracias por compartir conmigo tu espíritu de superación, tu sensatez y ecuanimidad, te llevo conmigo porque aprendo de ti la perseverancia en las cosas y el compromiso de dar lo mejor de mi, he asimilado de ti el servir, te quiero.

**A mi abuelita Margarita**

**A mi abuelita Consuelo**

**Mis sobrinos(as) :** Emilio, Emiliano, Carla Paola, Diego, Jesús Saed, Tania.

Gabriela Alejandra: "Nana" tu corazón es tan grande como las dos preciosas manzanas que tienes en las mejillas. Gracias por compartir tu alegría conmigo y desbordarme todo ese amor que te caracteriza cada vez que estoy contigo, eres "mi princesa", "mi consentida", la mas grandota, aquí estoy para que me desbarates como siempre, te quiero mucho.

Karen Amairani: Mi "payú" gracias por quererme y divertirme conmigo, gracias por llenar de pura energía mi corazón, eres muy especial, envidio el beso de ángel que tienes en tu mejilla, no te imaginas cuanto te quiero, "mi niña", eres mi morena.

**A:** La Onix, El Whisky, La Dolly y El Greco, por brindarle alegría y amor a mi alma.

**Eduardo Contreras Sánchez.**

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
1. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE	2
1.1 Definición de Psicología del deporte.	3
1.2 Historia de la Psicología del deporte.	5
1.2.1 Historia de la Psicología del deporte en Estados Unidos.	5
1.2.2 Historia de la Psicología del deporte en la Europa del Este.	9
1.2.3 Historia de la Psicología del deporte en México.	11
1.2.4 El Psicólogo del deporte y su función.	13
2. ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	16
2.1 Las Teorías Atencionales y su evolución.	19
2.2 Características de la atención.	20
2.2.1 Amplitud.	20
2.2.2 Intensidad.	21
2.2.3 Oscilamiento.	21
2.2.4 Control.	21
2.3 Tipos de atención.	22
2.3.1 Atención espontánea.	22
2.3.2 Atención voluntaria.	22
2.3.3 Atención pasiva o involuntaria.	22
2.3.4 Atención espontánea adquirida.	23
2.3.5 Atención selectiva.	23
2.3.6 Atención sostenida.	24
2.4 Atención – Concentración en Psicología del Deporte.	26
2.4.1 Estilos Atencionales de Nideffer.	30
2.4.2 Técnicas utilizadas en el entrenamiento de la atención en deportistas.	35
2.5 Investigaciones en atención – Concentración.	39

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

3.	MOTIVACIÓN DE LOGRO	41
3.1	Definición de motivación de logro.	42
3.2.	Teorías de la motivación de logro.	43
3.3.	Evaluación de la necesidad de logro.	52
3.4.	Motivación de logro y deporte.	53
3.5.	Atención – concentración y motivación de logro.	57
4.	INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVA A TRAVÉS DE CURSO – TALLER TÉCNICAS DE ATENCIÓN – CONCENTRACIÓN APLICADAS AL BÁSQUETBOL.	59
4.1.	Método.	60
5.	CARTAS DESCRIPTIVAS DEL CURSO – TALLER TÉCNICAS DE ATENCIÓN – CONCENTRACIÓN APLICADAS AL BÁSQUETBOL.	66
6.	ANÁLISIS DE DATOS.	76
6.1 .	Resultados.	83
6.2.	Discusión y conclusiones.	88
6.3.	Sugerencias y limitaciones.	90
	ANEXOS.	91
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.	123

## **INTRODUCCIÓN**

La Psicología del Deporte es una disciplina de la Psicología que se desarrolla cada vez más en el país, sin embargo, desafortunadamente pocos son los estudios que existen para actuar de manera óptima en relación a sus propósitos.

Diversos autores hacen hincapié en la importancia de los fundamentos de la Psicología misma para un competente crecimiento en esta área.

El presente trabajo se enfoca en el proceso de la Atención – Concentración y su influencia en la Motivación de Logro en universitarios(as) seleccionados(as) de basquetbol; desarrolla una Intervención Psicoeducativa a través del Curso – Taller *Técnicas de Atención – Concentración aplicadas al Basquetbol*.

La investigación ofrece un análisis de procesos psicológicos que intervienen en la realización de la actividad deportiva y el ejercicio físico, como son, el proceso de Atención – Concentración y la Motivación de Logro, además, brinda información acerca de cómo influyen estos aspectos psicológicos en la actividad deportiva y como los pueden utilizar el atleta y/o entrenador en el área deportiva y fuera de ella, de esta forma se aporta significativamente a la investigación en México en cuanto a Psicología del Deporte.

Dentro de las ventajas que aporta esta investigación se encuentran las siguientes:

1. Una forma más dinámica de intervención psicológica en deporte con los equipos, ya que se utiliza un Curso – Taller, en el cual se vincula la teoría con la práctica, en un tiempo relativamente corto.
2. Ventaja en la aplicación del Curso – Taller; los contenidos didácticos del taller están diseñados para cualquier entrenador y/o psicólogo del deporte.
3. La elaboración de un instrumento que pueda medir los estilos atencionales en basquetbolistas.

La investigación cuenta con un importante valor a nivel investigación para la Universidad Nacional Autónoma de México en cuanto a ésta trascendental área de la Psicología.

En el primer capítulo se presenta una reseña histórica de la Psicología del Deporte y sus principales investigaciones. El segundo capítulo ofrece una amplia explicación del proceso de Atención – Concentración y su aplicación al deporte. El tercer capítulo desarrolla el concepto de Motivación de Logro, sus principales perspectivas teóricas y su importancia en el rendimiento deportivo. El cuarto y quinto capítulo explican la metodología utilizada para el desarrollo de esta investigación. El capítulo seis presenta el análisis de datos, los resultados obtenidos en la investigación, además, las conclusiones, limitaciones y sugerencias de esta investigación.



Para fundamentar teóricamente esta investigación, es necesario conocer los aspectos principales de esta área, en éste capítulo se abordan definiciones de los autores que emprenden esta interesante ciencia y una aproximación histórica de la misma.

### **1.1 Definición de Psicología del deporte.**

Como punto de partida es necesario definir esta ciencia, la cual ha tenido varias perspectivas de su área de estudio de acuerdo al momento histórico en el que se elaboraron, a continuación se presentan algunas:

Gill (1986), define a la Psicología del deporte como una rama de la ciencia del deporte y del ejercicio que intenta proporcionar respuestas a las cuestiones sobre el comportamiento humano en el deporte.

Williams (1991), expresa que "la Psicología del deporte se ocupa de los factores psicológicos que determinan el ejercicio y la práctica deportiva, además, de los efectos psicológicos que se derivan de tal participación".

Valdés (1996), menciona que es una aplicación de la Psicología que busca la explicación, el diagnóstico y la transformación del aspecto psicológico de problemas que se ponen de manifiesto en el proceso pedagógico de preparación del deportista, así como el ajuste emocional y volitivo del atleta, el desarrollo técnico- táctico y la conformación del equipo deportivo.

Para Weinberg y Gould (1996), la Psicología del deporte y el ejercicio físico es una disciplina que estudia el papel de los factores psicológicos en la participación y rendimiento deportivo derivados de la implicación en programas deportivos o de ejercicio físico. De acuerdo con Weinberg y Gould (1996), la mayoría de los estudios de la Psicología del deporte apuntan a dos objetivos: a) aprender el modo en que los factores psicológicos afectan el rendimiento físico de los individuos y b) la comprensión de la forma en que la participación en el deporte y la actividad física afectan el desarrollo, la salud y el bienestar personal.

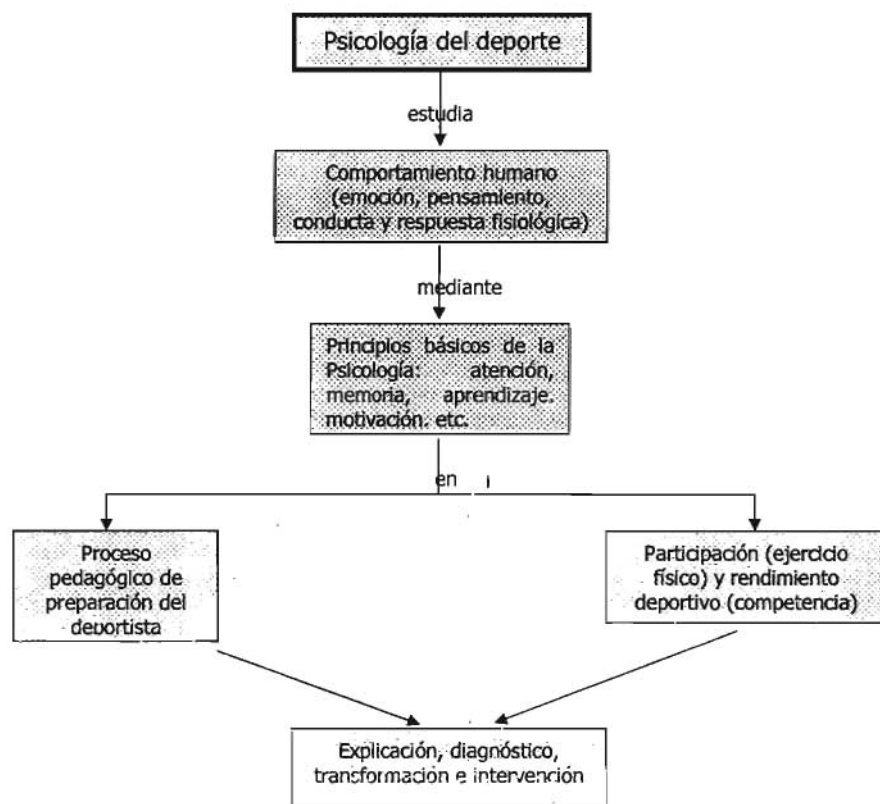
Cruz (1997), expresa que la Psicología del deporte es un campo de aplicación, cuyos principios determinan qué se aplicará en cada área. La progresiva especialización indica cómo y en qué direcciones se aplicarán los principios psicológicos.

Lorenzo (1997) dice que la Psicología deportiva es una subdisciplina de la Psicología que aplica los principios de ésta en el ámbito deportivo y del ejercicio.

Recientemente Mora, García, Toro y Zarco (2000) mencionan que la Psicología del deporte analiza las bases y efectos mentales de las acciones deportivas considerando, por un lado, el análisis de los procesos mentales básicos (cognición, motivación y emoción, etc.) y por otro, la realización de tareas prácticas de diagnóstico e intervención.



De acuerdo con estas definiciones la Psicología del deporte cambio su enfoque de ser un rama de la ciencia del deporte a ser una subdisciplina de la Psicología; por lo tanto a lo largo de este cambio se pueden advertir los siguientes puntos en común:



A continuación se presenta una breve reseña histórica de los principales acontecimientos que dieron una base importante al estudio de esta ciencia, así como un cotejo de los estudios realizados en nuestro país.

## 1.2 Historia de la Psicología del deporte.

Lorenzo (1997), menciona que en el desarrollo histórico de la Psicología deportiva se pueden distinguir cuatro etapas:

<b>Precusores (1890 – 1919)</b>	<b>Etapa de formación (1920 – 1944)</b>	<b>Etapa de crecimiento (1945 – 1964)</b>	<b>Etapa de consolidación (1965 – en adelante)</b>
<p>Comprende intentos aislados de algunos autores y se empieza a dar importancia a los factores psicológicos en la práctica del deporte y el ejercicio físico.</p> <p>Los primeros trabajos realizados en esta etapa, fueron teóricos e intentaban explicar la importancia y los beneficios de tener en cuenta los factores psicológicos en la actividad física y el deporte; no poseían una base experimental sino que se basaban en reflexiones personales (Lorenzo, 1997).</p>	<p>Se caracteriza por la formulación de distintas concepciones teóricas y de investigación. Se reconoce la relevancia de los factores psicológicos en el deporte.</p> <p>Diem en 1920, funda en Berlín, el primer laboratorio de Psicología del deporte y en 1925, Griffith lo funda en Estados Unidos.</p> <p>Las líneas de estudio se centran en cuanto al aprendizaje motor, personalidad, y tiempos de reacción.</p>	<p>La cual se inicia tras la Segunda Guerra Mundial con aportaciones sistemáticas en el campo del aprendizaje motor, de la evaluación y de la personalidad. Se inician líneas de estudio en cuanto al estrés (Jackson, 1933), agresividad (Johnson y Hutton, 1955), reacciones emocionales en diferentes deportes, evaluaciones subjetivas y correlatos fisiológicos (Howell, 1953).</p> <p>A partir de la década de los 60 empieza aportaciones de la Psicología cognitiva.</p>	<p>Inicia con el Primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte en Roma, 1965 y la aparición de numerosas publicaciones.</p> <p>Es en la que se encuentra actualmente la Psicología del deporte, mediante estudios dedicados a la evaluación, investigación e intervención.</p>

### 1.2.1 Historia de la Psicología del deporte en Estados Unidos.

En la *etapa* denominada *precursora* (Lorenzo, 1997), se menciona que en Estados Unidos la Psicología del deporte dio inicio con Norman Triplett; investigador de la Universidad de Indiana; quien dirige su primer experimento de psicología social y de psicología del deporte en 1898, estudiando los efectos de la presencia de otros en el rendimiento de los ciclistas. Los psicólogos y educadores de la época de Triplett estaban empezando a explorar los aspectos psicológicos del deporte y del aprendizaje de las destrezas motrices, midieron

tiempos de reacción de los deportistas (Cummins, 1914), estudiaron el modo en que los individuos aprenden la técnica de un deporte concreto y analizaron el papel del deporte en el desarrollo de la personalidad (Scripture, 1899; citado en Weinberg y Gould, 1996).

Posteriormente en la *etapa de formación* se cuenta con los trabajos del psicólogo Coleman Griffith, considerado por muchos de sus colegas como padre de la Psicología del deporte en Estados Unidos, fue la primera persona que se dedicó a la investigación en este campo durante un amplio periodo de tiempo. Griffith fue contratado por la Universidad de Illinois, en 1925, para ayudar a los entrenadores a incrementar el rendimiento de sus deportistas. Dentro de sus aportaciones científicas se encuentran sus libros, *Psychology of Coaching (1926)* y *Psychology of Athletics (1928)* y el establecimiento del primer laboratorio de Psicología del deporte en Estados Unidos. Según los estudios de Kroll y Lewis, 1970; Lowe y Walsh, 1978; Wiggins, 1984 y Gould y Pick, 1995; en los trabajos de Coleman Griffith se pueden distinguir tres líneas principales de investigación: a) las habilidades motrices; b) el aprendizaje, y c) en menor medida, las variables de personalidad. (Citado en Cruz, 1997).

Ya en la *etapa de crecimiento* se cuenta con aportaciones en distintas áreas por ejemplo en 1951, John Lawther de la Universidad de Pensilvania; escribió un libro titulado *Psychology of Coaching*, que suscitó en los entrenadores interés por aprender más sobre aspectos como la motivación, la cohesión de equipo y las relaciones interpersonales (Williams, 1991).

A partir de la Segunda Guerra Mundial se produjo un notable aumento sobre los estudios en cuanto al aprendizaje motor en Estados Unidos, financiados por las fuerzas aéreas para seleccionar pilotos. Posteriormente estos estudios se realizaron en las facultades de Educación Física; en estas instituciones se iniciaron investigaciones sobre el aprendizaje de tareas motrices representativas de destrezas deportivas, destacando en este aspecto el trabajo de Franklin Henry, considerado pionero en la investigación de la conducta motriz (Cruz, 1997).

Durante la década de los 60's inicia la que ha de llamarse *etapa de consolidación* en la cual se advierte un interés generalizado por delimitar el campo del psicólogo deportivo y establecer los criterios de competencia profesional del mismo (Lorenzo, 1997). Esta etapa da inicio con la celebración del Primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte, en Roma, 1965; con este evento la Psicología del deporte obtiene su reconocimiento oficial (Cruz, 1997). También se empiezan a desarrollar importantes sociedades que impulsan el desarrollo de esta ciencia tal es el caso de la *Sociedad Internacional de Psicología del Deporte (ISSP)*<sup>1</sup>, formada en la primera parte de la década de los 60's, en Roma, con esta sociedad la Psicología del Deporte comienza a organizarse a nivel internacional. La ISSP comienza a publicar el *International Journal of Sport Psychology* y organiza congresos a nivel mundial. Estas reuniones proporcionan una vía de divulgación de investigación y fomentan el intercambio de ideas entre los Psicólogos del deporte de diferentes países.

---

<sup>1</sup> El Psiquiatra Ferruccio Antonelli fue elegido primer presidente de esta sociedad, permaneciendo en este cargo hasta 1973, año en el que fue sustituido por el checoslovaco Miroslav Vanek.

El Segundo Congreso Internacional de la ISSP, fue organizado por la *Sociedad Norteamericana para la Psicología del Deporte y la Actividad Física (NASPSPA)*<sup>2</sup>, en Washington, 1968. De acuerdo con Salmela (1981) la NASPSPA se ha convertido en la única y más influyente sociedad para la Psicología del Deporte, tanto a nivel académico como profesional (Williams, 1991).

En esta etapa sobresalen dos psicólogos de la Universidad Estatal de San José; Bruce Ogilvie y Thomas Tutko al publicar su libro *Problems Athletes and How to Handle Them (1966)*. Después de investigar exhaustivamente sobre la personalidad de los deportistas, Ogilvie y Tutko desarrollaron el Inventario de Motivación Atlética, test de lápiz y papel que pretendía dar una medida de las motivaciones de los atletas. A pesar de las críticas a su trabajo, Ogilvie y Tutko fueron los líderes de la Psicología aplicada al deporte en los 60's, realizaron una gran cantidad de trabajos con equipos profesionales y universitarios y fomentaron el interés por la Psicología del Deporte. A causa de muchas aportaciones se ha considerado a Ogilvie como padre de la Psicología aplicada al deporte, en Estados Unidos. (Williams, 1991).

En la década de los 70's, se forma la *Sociedad Canadiense de Aprendizaje Motriz y Psicología del Deporte (CSPLSP)*, fundada en 1969 por Robert Willberg, de la Universidad de Alberta, bajo los auspicios de la Asociación Canadiense para la Salud, la Educación Física y el Tiempo Libre.

Esta década enmarca el periodo en el que la Psicología del Deporte en Estados Unidos comenzó a prosperar y a ser más extensamente reconocida como una disciplina en sí misma, dentro de las ciencias del deporte. El objetivo primordial de los Psicólogos de deporte de los años 70's era hacer avanzar el conocimiento básico a través del estudio experimental.

El interés que tomo el estudio de la personalidad declino en los 70's, como consecuencia de los debates sobre la validez de los test de lápiz y papel utilizados para evaluar los rasgos de personalidad de los deportistas. Muchos psicólogos del deporte seguían creyendo que los mecanismos internos (los rasgos) son los que regulan la conducta, pero, pronto se dieron cuenta de los efectos que sobre la conducta, ejercen las variables ambientales.

Según datos recopilados por Salmela (1984) en una encuesta realizada en 1980, los investigadores estadounidenses, ocuparon la mayor parte de su tiempo estudiando personas sin practica deportiva, ya que el objeto de la investigación era crear y poner a prueba una nueva teoría básica y modelos de conceptualización. A diferencia de estos investigadores, los de la Europa del este, tuvieron originalmente un foco de investigación aplicado a la maximización del rendimiento deportivo de los atletas de élite.

La calidad experimental de la investigación estadounidense fue perfeccionándose durante los 70's; y con este aumento se crea, en 1979, el *Journal of Sport Psychology* revista específica de investigación en Psicología del deporte.

---

<sup>2</sup> El Dr. Arthur Slatte-Hammel fue el primer presidente de esta sociedad.

Hacia finales de los 70's y principios de los 80's; la Psicología del Deporte comienza a mostrar un enfoque más cognitivo, al prestar atención a los pensamientos y representaciones mentales de los deportistas, a la forma en que los atletas se mentalizan, y a cómo esta mentalización influye en su rendimiento. En la actualidad, muchos Psicólogos del Deporte han desarrollado técnicas para entrenar a los deportistas en la elaboración de pensamientos positivos, centrándose en lo que desean que suceda, por contraposición a aquello que no quieren que ocurra (Williams, 1991).

El crecimiento de la psicología cognitiva del deporte a fomentado un renovado interés por la representación mental de imágenes. Los deportistas que de forma natural se imaginan a sí mismos rindiendo al máximo o que están entrenados en la representación mental de ejecuciones triunfales, aprenden en ambos casos como responder mejor. Por ello, la sugestión y las técnicas cognitivas se han convertido en una parte esencial de la mayoría de los programas de entrenamiento.

Aunado a este interés por la psicología cognitiva del deporte, la investigación se dirigió a temas como la identificación de aquellos comportamientos de los entrenadores más eficaces para elevar la capacidad de aprendizaje y fomentar el desarrollo personal; el descubrimiento de maneras de potenciar la armonía entre el equipo y entrenador; comunicación entrenador – deportista; el aprendizaje de cómo establecer y hacer uso de los objetivos; la determinación de las características psicológicas de las ejecuciones exitosas; el desarrollo de técnicas psicológicas de entrenamiento y la identificación de factores psicológicos relevantes en el trato personal con atletas agotados, lesionados y retirados de la práctica deportiva.

Posteriormente se funda la *Asociación para el Progreso de la Psicología del Deporte (AAASP)* cuyo propósito es dar a conocer los servicios existentes en organizaciones como la ISSP, NASPSPA y la Asociación Americana de Psicología (APA), con el objeto de ofrecer un marco de referencia dirigido específicamente a aspectos aplicados de la Psicología del deporte, como la promoción de la investigación y el estudio de aspectos profesionales, entre los que cabe destacar, criterios éticos, cualidades para convertirse en psicólogos del deporte y certificación oficial.

Principales trabajos sobre Psicología del deporte en Estados Unidos de 1879 – 1916:

- ▶ 1895 G. W. Fitz utiliza un aparato de tiempo de reacción para predecir la habilidad deportiva.
- ▶ 1898 N. Triplett estudia los efectos de la presencia de otros competidores en el rendimiento de los ciclistas y en una situación de laboratorio.
- ▶ 1898-1900 W. W. Davies encuentra que la fuerza ganada levantando pesos con un solo brazo se transfiere al otro brazo.
- ▶ 1900 E. W. Scripture investiga los efectos de la práctica deportiva en características de personalidad en niños de un reformatorio.
- ▶ 1903 G. T. W. Patrick analiza diferentes teorías sobre el juego para explicar la motivación de los numerosos espectadores de los partidos de fútbol americano.

**Principales trabajos sobre Psicología del deporte en Estados Unidos de 1879 – 1916 (continuación):**

- ▶ 1903 W. M. Krohn destaca el valor de la psicología en la preparación del profesor de educación física.
- ▶ 1911 D. Starch realiza experimentos sobre diferentes métodos de aprendizaje de tareas motrices.
- ▶ 1914 R. A. Cummins estudia los efectos de la práctica del baloncesto en las reacciones motrices y la atención.
- ▶ 1916 H. H. Murphy comprueba la eficacia de diferentes tipos de práctica distribuida en el aprendizaje de un lanzamiento de jabalina.

( Davis, Huss y Becker, 1995. Citado en Cruz, 1997)

### **1.2.2 Historia de la Psicología del deporte en la Europa del Este**

Estas naciones han prestado su atención hacia aspectos aplicados de la Psicología del deporte, específicamente al incremento del rendimiento en deportistas de élite, por medio de la investigación aplicada y la intervención directa. Como consecuencia de este interés, los psicólogos del deporte de Europa, tienen un papel primordial en los niveles de selección, entrenamiento y preparación competitiva de los deportistas.

Cruz (1997), menciona que el origen de la Psicología del deporte se remonta a los comienzos de la Psicología experimental en el laboratorio de Wundt, en Leipzig (1879), Alemania; en dicho laboratorio la temática del tiempo de reacción ocupó un lugar destacado. Sin embargo, Wundt y sus colaboradores no estaban interesados en los tiempos de reacción como una respuesta motriz, sino como una técnica experimental para evaluar con precisión diferentes procesos mentales.

En la *etapa de los precursores* (Lorenzo, 1957), se manifiesta que el interés primario de la Psicología del deporte en Europa del Este, puede atribuirse al doctor P. F. Lesgaft, quien en 1901 describió los posibles beneficios psicológicos de la actividad física, a su vez, Pierre de Coubertin (1913) analiza el deporte como una herramienta educativa, como un medio de expresión estética y como un instrumento para lograr el equilibrio emocional (Vanek y Cratty, 1970; citado en Cruz, 1997).

En la *etapa de formación* se funda el primer laboratorio con orientación experimental, por obra de Diem, en Berlín, 1920. Otro acontecimiento relevante fueron los primeros artículos de investigación en esta área los cuales fueron publicados por Puni y Rudik en los primeros años de la década de los 20's. Los *Institutos para la Cultura Física de Moscú y Leningrado* se crearon también a principios de esta década, y a estos se les atribuye el comienzo de la Psicología del deporte en Europa del Este.

Ya en la *etapa de crecimiento*, Garfield y Bennett (1984), manifestaron que "la gran inversión dedicada a la investigación deportiva en los países comunistas, tuvo su comienzo en los primeros años de la década de los 50`s, como parte del programa espacial soviético". Los científicos rusos estudiaron con éxito la posibilidad de hacer uso de las antiguas técnicas de yoga para adiestrar a los cosmonautas en el control de los procesos psicofisiológicos durante su estancia en el espacio. Estas técnicas se denominaron entrenamiento en auto-regulación psicológica y se utilizaron para el control voluntario de funciones corporales como tasa cardiaca, temperatura, tensión muscular, así como para las reacciones emocionales ante situaciones estresantes, como la ausencia de gravedad. Posteriormente, después de 20 años, se aplicaron estos métodos en los programas deportivos soviéticos.

Los principales sucesos en la *etapa de consolidación*, según Kurt Tittel, director del Instituto del deporte en Leipzig, Alemania oriental, fueron los nuevos métodos de entrenamiento, similares a la autorregulación psicológica los cuales se consideran la causa de las impresionantes victorias de los deportistas soviéticos y germano – orientales en la olimpiadas de 1976 (Garfield y Bennett, 1984).

De acuerdo con Salmela (1981), la mayor parte de las instituciones dedicadas al deporte en Europa del Este, en las que los atletas siguen sus entrenamientos, tienen equipos de psicólogos del deporte.

Actualmente se desconocen las técnicas exactas de entrenamiento que emplean los Psicólogos del deporte de la Europa del este, pero se cree que el entrenamiento autógeno, la representación mental de imágenes y la auto-hipnosis, son los componentes principales sobre los que trabajan.

Sin embargo, a causa del apoyo gubernamental en la investigación, la integración de sofisticados programas de entrenamiento psicológico y la rigurosa preparación física, algunos autores creen que el este de Europa lleva delantera a Estados Unidos, tanto en la evolución como en la práctica de la Psicología aplicada al deporte (Williams, 1991).

Robert N. Singer, presidente de la ISSP expresó en la sexta reunión de la Sociedad Internacional de Psicología del deporte, celebrada en Copenhague, Dinamarca, en 1985, que en la década de los 90`s los psicólogos del deporte centrarán su atención en demandas prácticas y aspectos que ayuden a los deportistas de elite a superarse. Además identifico 11 áreas principales de investigación, que según él recibirán atención a finales de los 80`s y principios de los 90`s:

1. Infanto-juvenil, aprendizaje deportivo.
2. Test psicológicos específicamente deportivos.
3. Predicción del éxito deportivo.
4. Análisis de los procesos cognitivos.
5. Autocontrol y técnicas de modelado.
6. Desarrollo y aprendizaje de los procesos psicológicos pertinentes.
7. Motivación.
8. Amplios programas psicológicos para deportistas.



9. Recopilación de datos longitudinales en deportistas.
10. Consecuencias psicológicas derivadas de programas de actividad física rigurosa.
11. Estudios de campo sobre recogida observacional de datos psicológicos de los deportistas.

En Europa a comienzos del siglo xx se publicaron una serie de trabajos fundamentalmente teóricos:

- ▶ 1901. Lesgaft, escribió su *Guía de la educación física en los niños en edad escolar*.
- ▶ 1901. Jossierand, publicó un libro sobre *Psicología del fútbol*.
- ▶ 1912. Barth. Escribió su obra *El poder mental y la formación del carácter a través del ejercicio físico*.
- ▶ 1913. Benary. Finalizó su tesis doctoral sobre "La Teoría Psicológica del deporte".
- ▶ 1913. De Cobertin, publicó sus *Ensayos sobre Psicología del Deporte*.

(Konzag, 1990; Vanek y Cratty, 1970. Citado en Cruz, 1997.)

### **1.2.3 Historia de la Psicología del deporte en México.**

La Psicología del deporte en México ha tenido un rumbo distinto al anteriormente reseñado, en primer lugar, no se cuenta con aportaciones científicas desde la *etapa de los precursores* hasta la de *consolidación*. En segundo, los primeros indicios de investigación o aportaciones en Psicología deportiva se manifiestan en la *etapa de consolidación* hasta los años 80; lo cual se considera un rezago bastante extenso, y en tercero no se cuenta con medios de divulgación que informen acerca de la investigación en Psicología del deporte.

Por lo tanto, la Psicología del deporte en México es una ciencia a la que se le ha dado importancia muy recientemente. Existen datos de trabajos realizados como tesis o tesinas en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México a partir de 1980, lo cual habla del interés por extender esta interesante disciplina. De acuerdo con Zepeda F. (1994), fue la Universidad Nacional Autónoma de México la primera en utilizar los servicios de un psicólogo deportivo en forma consistente, además menciona que los equipos de la UNAM en su mayoría cuentan con el apoyo de psicólogos que les ayudan a lograr un máximo desarrollo de sus capacidades mentales como soporte a su actividad deportiva.

Zepeda (2000), menciona que es en la década pasada cuando se dan los primeros pasos importantes para el desarrollo de la Psicología del deporte en México. En 1991, Cristina Fink convoca al 1er Encuentro Nacional de psicólogos deportivos en la Ciudad de México, teniendo como sede el Centro Nacional de Medicina y Ciencias Aplicadas al Deporte de la CONADE, asistieron psicólogos de diversas partes del país. En esa época estaba iniciando la maestría en ciencias aplicadas al deporte con especialidades en administración, nutrición y Psicología en la Universidad Autónoma de Chihuahua, actualmente la única maestría con especialidad en Psicología del deporte en el país.

Una segunda Reunión Nacional de psicólogos se llevó a cabo en el Centro Ceremonial Otomí en el Estado de México en 1997.



En 1998, Rivas y colaboradores organizaron el 1er Congreso Internacional de Psicología del Deporte en la Ciudad de México. Este Congreso contó con la presencia de destacados exponentes de España, Portugal, Estados Unidos, Cuba y México. Así mismo sirvió de marco para el inicio de cursos del Master en Psicología de la Actividad Física y el Deporte de la UNED en México, dirigido en la modalidad a distancia, con sesiones realizadas por el psicólogo español Dr. José Ma. Buceta (Zepeda, 2000).

En 1999, los colegas del Master de San Luis Potosí, Arturo Alba y Celestino Tobías Valencia, organizaron un segundo Congreso Internacional con ponentes de España, Cuba, Argentina, E. U. y México.

Para el año 2000, de nuevo Rivas y colaboradores organizaron un 3er Congreso Internacional en la Ciudad de México.

Asimismo cada vez son más los estados de la República mexicana que están interesados en integrar en sus universidades programas relacionados con la Psicología del deporte, por ejemplo:

☛ A mediados de los 90 se instaura en el Centro de Estudios Superiores del Deporte de la Dirección General de Actividades Deportivas Y Recreativas de la Universidad Nacional Autónoma de México; el Programa de Apoyo Psicopedagógico de Desarrollo Integral al Deportista Universitario (PADIDU) actualmente Programa de Apoyo Psicopedagógico (PAP); el cual tiene por misión el brindar apoyo integral a deportistas universitarios, ofreciendo un espacio humano de apoyo psicopedagógico para promover el desarrollo y la salud personal en lo académico, deportivo y emocional del estudiante deportista universitario. El cual es apoyado por la Facultad de Psicología de la UNAM mediante el Programa de Servicio Social y Bolsa de Trabajo. Entre los servicios que brinda el programa, se encuentran los siguientes (Reporte de Prácticas Profesionales, Macías 2002; Reporte de Servicio Social, Contreras, 2002):

- a) Asesorías individuales y grupales.
- b) Cursos y talleres de preparación mental para entrenadores y deportistas universitarios.
- c) Aplicación, calificación e interpretación de pruebas psicométricas.
- d) Análisis semanal de filmaciones de entrenamientos y competencias en base a formatos de observación – evaluación, diseñados por el programa.
- e) Asistencia a entrenamientos y competencias para observación de campo que apoye el diagnóstico de la población y el diseño de los momentos de intervención.
- f) Diseño de instrumentos para el seguimiento de las destrezas mentales necesarias para el óptimo rendimiento deportivo.

- ☞ El Colegio de Psicólogos del Estado de Jalisco y el Gobierno Estatal acordaron la formación de la Comisión Estatal de Psicología del deporte y la actividad física, que tiene entre sus objetivos desarrollar un programa de evaluación longitudinal con todos los deportistas desde su iniciación hasta los de alto rendimiento. Conjuntamente en el 2000, se llevo a cabo el Primer Congreso Internacional de Educación Física, en la Escuela Superior de Educación Física del Estado de Jalisco; el cual incluyó entre sus temáticas, la Psicología de la educación Física. En este mismo año se realizó el Primer Simposium Internacional de Directores Técnicos en Fútbol, en el cual se retomó el tema de Estrategias y evaluaciones psicológicas para el fútbol, entre otros, a este Simposium, fueron Invitados como expositores Cesar Luis Menotti (entrenador de fútbol) y el Psicólogo Fernando Gimeno (Zepeda, 2000).
- ☞ En Pachuca, Hidalgo; se dio la apertura a esta disciplina mediante la Universidad del Fútbol, recientemente inaugurada.

En conclusión, la Psicología del deporte es aplicada de una manera muy amplia, algunos psicólogos del deporte la emplean para ayudar a deportistas de élite y también es utilizada para alentar a la gente a practicar ejercicio o evaluando la eficacia de éste como tratamiento para la depresión.

Zepeda F. (1994) menciona que los psicólogos del deporte tienen que valorar a fondo a cada uno de los deportistas que reciben sus servicios, para poder apoyarlos con técnicas adecuadas que les faciliten la búsqueda del éxito, incrementen su confianza en sus capacidades y les ayuden a lograr un mejor manejo de sus estados afectivos, a fin de que éstos no les repercutan mayormente cuando se encuentran en situaciones ventajosas o de desventaja ante sus adversarios.

La visión a futuro para Zepeda (2000) es la apertura de maestrías en esta área en distintas partes del país, un uso más difundido en los equipos deportivos de las universidades del país, el inicio de importantes trabajos de investigación con población mexicana, así como una mayor incursión en los deportes profesionales. La presente tesis tiene por objetivo cubrir dos de estos puntos, con la propósito de dar a conocer el trabajo con equipos deportivos.

En cuanto al tema de esta tesis a lo largo de la historia de esta disciplina se encuentran investigaciones muy aisladas en diversos países, sin embargo, en México no existen trabajos que aborden directamente este tema (se aborda como una temática en tesis o tesinas que hacen propuestas de entrenamiento mental) tan fundamental para la práctica deportiva, por lo tanto se puede considerar relevante enfocarse a una temática poco estudiada.

#### **1.2.4 El Psicólogo del Deporte y su función.**

Según la comisión del Comité Olímpico estadounidense el psicólogo del deporte puede hacer tres funciones: investigadora, educativa (como enseñante y/o asesor) y clínica.

El Psicólogo del deporte funge como investigador al generar nuevos conocimientos sobre procesos psicológicos básicos aplicados a la actividad física y el Deporte. Ejerce una *función*

*educativa* cuando enseña a deportistas, entrenadores, árbitros, etc., principios y técnicas psicológicas en cursos o seminarios aplicados. También el psicólogo actúa como *asesor* cuando, dentro de un club o una federación, cuando brinda servicios psicológicos de apoyo a entrenadores, deportistas, padres o directivos para optimizar el rendimiento y bienestar de los miembros del equipo, y para prevenir problemas psicológicos del entorno deportivo. Y actúa como *clínico* cuando ha de solucionar problemas psicológicos creados por la práctica deportiva; tales como: trastornos alimenticios, secuelas psicológicas de lesiones, burnout<sup>3</sup>.

De acuerdo con Weinberg y Gould (1996), los psicólogos del deporte desempeñan tres papeles principales:

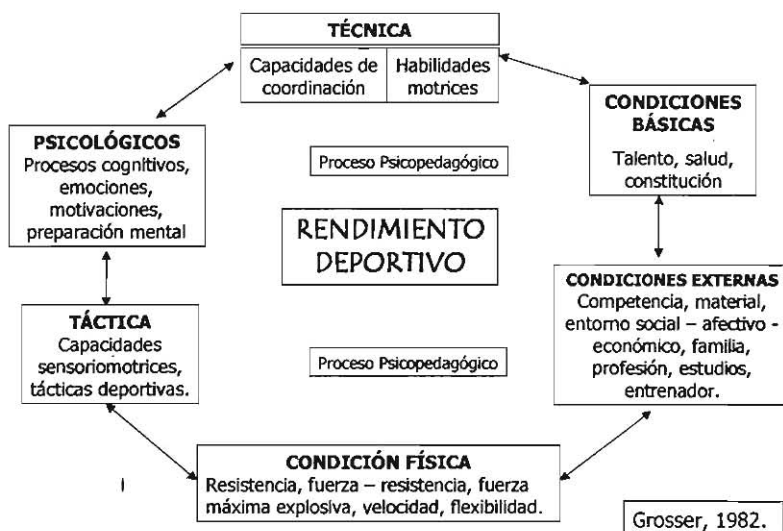
- ▶ *Investigación.* Acción colectiva que permite el avance, la discusión y el debate.
- ▶ *Enseñanza.* Cursos universitarios de diversos temas relacionados con la psicología del deporte, como Psicología del ejercicio, Psicología deportiva aplicada, Psicología social del deporte, Psicología de la personalidad, aprendizaje motor, etcétera.
- ▶ *Asesoramiento.* Asesorar a deportistas individuales o equipos para desarrollar destrezas psicológicas a fin de aumentar el rendimiento en competición y entrenamiento.

Mora, García, Toro y Zarco (2000), expresan que se podrían separar dos campos de intervención centrándose en los objetivos de la Psicología del deporte, estos son; el entrenamiento mental y la Psicoterapia deportiva a través de:

<b>ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO</b> Mental Training	<b>ACOMPAÑAMIENTO PSICOLÓGICO</b> Coaching	<b>CONSEJO PSICOLÓGICO</b> Counselling
El objetivo del entrenamiento psicológico es la modificación de los procesos y estados mentales (percepción, pensamiento, motivación, etc.), es decir, las bases psíquicas de regulación del movimiento. Esta modificación será alcanzada a través de procedimientos psicológicos.	La meta principal del acompañamiento psicológico es influenciar a los deportistas como individuos y a los equipos como grupos sociales de tal forma que puedan desarrollar sus máximas posibilidades de rendimiento en la competición. En este contexto las metas específicas del rendimiento deportivo deben orientar la regulación psíquica de la competición.	La consejería psicológica (counselling) tiene como meta ayudar a los técnicos y deportistas a entender y solucionar de la mejor forma sus problemas psicológicos y sociales. Una tarea específica del psicólogo es ayudar emocionalmente a las personas en las fases de inseguridad con el fin de que puedan encontrar rápidamente su propia seguridad y autoconfianza.

<sup>3</sup> En el estado de burnout o "estar quemado"; el deportista pierde el interés en su actividad deportiva debido a diversos factores, por ejemplo: sobreentrenamiento, estrés, poca tolerancia a la frustración, ansiedad, tiempo, etc.

Es trascendental que los psicólogos del deporte impulsen estas áreas en donde pueden desarrollarse, tomando en cuenta, las características del entrenamiento deportivo para poder incidir de la manera más óptima. Grosser (1982, citado en Matvéev, 1986), señala que los componentes que se deben tomar en cuenta en la metodología de entrenamiento son:



“La efectividad de los métodos de preparación psicológica consiste en su interrelación con las tareas de la preparación física y técnico – táctica, lo que permite crear iguales condiciones tanto en los entrenamientos como en las competencias” (Tyshler, 1980).

En el siguiente capítulo se emprende una interesante revisión en cuanto al tema de interés en este proyecto, el proceso de la Atención – Concentración, su relación con el deporte y su influencia en el rendimiento deportivo.



Desde los textos clásicos griegos se hablaba de lo que hoy se conoce como atención. Las primeras inquietudes en cuanto al estudio de la atención se reportan en el siglo XIX. La recién nacida Psicología toma muy en cuenta la cuestión de la atención, sobretodo con la figura de William James (1890). La atención, después de un primer periodo de apogeo con los introspeccionistas, cayó en el olvido debido a la insignificancia que le otorgo el paradigma conductista.

Tampoco el psicoanálisis y la alternativa gestalista supieron ver en la atención la dimensión relevante que con tanto énfasis le habían atribuido algunos de sus antecesores, a lo largo de la historia, los modelos psicológicos que han resaltado la importancia de las variables ambientales o externas han minusvalorado la dimensión atencional, mientras que aquellos que se han basado más en las variables internas relacionadas con la *psique* del individuo y en las cualidades no observables han considerado su estudio como algo crucial (Rosello, 1997). El Renacimiento de la Psicología de la atención surgió, por los años 50, con la incidencia del Paradigma Cognitivo; a tal renacimiento contribuyeron los estudios sobre la activación y los progresos de neurobiología.

El término *atención* procede del latín *tendere ad*, que quiere decir *tender hacia*. Así contextualizado, hace referencia al proceso por el cual el sujeto se dirige hacia algo, tal como por ejemplo la recepción de estímulos. Se concibe estímulo como todo aquello que produce un efecto en el hombre ya sea un ruido, un dolor interno, etc.

Con absoluta seguridad, nadie puede dejar de poner atención, mientras este en estado de vigilia y consciente de sus actos. La gente distraída solamente cambia su punto de atención. Ser distraído es tener una gran capacidad de ser impactado por los estímulos del ambiente, es decir, la gente se distrae porque existen estímulos que logran atraer su atención con mayor facilidad que lo que supuestamente deberían hacerlo.

Nuestros sentidos reciben millones de impactos cada día, de los diferentes estímulos que existen en el ambiente y con los cuales entramos en relación en forma cotidiana (Zepeda, 1994). Tan solo un paseo por Ciudad Universitaria pone de manifiesto un gran número de frecuencias auditivas, colores, formas, intensidades luminosas, edificios, tamaños de ventanas, árboles, automóviles, carteles, olores, sensaciones táctiles, publicidad, gente que pasa, voces, sonidos que escapan de los edificios, auditorios, esculturas, exposiciones, etcétera.

Junto a esos estímulos se encuentran los intrínsecos tales como la respiración, los latidos del corazón, la sensación de hambre o saciedad, el movimiento de extremidades al caminar, la sensación del cuerpo en contacto con el aire, ropa, etcétera. Por lo tanto, se trata de un infinito bombardeo de estímulos que impactan nuestros sentidos; afortunadamente muchos de ellos pasan desapercibidos gracias al fenómeno de la atención.

Según Zepeda (1994), no es posible atender a todos aquellos impulsos generados por los sentidos y por el pensamiento. Algunos autores consideran que la atención es una auténtica

defensa del organismo ante el ambiente interno y externo e incluso vinculan su funcionamiento con la supervivencia de las especies.

A lo largo de su desarrollo como objeto de estudio, la atención ha sido concebida desde diferentes perspectivas, a continuación se presentan algunas de éstas.

<b>Autor</b>	<b>Definición</b>
Wilhelm Wundt (1874; citado en Rosello, 1997)	Consideraba la atención como <i>claridad de conciencia</i> , definiéndola como "la actividad interna que determina el grado de presencia de las ideas en la conciencia". Wundt desarrolló el concepto de atención estrechamente ligado al de <i>apercepción</i> que se refiere a la máxima claridad posible de la conciencia.
Titchener (citado en Rosello, 1997)	Consideraba clave el concepto de atención en psicología, aunque su concepción era ligeramente diferente a la de su maestro Wundt. Para Titchener, la atención no era una actividad ni un proceso sino un atributo más de las sensaciones; estas poseían diferentes propiedades tales como: <i>cualidad, intensidad, duración y claridad</i> .
William James (1890, citado en Rosello, 1997)	En su libro <i>The Principles of Psychology</i> (1890) menciona " <i>Todos sabemos que es la atención. Es la toma de posesión por la mente, en forma clara y vivida, de un solo objeto de entre los en apariencia numerosos objetos o cursos de pensamientos simultáneamente posibles. A su esencia pertenecen la localización y la concentración de la conciencia. Implica retirarse respecto de algunas cosas para manejar eficazmente otras</i> ".
Nathan (1978)	La atención es la concentración de la conciencia en un objeto. La atención aparece como una función muy general de la vida psíquica. Aplicada a un objeto exterior es <i>espíritu de observación</i> y cuando se centra en el pensamiento mismo es <i>reflexión</i> .
Condillac (citado en Nathan, 1978)	Concibe toda atención según el modelo de la <i>atención pasiva</i> , es decir, la que se centra involuntariamente a un ruido violento, a un color vivo, a una impresión sensorial que se impone por ser más intensa que todas las demás. La atención sería la invasión de nuestra conciencia por un objeto al cual nos abandonamos; se reduce a la presencia de una <i>idea fija</i> única, impuesta a la conciencia por el mundo exterior. Los psicólogos de la Gestalt tienen un punto de vista análogo ya que mencionan " <i>en cuanto abro los ojos al mundo percibo ciertos objetos que se destacan porque tienen una forma que se impone a mí, el resto constituye un simple fondo indiferenciado, el cual apenas se advierte</i> ".

Por lo tanto, el estudio de la atención ha sido englobado desde diferentes perspectivas que incluyen los paradigmas existencial, funcional, conductual y cognitivo. Zepeda (1994) señala que la atención ha sido definida como:

- ☞ El proceso de responder preferencialmente a un estímulo o a un rango de estímulos.
- ☞ El ajuste de los órganos sensoriales y del sistema nervioso para recibir la máxima estimulación.
- ☞ Es la toma de posesión por la mente, en forma clara y vivida, de un solo objeto de entre los en apariencia, numerosos objetos o cursos de pensamiento simultáneamente posibles.

- Una actividad de la conciencia, por la cual los fenómenos adquieren mayor claridad y nitidez.
- Un enfoque de las energías psíquicas en un sentido determinado.
- La facultad de fijar el espíritu sobre un objeto o una idea determinada.
- Un estado de claridad sensorial que posee un foco y un margen.

Muchos autores consideran a la atención, simplemente un aspecto de la percepción<sup>4</sup>, aunque otros le dan la categoría de una facultad en sí misma. De acuerdo con las definiciones anteriores, existe un consenso en que la atención contiene tres elementos importantes:

- 1) Es un ajuste de los órganos sensoriales y del organismo en general.
- 2) Hay una conciencia clara y vívida de ciertos estímulos o ideas.
- 3) Provoca una disposición para la acción.

Según Norman (1991) los efectos inmediatos de la atención consisten en percibir, concebir, distinguir, recordar mejor que como lo haríamos de no mediar aquella facultad (mayor número de cosas sucesivas y también cada cosa con más claridad) y además la atención acorta el tiempo de reacción aspecto importante para el desarrollo deportivo.

Para Pinillos (1981, citado en Mora, García, Toro y Zarco, 2000), la atención "*es la aplicación selectiva de la sensibilidad a una situación estimulante, según diversos grados de claridad*". El sujeto toma conciencia clara, de unos estímulos, dejando en segundo plano el resto (focalización de la atención). Así entendida, la atención aparece estrechamente ligada a la percepción (focalización perceptiva), tal como postula Neisser (1976).

Para Antonio Oña (1994), la atención es un proceso que la psicología actual sitúa entre la cognición y la activación, que selecciona los estímulos relevantes e incrementa o disminuye los niveles de activación del sistema. Por lo tanto, ejerce una función de control en las distintas fases del acto motor:

- Codificación del estímulo.
- Organización de la respuesta.
- Ejecución de la respuesta.

## **2.1 Las Teorías Atencionales y su Evolución.**

En 1953, Cherry fue el iniciador de los experimentos atencionales creando la *técnica del ensombrecimiento* como resultado de sus investigaciones. Por otro lado, Broadbent (1970) defendió el modelo estructural de *filtro rígido* (selección de una cantidad de información), y Treisman (1960) el modelo de *filtro atenuado* (los mensajes no analizados tienen un cierto grado de atención semántica) y, posteriormente, de *procesamiento en paralelo* (Treisman, 1969), que implica el análisis de los mensajes no atendidos por otro canal. Neisser (1976)

---

<sup>4</sup> Se concluye la percepción como el análisis sensorial de la realidad, la toma de contacto con los objetos, situaciones, sucesos, etc, a través de los sentidos (De Diego y Sagredo, 1992).



rompió con la teoría del filtro y empezó a concebir la atención como una habilidad en la que la percepción se considera como un proceso activo que guía el estímulo.

En este sentido, atención y percepción presentan un alto grado de equivalencia, puesto que seleccionamos lo que queremos percibir. Posteriormente, surge una nueva idea de atención como *conjunto de recursos no localizados en ninguna estructura* (Kahneman, 1973), en donde la selección de determinados estímulos no depende exclusivamente de las limitaciones estructurales del proceso, sino también de la capacidad general disponible, de la activación y de la capacidad específica para cada actividad. Por lo tanto, Kahneman (1973) habla de la atención como la comparación entre la cantidad de *esfuerzo* que puede poner en juego un sujeto y la cantidad de *esfuerzo* que requiere una tarea.

El esfuerzo es, por tanto, el elemento central de la atención pero la cantidad de esfuerzo depende de las posibilidades del sujeto y de las características de la tarea.

- ✎ Las posibilidades del sujeto tienen que ver con su atención selectiva (discriminación) y con su atención sostenida (concentración).
- ✎ Las características de la tarea se relacionan con la selección, secuencia de capacidades, contenidos y con los conocimientos previos del sujeto. Estas características de la tarea son las que permiten su *adaptabilidad*.

## **2.2 Características de la Atención.**

García (1997) expresa que las características más importantes de la atención son cuatro:

### *1. Amplitud*

Mucha gente tiene la creencia errónea de que puede atender solo a una cosa a la vez, sin embargo, existe evidencia clara de que se puede atender al mismo tiempo a más de un evento, un proceso de decisión o una respuesta. El concepto de *amplitud* de la atención hace referencia a:

- La cantidad de información que el organismo puede atender al mismo tiempo.
- El número de tareas que podemos realizar simultáneamente. Incluso en el caso de llevar a cabo una sola tarea, hay veces que la cantidad de procesos implicados en ella es muy grande y tenemos que utilizar varios al mismo tiempo.

La amplitud no es fija sino variable y su tamaño depende de muchos factores. Por ejemplo, si se tienen que realizar diversas actividades al mismo tiempo, el poder llevarlas todas a cabo de forma eficaz o solo una parte de ellas depende de factores tales como el nivel de dificultad de cada una de las tareas.

Desde este punto de vista, la amplitud de la atención puede verse ampliada considerablemente gracias al papel que ejerce la práctica. Cuando un conductor es inexperto, se le dificulta conducir, hablar con su acompañante y oír la radio en el coche al mismo

tiempo. Al cabo de un cierto tiempo y de conducir con relativa frecuencia bajo esas circunstancias, podrá desarrollar eficazmente todas las tareas.

## 2. *Intensidad.*

Se define como la cantidad de atención que prestamos a un objeto o tarea, y se caracteriza por estar relacionada directamente con el nivel de vigilia y alerta de un individuo, cuando menos despiertos estemos menor es nuestro tono atencional y viceversa.

Un hecho importante es que la intensidad de la atención no siempre es la misma, puede variar de unas ocasiones a otras. Cuando se producen cambios de intensidad de la atención tiene lugar un fenómeno conocido con el nombre de *fluctuaciones de la atención*, y en el caso concreto de que se produzca un descenso significativo de dichos niveles decimos que se produce un *lapsus de atención*. El tiempo de duración de un lapsus de atención puede ser variado (desde tan solo unos milisegundos, hasta horas, incluso días). Cuando los cambios de intensidad de la atención son cortos y transitorios reciben el nombre de cambios *fásicos*, mientras que cuando son largos y relativamente permanentes se les denomina cambios *tónicos*.

## 3. *Oscilamiento.*

Una tercera característica de la atención es que cambia u oscila continuamente, ya sea porque tenemos que procesar dos o más fuentes de información, o porque tenemos que llevar a cabo dos tareas y se dirige alternativamente de una a otra. Dicho fenómeno se conoce con el nombre de oscilamiento o desplazamiento (shifting) de la atención.

La capacidad para oscilar o desplazar la atención rápidamente es un tipo de flexibilidad que se manifiesta en situaciones diversas, esencialmente en las que se tiene que atender a muchas cosas al mismo tiempo o en aquellas en que se tiene que reorientar nuestra atención porque nos hemos distraído.

## 4. *Control.*

Cuando la atención se pone en marcha y despliega sus mecanismos de funcionamiento de una manera eficiente en función de las demandas del ambiente hablamos de *control atencional o atención controlada*. A diferencia de la atención libre o no controlada, el control atencional exige en la mayoría de los casos un cierto esfuerzo por parte del sujeto para mantenerla.

Los aspectos que más se relacionan con el control atencional, según García (1997), son:

- Dirigir la forma en que se orienta la atención.
- Guiar los procesos de exploración y búsqueda.

- Aprovechar al máximo los medios de concentración.
- Suprimir al máximo las distracciones.
- Inhibir respuestas inapropiadas.
- Mantener la atención, a pesar del cansancio y/o el aburrimiento.

Va en aumento el número de autores que enfatizan que el control es una de las funciones más importantes de la atención (Baars, 1988; Logan, 1978,1980; Nideffer, 1981; Norman y Shallice, 1986; Reason, 1979, 1984; Ruiz-Vargas, 1993; Shallice, 1988; Tudela, 1992). Algunos incluso afirman que es la característica que mejor la define, y conceptúan la atención como un mecanismo de control que posee una serie de funciones concretas como las antes escritas.

### **2.3 Tipos de Atención.**

Diversos autores han distinguido entre varios tipos de atención, a continuación se definen algunos de ellos:

- *Atención espontánea.*

Es aquella que se genera sin la participación directa de la voluntad de la persona. Se influye de las tendencias, educación, inclinaciones, cultura y experiencias (Zepeda, 1994). Por ejemplo, un basquetbolista profesional será atraído espontáneamente al escuchar el nombre de un basquetbolista famoso, como Michael Jordan, mientras que un aficionado al alpinismo lo será al oír el nombre de Carlos Carsolio.

- *Atención voluntaria.*

Como su nombre lo indica, esta dirigida por las propias decisiones conscientes de la persona (Zepeda, 1994). Por ejemplo, cuando una clase resulta poco atractiva, pero se reconoce que es indispensable para lograr mayores conocimientos que servirán como base importante en la formación profesional, se decide poner todo el empeño en "prestar atención" a dicha materia. La atención voluntaria posee un mecanismo poco claro, porque mientras en la espontánea es fácilmente atribuible su funcionamiento a la intensidad de un estímulo o al aprendizaje previo, la voluntaria depende de hechos que acontecen dentro de la cognición de la persona y que son determinados exclusivamente por su capacidad de tomar decisiones y convertirlas en actos.

- *Atención pasiva o involuntaria.*

Cuando el estímulo se impone a la conciencia, por ejemplo, una luz muy brillante, un ruido inesperado o un golpe en el cuerpo.

- *Atención espontánea adquirida.*

Aquella que en principio fue producida por la voluntad pero que al cabo de una serie de ensayos, el aprendizaje ha provocado que se automatice, es decir, se haga “naturalmente” lo que antes se hizo por esfuerzo. Por ejemplo, cuando se aprende un nuevo programa en la computadora, al principio hay que esforzarse en prestar atención a los indicadores que aparecen en la pantalla, con el paso del tiempo, y gracias al aprendizaje, se tendrá la capacidad de atender de manera espontánea a dichos indicadores.

- *Atención selectiva.*

La atención selectiva es la capacidad del sujeto para discriminar los objetos a través del sistema visual y las leyes de la Gestalt<sup>5</sup> de formación de unidades y realce de la figura.

La *formación de unidades*, en su fase inicial, divide el campo en segmentos con operaciones que se realizan a partir de las leyes de agrupamiento de la Gestalt. Las unidades pueden agruparse por características espaciales y temporales. Cuando el agrupamiento se realiza sobre el espacio, produce la percepción de objetos y, cuando se produce sobre el tiempo, produce la percepción de eventos. La formación de unidades sigue, por tanto, las reglas de semejanza, proximidad, distancia, tamaño y movimiento de los objetos.

En 1972, Beck demostró que el proceso de agrupamiento está controlado por la detección de semejanzas y diferencias entre los estímulos simultáneos del campo visual. De esta forma, un estímulo diferente dentro de un campo visual se detecta más fácilmente porque no sólo depende del estímulo en sí sino también de su contexto. La demostración de Beck (1972), refuerza la teoría de Neisser (1967) en la que los mecanismos preatencionales realizan la tarea de clasificar y organizar el campo antes de que actúe la atención focal.

Según Broadbent (1971, citado en Ballesteros y García, 2000) existe un proceso de categorización en la formación de unidades, por lo que un estímulo presentado con distintas configuraciones produce el mismo estado de categoría. Por ejemplo, una letra escrita por diversas personas, se traduce en la misma letra, aunque la caligrafía sea distinta.

Una vez establecida la unidad, se *realza la figura*. Para ello, aparece la división espontánea del campo visual en figura y fondo. Esta división se caracteriza porque el contorno que forma la figura forma parte de la propia figura, quedando el fondo como una parte del relleno. La captación de una parte como figura y el resto como relleno depende de unas reglas de realce de figuras de disposición innata, que tratan de dar carácter de figura a los objetos que son raros, brillantes, aislados, pequeños o en movimiento (Kofka, 1935). Estas características son

---

<sup>5</sup> *Proximidad* (cuando un objeto se acerca a otro se tienden a percibir juntos), *similitud* (los objetos se perciben en general como parte de un patrón: color, dimensión, forma, etc), *cierre* (percibimos el objeto como un todo aunque la información sensorial no este completa) y *continuidad* (los elementos que siguen un patrón o dirección, tienden a agruparse como parte del patrón).

las mismas que controlan la *fijación*, aunque la fijación y la selección de imagen son diferentes.

La *fijación* se opera por las mismas reglas que la formación de unidades. Se produce en los puntos de máxima información: contraste de colores y brillos, contorno de los objetos, etc. McWorth y Morandi (1967) descubrieron que las áreas más informativas son identificadas muy pronto y son las que cuentan con mayor número de fijaciones. La fijación viene también determinada por la información obtenida mediante la visión periférica (Álvarez, L.; González, J.; Núñez, J.; Soler, E., 1999).

Para Lindsay y Norman (1983, citado en Norman, 1991) el proceso de atención es posible gracias al fenómeno que ellos denominan de selección del mensaje.

Según estos autores, se produce un procesamiento de todo el mensaje, incluido el no pertinente; sin embargo, si bien es cierto que todas las señales atraviesan los sistemas sensoriales y son analizadas por mecanismos correspondientes, sucede que debe existir un interruptor a modo de filtro, permitiendo la filtración de aquellas señales que deseamos atender y bloqueando el resto. Esto explicaría el hecho de que el sujeto, ante los estímulos irrelevantes, lo que observa básicamente son sus grandes características físicas. Es decir, "es como si un mecanismo de selección examinase las características de entrada, para seleccionar el material relevante del irrelevante mediante sus características físicas: este mecanismo controla un interruptor (filtro) que sólo permite pasar, para un análisis posterior las señales relevantes" (Lindsay y Norman, 1983).

La atención selectiva permite centrarse sobre aquellos indicadores que realmente resultan relevantes en un momento determinado (Schmidt, 1982).

- *Atención sostenida.*

La atención sostenida es la capacidad de activación necesaria para iniciar una tarea y mantener esa activación hasta concluirla. La capacidad de activación o también llamada *arousal* se explica por la ley de Yerkes-Dodson, que establece una relación de "U" invertida entre la capacidad de activación y el rendimiento. Cuando la activación es demasiado alta o demasiado baja, el rendimiento disminuye; mientras que con una activación media, el rendimiento es óptimo.



Fuente: Pinillos (1980), citado en De Diego y Sagredo (1992).

Niveles bajos de activación	Niveles moderados de activación	Niveles altos de activación
El deportista acepta todo tipo de estímulos (irrelevantes) aunque sin capacidad crítica.	Son óptimos para el rendimiento máximo, el deportista elimina los estímulos que no le interesan para su ejecución y selecciona los que desea focalizar.	El deportista sufre las consecuencias del bloqueo a nivel atencional, con graves consecuencias para el rendimiento.

Existen diferentes variables que afectan a la capacidad de activación, como son la *dificultad de la tarea* y las *reacciones emocionales extremas*. En el caso de la *dificultad de la tarea*, conviene que ésta se sistematice para adaptarla a los procesos cognitivos del sujeto. Cuando el conocimiento nuevo es comparado con el conocimiento previo y es discrepante, dispara la *respuesta de orientación* (respuesta de expectativas caracterizada por una vasodilatación cerebral y una vasoconstricción periférica) o de *defensa* (vasodilatación generalizada que predispone al sujeto a evitar la tarea). Otros elementos característicos de la tarea moduladores de la atención son las demandas de la tarea (aburridas) y la propia ejecución de la tarea (no adaptada).

Por otro lado, las reacciones emocionales han de ser controladas. Para ello, es preciso conocer la intensidad de la activación a través de diferentes medidas como el TOVA de Greenberg (1996) y su contraste con "neurofeed-back" EEG, y las medidas de dominancia simpática. La dilatación pupilar es el mejor indicador por ser un registro rápido y aumentar con la demanda, con la implicación del sujeto y con la dificultad de la tarea. Sin embargo, no se debe pensar que las pupilas dilatadas indican una mayor atención, sino que, en el momento en que se implica en una tarea, aumenta la dilatación pupilar.

La diferencia entre las medidas de dominancia simpática y la medida de activación cortical a través de "neurofeedback" EEG se debe a que esta última mide la capacidad del sujeto para poder atender independientemente de la tarea, y las primeras están sumamente relacionadas con el momento de la ejecución.

Existen, además, medidas como la de la tasa cardíaca o variación del pulso cuando el sujeto se enfrenta a una tarea que son de dominancia simpática. La tasa cardíaca puede manifestarse en estados de máxima atención de dos formas, disminuyendo o aumentando. Cuando disminuye, está esperando un acontecimiento, es el conocido "patrón de inhibición motora". Cuando aumenta, está desarrollando la respuesta (patrón de acción) o preparando la respuesta (patrón verbal). Sin embargo, la tasa cardíaca puede estar encubierta por otras variables como, por ejemplo, la tensión motora (Álvarez, L.; González, J.; Núñez, J.; Soler, E., 1999).

## **2.4 La Atención-Concentración en Psicología del Deporte.**

*Wayne Gretsky atribuye gran parte de su éxito a su habilidad de establecer metas significativas, a mantener una **concentración** momento a momento durante el juego y disfrutar mientras compite* (citado en Loehr, 1994).

Diversos autores manifiestan la necesidad de definir la atención-concentración, para que los entrenadores puedan contar con el recurso de enseñar esta habilidad. Desafortunadamente, muchos atletas y entrenadores no tienen totalmente claro a que se refieren cuando hablan de "no perder la atención", "poner atención", "concentrarse", etc.

En el ámbito de la Psicología del deporte, definir Atención – Concentración puede ser tan amplio como las concepciones escritas al principio de este capítulo, sin embargo, muchos autores utilizan las bases que rigen este concepto para aumentar el disfrute de la práctica de ejercicio físico y deporte y aumentar el rendimiento tanto de personas comunes como de deportistas de élite.

El siguiente cuadro presenta las definiciones de Atención y Concentración en Psicología del deporte:

<b>Autor</b>	<b>Definición</b>
Pinillos (1981)	La atención "es la aplicación selectiva de la sensibilidad a una situación estimulante, según diversos grados de claridad". El sujeto toma conciencia clara de unos estímulos, dejando en segundo plano el resto (focalización de la atención).
Oña Antonio (1994)	La atención es un proceso que la psicología actual sitúa entre la cognición y la activación, que selecciona los estímulos relevantes e incrementa o disminuye los niveles de activación del sistema. Por lo tanto, ejerce una función de control en las distintas fases del acto motor: a) Codificación del estímulo, b) Organización de la respuesta, y c) Ejecución de la respuesta.
Eberspächer (1987, 1995)	La atención tiene el valor de un proceso dirigido, consciente e intenso de la percepción; "en deporte su significado es muy importante porque para poder actuar de forma adecuada en cada situación, es necesario que la atención esté cambiando permanentemente entre concentración y distribución".
Lorenzo (1992)	El concepto de <i>concentración</i> se define como "la focalización de toda la atención en los aspectos relevantes de una tarea, ignorando o eliminando los demás. Lo específico de la concentración es que trata de dirigir la totalidad de la atención y no solo una parte de ella a la tarea que estamos ejecutando".
Guallar y Pons (1994)	Cuando se habla de concentración se alude, por tanto, a "la habilidad para mantener y dirigir la atención hacia el aspecto requerido de la tarea que se esté realizando". Estar concentrado es atender únicamente a aquellos aspectos relevantes de la actividad deportiva que se realice y no prestar atención a otros estímulos que no son importantes en esa actividad".
Weinberg y Gould (1996)	Lo que caracteriza a la concentración es, por una parte, la <i>atención</i> en las señales pertinentes del entorno y, por otra, el mantenimiento de ese foco atencional. Los psicólogos del deporte han demostrado que, si este es apropiado, se consigue un buen rendimiento.
Mora, García, Toro y Zarco (2000)	Capacidad cognitiva que permite seleccionar la modalidad de información deseada o requerida en un momento determinado. Así, cuando el cerebro recibe más información de la que se es consciente de poder recibir, será preciso dirigir la atención a uno o varios estímulos (no muchos), ignorando el resto.

Lo que diferencia a la atención de la concentración es que mientras que la atención es el proceso por el cual se perciben varios estímulos, la concentración está focalizada en un solo punto en particular.

Nideffer (1976, citado en Williams, 1991), es uno de los autores que hace hincapié en lo necesario que es, que un entrenador puntualice a sus atletas lo que se denomina Atención – Concentración, ya que menciona que el problema más importante es que el propio entrenador esta confuso al referirse a este tema. La mayoría de los entrenadores simplemente asumen que un atleta cuando se concentra eficazmente, gana. Asimismo, asumen que la concentración es ineficaz cuando su ejecución es pobre.

De acuerdo con Nideffer (1976, citado en Williams, 1991), existen ocho principios hipotéticos que subyacen al entrenamiento en el control atencional:



1. Los deportistas necesitan ser capaces de ocuparse, al menos en cuatro tipos diferentes de atención.
2. Las diferentes situaciones deportivas requieren diferentes demandas atencionales a un deportista. De acuerdo con esto el deportista necesita ser capaz de desviar los diferentes tipos de concentración para que se ajusten al cambio de las demandas atencionales.
3. Bajo condiciones óptimas las personas pueden encontrar las demandas atencionales de la mayoría de las situaciones deportivas.
4. Existen diferencias individuales en cuanto a las capacidades atencionales, algunas de las diferencias se aprenden, otras son biológicas y otras genéticas. De esta manera, distintos deportistas presentan diferentes potencialidades y debilidades atencionales.
5. A medida que el arousal<sup>6</sup> fisiológico comienza a incrementarse más allá de lo que constituye el nivel óptimo propio de un deportista, existe una tendencia inicial en ese deportista para confiar demasiado en las capacidades atencionales más altamente desarrolladas.
6. El fenómeno del *bloqueo o agarrotamiento*<sup>7</sup>, de tener una ejecución progresivamente deteriorada, ocurre cuando el arousal fisiológico continua incrementándose hasta el punto de causar una reducción involuntaria de la concentración del deportista y hasta el punto también, de causar que la atención llegue a ser focalizada más internamente.
7. Las alternaciones del arousal fisiológico afectan a la concentración. De esta manera, la manipulación sistemática del arousal fisiológico es una de las formas de recuperación, en alguna medida, del control de la concentración.
8. Las alteraciones en el foco atencional afectarán el arousal fisiológico. De esta manera, la manipulación sistemática de la concentración es una de las formas de obtención de algún tipo de control sobre el arousal; (por ejemplo, los niveles de tensión muscular, la tasa cardiaca y la tasa respiratoria).

De acuerdo con Harris y Harris (1992), la concentración es lo mismo que la atención selectiva, y esta implica ser capaz de prestar atención a lo que está teniendo lugar, saber hasta que punto se puede mantener y durante cuanto tiempo. También se ha de ser capaz de elegir y fijarse en cosas específicas e ignorar otras, o centrar la mente en una cosa en un momento dado, o en todas aquellas que guardan relación con lo que está ocurriendo en dicho instante. Cuanto mayor es la capacidad de prestar atención a lo que queremos, mejores son también la reacción y el rendimiento.

La competición deportiva reúne el fenómeno humano de la atención como uno de los factores principales que inciden en ella, hasta el punto de que no resulta difícil imaginar la repercusión que para un deportista pueda tener el estado de distracción permanente.

Recientemente, en el ámbito de la Psicología del deporte, Mora J; García J; Toro S; Zarco J. (2000), definen la *atención* como la capacidad cognitiva que permite seleccionar la modalidad

---

<sup>6</sup> Nivel de activación fisiológica de un deportista.

<sup>7</sup> Aumento de los errores en la actividad deportiva, precipitación, fatiga, tensión muscular, incapacidad para atender a estímulos relevantes a la tarea, etc.

de información deseada o requerida en un momento determinado. Así, cuando el cerebro recibe más información de la que se es consciente de poder recibir, será preciso dirigir la atención a uno o varios estímulos (no muchos), ignorando el resto.

Por lo tanto; lo que caracteriza a la concentración es, por una parte, la *atención* en las señales pertinentes del entorno y, por otra, el mantenimiento de ese foco atencional. Los psicólogos del deporte han demostrado que, si este es apropiado, se consigue un buen rendimiento (Weinberg y Gould, 1996).

Para R. M. Nideffer (1991), "la capacidad para controlar los procesos de pensamiento, para concentrarse en una tarea (por ejemplo, <<tener la vista fija en el balón>>), es sin duda la clave más importante para lograr una actuación eficaz en el deporte. El control mental es por tanto un factor decisivo en la competición, ya sea ésta a nivel de deportes individuales o de equipo".

El deportista debe ser capaz de focalizar toda su atención hacia aquellos estímulos que el desarrollo eficaz de la tarea le exige, desatendiendo aquellos otros que puedan dificultar la misma. Entre estos estímulos se encuentran:

- Pensamientos simultáneos que interfieren la respuesta atencional (tales como miedo al fracaso, el temor al ridículo, las dudas sobre la actuación, etc.).
- Pensamientos que provocan respuestas (motrices) inadecuadas que hacen que se cometan errores.

*"La focalización de toda la atención, en lo que estamos haciendo, y no solo parte de ella, es necesaria para que se convierta en un instrumento de rendimiento máximo en el deporte"* (Lorenzo, 1992, p. 133).

La incertidumbre en el resultado final es otro elemento que afecta a la dimensión compleja de la atención; a medida que pasa el tiempo las reservas mentales de los deportistas pierden consistencia y propician fallos o indecisiones que pueden condicionar el resultado final.

En la concepción moderna de las Teorías de la Atención tiene especial importancia la capacidad del sujeto para dividir la atención entre varios estímulos. En esta línea resulta altamente significativo el término de automatización "capacidad del sujeto para poder llevar a cabo dos tareas, una de las cuales no requiere de la atención, por lo que se considera automática" (De Vega, 1984, p. 150).

Efectivamente, unas tareas exigen más atención que otras, sin embargo, Ballesteros y García (2000) mencionan algo similar a lo que Zepeda (1994) define como "atención espontánea adquirida"; es decir, las tareas con la practica continuada pueden llegar a ejecutarse de manera automática. Cuando esto ocurre, no es necesario que centremos en ellos nuestra atención.

Centrar la atención en las partes de la actividad bien aprendida y automatizada entorpece la actuación. De ahí que en la práctica deportiva el sujeto deteriore su ejecución si pretende fijar su atención en todas y cada una de las partes de ejercicio.

*Para Easterbrook (1959), el incremento del arousal emocional produce un estrechamiento del campo atencional, debido a la reducción sistemática del rango de claves o señales utilizadas; por ello, Landers (1980) afirma que el aumento del arousal emocional durante la ejecución hace que los deportistas se centren en la tarea visual central y que decrezca la habilidad para responder a los estímulos periféricos (Guallar y Pons, 1994)*

El control atencional puede resultar más o menos fácil en situaciones de laboratorio o de gimnasio, pero resulta mucho más complicado bajo la presión asociada de la competición. Cuando la presión disminuye, la mayoría de las personas, incluidos los entrenadores y deportistas, analizan objetivamente las situaciones y son capaces de alcanzar unos óptimos niveles de concentración.

Ante la presión de la competición, los parámetros de laboratorio (e incluso de entrenamiento) pueden no servir y el deportista se vuelve más impulsivo e intuitivo en sus reacciones, encontrando mayores dificultades para el análisis reflexivo y la concentración. El gran reto subyace en la formación de técnicas o estrategias atencionales extrapolables a la competición (Mora J; García J; Toro S; Zarco J., 2000).

#### **2.4.1 Estilos Atencionales de Nideffer**

La teoría de los estilos atencionales de Nideffer (1976) ofrece una explicación en cuanto a como la ejecución deportiva puede estar predispuesta hacia un estilo particular de atención, así como la relación que existe entre los niveles de ansiedad y los errores atencionales. El autor parte del concepto de que el control de la atención en el deporte es uno de los componentes más importantes para actuar de forma adecuada y adaptada a las exigencias situacionales.

De acuerdo con la teoría de Nideffer (1976, 1981) el foco atencional de un individuo se encuentra en un continuo entre lo amplio y lo estrecho así como también puede dirigirse hacia aspectos internos tales como los pensamientos y sensaciones o hacia estímulos externos presentes en el ambiente. Por lo tanto, Nideffer (1976, 1981) expresa que la atención puede basarse en dos dimensiones: la amplitud y la dirección.

La amplitud se refiere a la cantidad de información que es capaz de atender un sujeto en un momento determinado. Esta dimensión posee dos categorías: estrecha (se centra en un número limitado de estímulos) y amplia (centrada en un gran número de estímulos). Se trata de dos categorías excluyentes y complementarias entre sí, y su uso esta en función de las demandas ambientales. La amplitud está referida a la mayor o menor extensión en el campo atencional.

La **dirección** es la capacidad del deportista para dirigir la atención hacia adentro o hacia fuera de sí mismo. También posee dos categorías: **interna** (dentro de sí mismo, por ejemplo las pulsaciones, pensamientos, etc.) y **externa** (fuera de uno mismo, como por ejemplo el público).

<b>Foco atencional amplio</b>	<b>Foco atencional estrecho</b>	<b>Foco atencional externo</b>	<b>Foco atencional interno</b>
Permite que una persona perciba distintos sucesos de manera simultánea, importante en deportistas que han de responder a señales múltiples.	Cuando una persona responde a sólo una o dos señales.	Permite que una persona dirija su atención a un objeto que esta afuera, en el ambiente.	Se dirige hacia dentro, hacia los pensamientos y las sensaciones.

De la combinación de ambas dimensiones resultan cuatro estilos diferentes de concentración (cuatro modos diferentes de focalizar la atención):



**Atención Amplia – Externa** (evaluación): centrada en estímulos fuera del propio deportista. Óptima para reaccionar en situaciones complejas y rápidamente cambiantes; su empleo en situaciones no apropiadas puede provocar problemas, como distracciones ocasionadas por señales o ruidos (Arévalo et al., 1995). Sucede, por ejemplo, cuando el jugador de baloncesto estudia la posición de los compañeros ante el pase del balón.

Las características de éste estilo de focalizar la atención son:

- Lectura rápida del medio.
- Valoración de información externa válida para el juego
- Contraataques.

**Atención Estrecha – Externa** (actuación): atención focalizada en un estímulo concreto del entorno. Se trata de un tipo de atención que resulta eficaz para reaccionar a estímulos externos presentes simultáneamente en el entorno; su empleo inadecuado se manifiesta en problemas de la percepción y manejo de toda la información (Arévalo et al., 1995). Por ejemplo, el deportista que debe lanzar desde los siete metros en balonmano y fija su atención en la posición del portero respecto a la portería.

La habilidad que se puede desarrollar con éste estilo de focalizar la atención es *centrarse en el objeto o situación deportiva para dar la respuesta deportiva*.

**Atención Amplia – Interna** (análisis): en este tipo de atención el deportista se fija en sus propias vivencias, sentimientos, sensaciones (dolor, fatiga, etc.) y, en general, estados físicos y psíquicos. Útil para analizar, planificar y suprimir los errores repetitivos, provocando su mal uso ejecuciones basadas en análisis parciales de la información (Arévalo et al., 1995). Ejemplo de esta atención es el caso de un jugador que, ante una situación real de pase o juego de balón, elabora mentalmente la estrategia a priori más eficaz para el resultado del juego.

Las habilidades que se pueden desarrollar con este estilo de focalizar la atención son:

- ↻ *Planificar esquemas o estrategias de juego.*
- ↻ *Revisar información pasada.*
- ↻ *Tomar decisiones sobre la actuación siguiente.*

**Atención Estrecha – Interna** (preparación): dirigida hacia sí mismo, el deportista se concentra mentalmente en la acción de juego eficaz. Resulta apropiada para el repaso mental y sistemático de una situación de ejecución y/o para el control de niveles de tensión propios, pudiendo surgir dificultades debidas a la falta de flexibilidad para ajustarse a las demandas que requiere cada situación (Arévalo et al., 1995). Un ejemplo, seña el jugador que, antes del lanzamiento de un golpe franco directo, visualiza mentalmente la ejecución de dicho lanzamiento.

Las habilidades que se pueden desarrollar con este estilo de focalizar la atención son:

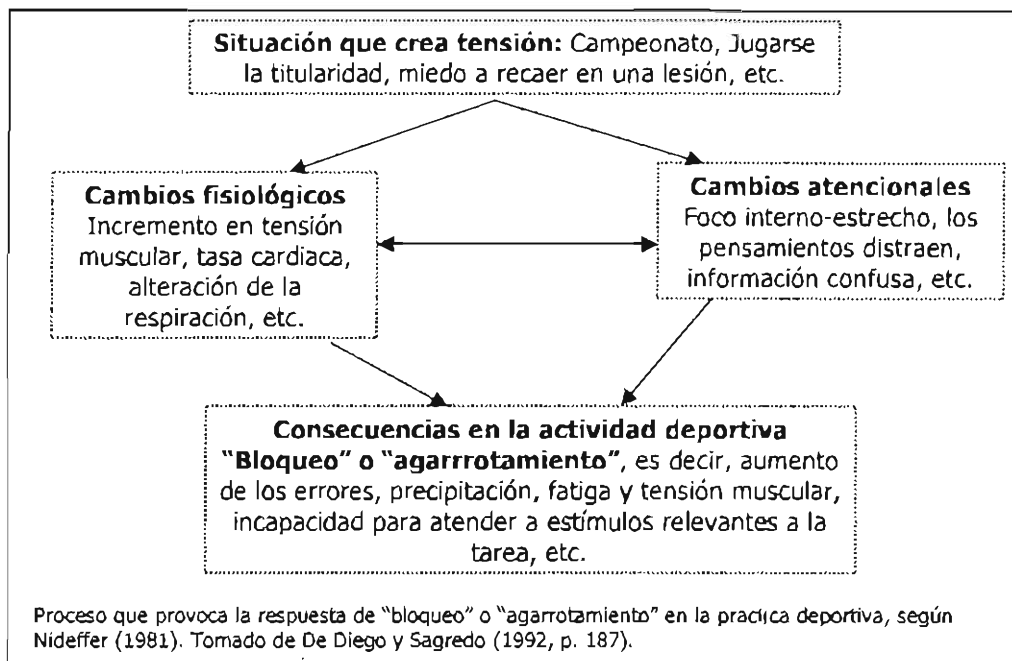
- ↻ *Revisar las propias variables fisiológicas.*
- ↻ *Repasar mentalmente un determinado movimiento deportivo*
- ↻ *Centrarse mentalmente.*

En resumen, estas cuatro categorías pueden esquematizarse de la siguiente forma:



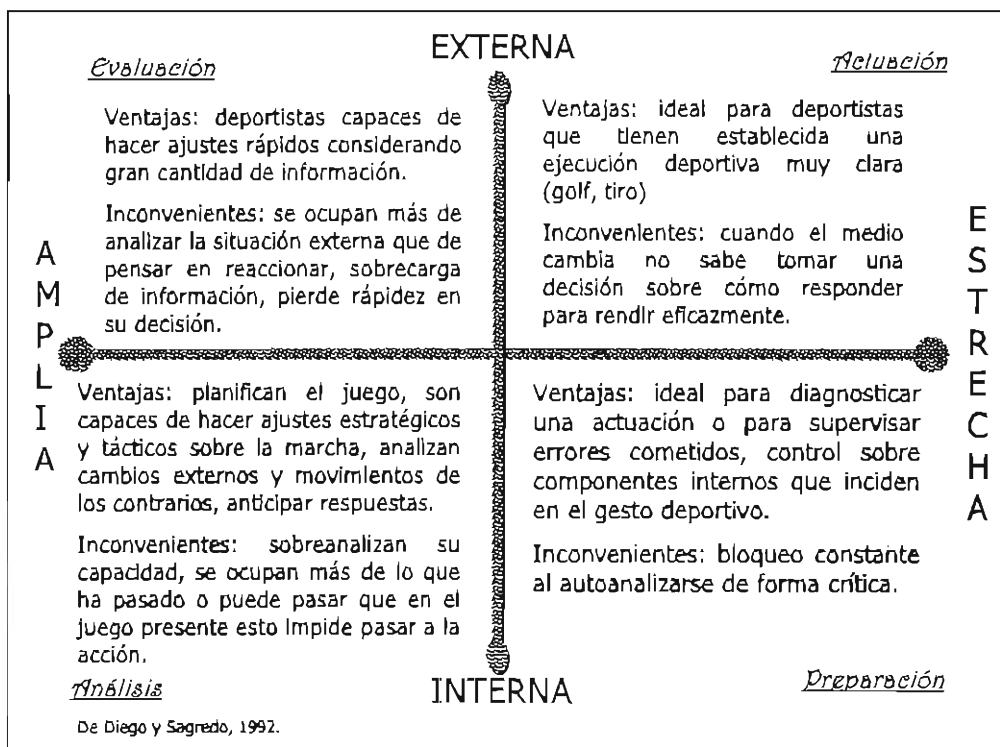
Un factor a tener en cuenta es la utilidad de los diferentes estilos atencionales, precisando cual es la demanda atencional en un determinado momento y, por supuesto, llevándola a la práctica en las situaciones de entrenamiento, considerando que existe una inclinación persona! hacia el uso de un determinado foco atencional! *Preferred Attentional Style* (Nideffer, 1976 – 1981; citado en Albrecht y Feltz, 1987).

Por ejemplo, ante situaciones de presión, los deportistas suelen volverse más irritables y agresivos, tendiendo menos a la reflexión y disminuyendo sus capacidades atencionales (Valdés, 1998; Mora, García, Toro y Zarco; 2000). Existe una relación inversa entre los estados de estrés y ansiedad y los niveles atencionales en los sujetos deportistas, motivo por el cual, y dadas las numerosas situaciones generadoras de tensión a las que se han de enfrentar, los deportistas deben ser capaces de conseguir un mayor dominio de su estado emocional, lo cual le va a facilitar la capacidad de concentración (Lorenzo, 1992).



En esta situación, el deportista debe ser capaz, estando entrenado para ello, de discernir la información relevante de la irrelevante, omitiendo o ignorando esta última e interrumpiendo su concentración en los aspectos pertinentes. Cualquier exceso de activación por vía emocional afecta la atención selectiva debido a que hay una mayor cantidad de elementos a considerar y el deportista no puede enfocar su atención (Easterbrock, 1959; Wine, 1971; Morris, 1975; citado en Valdés, 1998).

Por lo tanto, una de las labores importantes es la de entrenar y formar a los deportistas en la discriminación de los indicadores básicos sobre los que han de focalizar la atención (Norman, 1968), para lo cual se debe “ayudar a los deportistas a reconocer las demandas atencionales de sus deportes” (Nideffer, 1991). Según Oña (1994), se podría considerar la atención “como una habilidad que se aprende y mejora con la práctica, al igual que cualquier otra habilidad verbal o motora” al respecto Valdés (1995) menciona que la atención psicológica es un proceso que se realiza en el entrenamiento pero que abarca la preparación para la competición y cada duelo deportivo concreto. El abandono de este principio puede ser un gran error del entrenador que conduzca al cambio del estado psicológico del atleta y, de acuerdo con ello al fracaso. A continuación se presentan las ventajas e inconvenientes del uso de cada estilo de atención:



La atención es un factor capital para la realización de gran número de tareas perceptivo-motrices, entrenable y sujeta a un aprendizaje. Mora J; García J; Toro S; Zarco J. (2000).

#### 2.4.2 Técnicas utilizadas en el Entrenamiento de la Atención en deportistas.

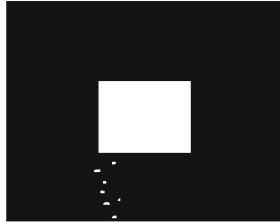
Algunas de las técnicas que se emplean en deportistas para mejorar la Atención – Concentración son las siguientes:

► *Focalización mediante figuras geométricas.*

Dentro de esta técnica se encuentra el denominado *yantra*, el cual consiste en una figura cuadrada negra como base, aproximadamente de 30 X 30 cm. de lado, con un cuadrado blanco en el centro aproximadamente de 5 X 5 cm. de lado. Esta figura se debe ubicar en el centro de una pared blanca a la altura de los ojos de una persona sentada, en este caso, deportista, a aproximadamente un metro de distancia. Se cierran los ojos y se imagina una pantalla de suave terciopelo negro. Si acuden otras imágenes a la mente, se deben dejar pasar y volver a la visualización del fondo de terciopelo negro. Cuando se consigue visualizar



el fondo negro sin esfuerzo se abren los ojos y se observa pasivamente el cuadrado blanco sobre el fondo negro, se formara un reborde de color alrededor del color blanco. Después de haber conseguido esto, se desvía la mirada hacia la pared blanca, en la que aparecerá una "post-imagen", donde los colores de la figura se ven invertidos; se debe retener esta imagen hasta que se desvanezca (Harris y Harris, 1987, 1992; Mora, García, Toro y Zarco, 2000).



Otro tipo de *yantra* se construye con un círculo amarillo brillante de unos 10 cm. de diámetro, en el centro del cuadrado negro (30 X 30), a la misma altura y distancia de una persona sentada, se imagina la pantalla de terciopelo negro con los ojos cerrados. Se abren los ojos y se concentra sin esfuerzo en el círculo amarillo. Se debe imaginar que es un foco que se acerca más y más a la persona hasta llenar por completo el fondo negro. Posteriormente se debe dejar alejar hasta que solo se perciba un punto de luz y después el fondo negro de nuevo. Este ejercicio se debe practicar hasta realizarlo sin el estímulo del *yantra*. Cuando esto se consigue se debe practicar alterar la dimensión el color y el movimiento del círculo, por ejemplo, cambiar de un color a otro a medida que gira (Harris y Harris, 1992).

► *Búsqueda de señales pertinentes.*

Para la aplicación de esta técnica existen dos modalidades, la búsqueda de letras y la rejilla numérica o *ejercicio grid*.

En la búsqueda de letras se otorga a la persona un texto, en el cual el deportista deberá ir tachando la letra o letras que se le indiquen en el menor tiempo posible. En el texto debe haber una alteración desordenada de letras sueltas, pero con el mismo número de repeticiones de cada letra en cada uno de los renglones. A los deportistas se les propone tachar una o dos letras durante un tiempo que oscila entre 3 y 10 min.

La rejilla numérica o *ejercicio grid* consta de una tabla (10 x 10) cuadrículada con diferentes casillas, en cada casilla se colocan dos cifras al azar, que van desde el 00 al 99. El deportista explora la tabla y en un periodo de tiempo establecido (1 o 2 min.) deberá marcar los números en orden secuencial lo más rápido posible (ejemplo: 00, 01, 02, 03, etc.). se puede utilizar la misma cuadrícula más de una vez, solo hay que empezar con un número más alto y diferente para cada ocasión. (Harris y Harris, 1987, 1992; Williams, 1991; Weinberg y Gould, 1996; Mora, García, Toro, Zarco, 2000).

▶ *Aprendizaje del mantenimiento del foco atencional.*

El aprendizaje del mantenimiento del foco atencional se lleva a cabo mediante un entrenamiento en imaginación y visualización. Para este entrenamiento se han desarrollado diversos ejercicios como el *ejercicio para aprender a concentrarse y centrar la mente* (Schmid, y Peper, 1991). El deportista, en posición relajada ha de ser capaz de imaginar diferentes objetos relacionados con el deporte que practica y posteriormente escenas en relación con la competición correspondiente. En el primero se debe elegir un objeto y examinarlo con detalle sin que empiecen a vagar otros pensamientos, percibir colores, texturas, olores, sonidos y otras características diferenciadoras (Williams, 1991).

En cuanto a la visualización, es el uso de la imaginación (Loehr, 1994), en la visualización se debe pensar por medio de imágenes no de palabras, se pueden visualizar objetos ajenos al mundo deportivo; posteriormente secuencias del mundo deportivo y finalmente escenas relacionadas con la competición. (Williams, 1991; Loehr, 1994; Curtis, 1993; Weinberg y Gould, 1996; Mora, García, Toro, Zarco, 2000).

▶ *Relajación y respiración.*

De acuerdo con Mora, García, Toro y Zarco (2000), esta técnica se utiliza como complemento de las anteriores, y también como técnica propia. El ejercicio en control de la respiración se centra en la inspiración y en la expiración, permaneciendo atentos a los movimientos y al mantenimiento de una respiración lenta y relajada.

Curtis, J. (1993) menciona ejercicios de relajación apoyados de respiración como por ejemplo:

- *Exhalar contando.* Este ejercicio consiste en que el deportista se concentre en su ciclo respiratorio y en cada inhalación se repetirá la palabra "adentro" y en cada exhalación se contará un número del 1 al 10 al terminar se regresará al número 1 comenzando de nuevo.
- *Relajación instantánea.* Esta técnica es posible siempre y cuando se haya dominado o perfeccionado la relajación básica aunque Curtis (1993), menciona que esto no es un requisito para su éxito, un ejemplo de este tipo de técnica es la del breve registro corporal, en la que se debe respirar profundamente una vez y, mientras se exhala se permite relajar la quijada, en la siguiente exhalación los hombros, la tercera exhalación manos y brazos y la cuarta piernas. Otro tipo de relajación instantánea es la de respiración profunda (Curtis, J. 1993); en esta se debe inhalar profundamente y contener el aliento durante 5 segundos, mientras se exhala se debe permitir sentir el cuerpo calmándose, dejando ir la tensión y relajándose a través de la práctica se podrá mejorar la liberación de tensiones.

Cabe señalar que Suinn, 1977; Weinberg, Seaborne, y Jackson, 1981; mencionan dentro de sus investigaciones que la imagería o visualización combinada con la relajación es más efectiva que la imagería sola. Por otra parte, Kendall, G., Kendall, T., Hrycaiko y Martin (1990) expresan que la relajación mejora la claridad del atleta para imaginar.

▶ *Aprendizaje del cambio de atención.*

A partir de la posición de sentado o recostado, el deportista se relaja mediante varias respiraciones profundas, manteniéndose concentrado en las instrucciones que se le van dando (Williams, 1991; Gauron, 1984, citado en Mora, García, Toro y Zarco, 2000;), tales como: escucha de sonidos por separado, intentando clasificarlos (voces, pasos, música, etc.), escucha de todos los sonidos de manera global; sensaciones corporales (suelo, silla, etc.); atención a los propios pensamientos y sentimientos; con los ojos abiertos, un objeto de **todos** los que capta la visión periférica, etc. Se trata de ser capaz de ir cambiando el foco atencional desde las dimensiones interna-externa y amplia-estrecha.

▶ *Psicomat.*

El psicomat es un instrumento que reproduce las condiciones psicológicas de la competición en cuanto a capacidad y rapidez de percepción y decisión, habilidades necesarias en la práctica deportiva (García, 1987; citado en Mora, García, Toro y Zarco, 2000). Está elaborado para el trabajo de campo con deportistas implicados en deportes de oposición, ya sean individuales o colectivos. Su diseño se basa en el denominado *Ejercicio Grid* de Harris y Harris (1987). Consta de un tablero imantado de 50 x 50 en el que se superpone una lámina que representa la figura de un campo de deportes. El objetivo de este instrumento radica en conseguir descubrir el lugar donde se encuentra el número anunciado por el compañero de equipo.

▶ *Entrenamiento en situaciones simuladas de competición.*

De acuerdo con Williams (1991) una estrategia efectiva es utilizar un ensayo general con la ropa de competición; el llevar el uniforme nuevo o limpio tiende a ser un estímulo nuevo que puede inhibir la ejecución, por otro lado, al ensayar con la ropa de competición, la naturalidad en una ejecución de destreza competitiva total se condiciona inconsistentemente mediante los estímulos internos y externos que rodean a los deportistas durante la práctica. Las experiencias de competición simuladas familiarizan al deportista con los estímulos asociados a la competición, un ejemplo para equipos deportivos de conjunto podría llevarse a cabo una semana antes de un partido con un sistema de altavoces que reflejen la actitud hostil del público, con ruidos multitudinarios y el grito de guerra del equipo contra el que se va a jugar. Este tipo de ejercicios reducen el efecto de la "novedad inducida", que tiende a interferir con la ejecución deportiva y hacer que la experiencia competitiva parezca similar a lo que se ha venido haciendo en los entrenamientos.

▶ *Señales y desencadenantes atencionales.*

Adicionalmente al uso de ciertas señales o desencadenantes apropiados para el arousal o nivel de activación, los deportistas pueden utilizar señales (de preferencia deben ser señales positivas, presentes -aquí y ahora- y del proceso -forma propia o ejecución-) para focalizar su atención y volver a desencadenar su concentración una vez que la han perdido.

▶ *Convertir el fracaso en éxito.*

Esta técnica estriba en que después de haber cometido un error, los deportistas deberán ensayar mentalmente la ejecución de esa misma destreza perfectamente, en vez de darle más vueltas al error.

▶ *Feedback electrodérmico.*

Este procedimiento es útil para ilustrar como afectan los pensamientos al cuerpo y a la ejecución, dirigir la relajación psicológica, identificar los componentes estresantes de la ejecución deportiva durante el ensayo imaginado y facilitar el entrenamiento en concentración (Peper y Schmid, 1983-1984; citado en Williams, 1991).

▶ *Desarrollo de protocolos de ejecución.*

Esta técnica consiste en asociar la concentración con ciertos rituales de ejecución. El preestablecimiento de protocolos conductuales debería tener lugar durante los calentamientos, sesiones prácticas y competición verdadera. Con el tiempo y la práctica los protocolos servirán para desencadenar automáticamente la concentración.

## **2.5 Investigaciones en Atención – Concentración.**

En este aspecto existen investigaciones de diversa índole y que enfocan la atención desde distintos enfoques teóricos por ejemplo, Abernethy y Russell (1987) elaboraron una investigación para determinar las diferencias entre deportistas expertos y novatos en cuanto a la atención selectiva, mediante una videograbación que mostraba tareas básicas del badminton; concluyendo que los jugadores de badminton expertos tienen mayor habilidad para extraer información relevante de la tarea y también para reconocer y utilizar la información disponible aún cuando esta no se presente completa. En ese mismo año Albrecht y Feltz elaboraron una versión del Test of Attentional and Interpersonal Style (TAIS) construido por Nideffer (1976), a partir de su teoría de los estilos atencionales; estos autores utilizaron seis escalas de este test y las adaptaron para deportistas de béisbol y softball, obteniendo su confiabilidad, validez y correlación con aspectos de ansiedad competitiva.

En 1990, Kendall, G., Hrycaiko, Martin y Kendall, T., investigaron los efectos de la visualización, relajación y autohabla en las ejecuciones de habilidades defensivas en básquetbol durante la competencia encontrando una mejoría en estas habilidades.

Actualmente diversos psicólogos del deporte han tomado en cuenta las carencias en cuanto al aprendizaje de la Atención – Concentración, por ejemplo Morilla y colaboradores (2002), psicólogos de la Universidad de Sevilla, aportan una propuesta de entrenamiento de la Atención – Concentración para fútbol, mediante juegos y ejercicios justificados teóricamente con los cuales los niveles de atención y concentración de los jugadores se ven mejorados. Estos autores mencionan que dada la importancia de este aspecto se necesitan estudios más específicos, tanto de tipo conceptual como de índole aplicado, para desarrollar mediante entrenamientos sistemáticos, las capacidades de atención y concentración de las diferentes personas que se dedican a la práctica deportiva. (Morilla, M; Pérez, E; Gamito, J; Gómez, M; Sánchez, J; Valiente, M.; 2002).

Buceta (1998), menciona que la organización de ejercicios específicos para mejorar la atención, es un recurso para la optimización de la capacidad atencional y el perfeccionamiento de la conducta atencional apropiada.

En el siguiente capítulo se desarrolla una interesante revisión en cuanto al tema de motivación de logro, sus perspectivas teóricas y aplicación en el ámbito deportivo. Asimismo se presenta un apartado que hace énfasis en la relación de la Atención – Concentración y la Motivación de Logro.



Este constructo ha sido ampliamente investigado en diversas áreas en las que se desenvuelve el ser humano y ha arrojado importantes datos que permiten el análisis de la conducta. El ámbito deportivo no podía ser la excepción ya que desde los inicios de la investigación en Psicología del deporte se tomo en cuenta la motivación de los atletas en el rendimiento deportivo, en este capítulo se abordan definiciones, aspectos teóricos y el estudio de la motivación de logro en ambientes deportivos.

### **3.1. Definición de Motivación de Logro**

La palabra *motivación* se deriva del vocablo latino *movere*, que significa *mover*. Un motivo es cualquier cosa que mueve al individuo a actuar y motivación se refiere a un estado interno que provoca que el organismo se mueva hacia algún objetivo (Wallace, 1997). McClelland (1985, citado en Marshall, 1994) señala que la presencia de un motivo hace que ciertos tipos de conducta entren en un estado de preparación.

Las concepciones más tradicionales del término *motivación* hacen referencia a su carácter dinamizador de la conducta; por ejemplo, en el ámbito deportivo Weinberg y Gould (1996), lo caracterizan como referida a la dirección (atracción y evitación) e intensidad del esfuerzo (cantidad –alta o baja- de empeño que imprime una persona en una situación o actividad determinadas). Ambos factores interactúan, por lo que resultan situaciones hacia las que los individuos se sienten o muy atraídos o poco interesados, o a las que tratan de evitar con mayor o menor énfasis. En esta línea sobresalen Cantón, Pallarés, Mayor y Tortosa (1990), quienes sostienen que el estudio de la motivación, además de constituir un objeto de interés en sí mismo, también plantea conocer “los componentes dinamizadores del comportamiento humano”.

Debido a este carácter dinamizador de la conducta, el ser humano se encuentra motivado por las necesidades orgánicas (hambre, sed, sexo, etc.) y por los motivos sociales tales como la afiliación, logro, poder, etc. Referente al interés de este trabajo sólo se indagara en los motivos sociales, específicamente el motivo de logro.

El motivo de logro constituye un esquema de planificación, de acciones y de sentimientos relacionados con el deseo de conseguir cierto nivel interiorizado de mérito, en contraste con el poder o la amistad. La motivación de logro no es necesariamente lo mismo que la búsqueda de realizaciones observables, como la obtención de notas altas en los exámenes, una posición social reconocida o un buen sueldo. Aunque implica la planificación y la pugna por destacar, lo importante es la actitud respecto al logro más que las realizaciones mismas (Ball, 1988). La activación de un motivo de logro prepara a la persona para que: 1) realice tareas moderadamente desafiantes, 2) persista en estas tareas y 3) persiga el éxito laboral y la actividad empresarial innovadora e independiente. (McClelland, 1985; citado en Marshall, 1994).

McClelland y Atkinson (1964), definen la necesidad de logro como *el éxito en la competición con un criterio de excelencia*, estos criterios de excelencia pueden estar relacionados con la tarea, con uno mismo o relacionado con los demás.

Marshall (1994), expresa que el motivo de logro *es el impulso de superación en relación a un criterio de excelencia establecido*.

Resumiendo, la motivación de logro posee características que lo hacen un constructo con diversas dimensiones: un carácter dinamizador (Cantón, Pallarés, Mayor y Tortosa, 1990), una dirección hacia donde moverse (atracción y evitación), intensidad del esfuerzo (cantidad de empeño que imprime una persona en una situación o actividad determinadas) (Weinberg y Gould, 1996) y un esquema de planificación, de acciones y de sentimientos relacionados con el deseo de conseguir cierto nivel interiorizado de mérito en donde lo esencial es la actitud respecto al logro más que las realizaciones mismas (Ball, 1988).

### **3.2. Teorías de la Motivación de Logro**

Debido a que la motivación de logro ha sido uno de los temas de mayor interés en los investigadores, su estudio ha colaborado en el desarrollo de diversas teorías las cuales han explicado poco a poco este interesante tema, a continuación se presenta una breve revisión de las teorías más sobresalientes tales como; la teoría de Murray (1928), la teoría de Maslow (1970), la teoría de la necesidad de logro (McClelland, 1953 y Atkinson; 1966), la teoría de la atribución (Heider (1958) y Weiner (1985, 1986), la teoría de las metas de logro (Duda, 1993; Dwek, 1986; Maehr y Nicholls, 1980; Nicholls, 1984; Roberts, 1993) y por último la teoría de la orientación de logro futuro (Raynor, 1969, 1970,1974; y Gjesme, 1974, 1975).

#### *↳ Murray y las necesidades humanas*

Henry Murray (1928, citado en Marshall, 1994) fue uno de los pioneros en el estudio de la personalidad y contribuyó al estudio de la motivación con su concepto de *necesidad*. Las necesidades, según Murray, se caracterizan por tener una base fisiológica, que pueden surgir tanto de los procesos internos como de los externos, están acompañadas de un sentimiento o emoción particular y además crean un estado de tensión en la persona que tiene que ser satisfecho para reducirlo.

Murray (1928, citado en Marshall, 1994) propuso una lista de las 20 necesidades humanas más importantes o básicas (sumisión, logro, afiliación, agresión, autonomía, contrarrestación, defensa, diferencia, dominancia, exhibición, evitación del dolor, infraevitación, nutrición, orden, juego, rechazo, sensibilidad, sexo, socorro y comprensión), organizadas en pares de necesidades porque suponía que todas ellas estaban relacionadas de alguna forma, por lo tanto, podían agruparse en pares y cada par forma una necesidad mayor. Definió la necesidad de logro como (Andrade y Díaz-Loving, 2002):



*El deseo o tendencia a hacer las cosas tan rápido y tan bien como sea posible, (incluye el deseo de enfrentar algo difícil), la habilidad para manipular y organizar objetos físicos, seres humanos o ideas (de manera tan rápida e independiente como sea posible), vencer obstáculos, lograr estándares y superar a otros.*

Para medir los motivos humanos, utilizó cuestionarios, entrevistas, asociación libre, diarios, escritos autobiográficos, observaciones de grupo y de contextos experimentales.

Su aportación más importante fue el Test de Apercepción Temática (TAT) para medir las necesidades humanas. En este test se presentan una serie de láminas con dibujos para que la persona invente una historia en relación con lo que aparece en la lámina. La crítica más persistente que se le ha hecho a este test son sus propiedades psicométricas.

#### ↪ Maslow y la jerarquía de las necesidades humanas.

Para Maslow (1970; citado en Coon, 1999), la motivación es un "estado de desequilibrio o falta de balanceo" del individuo en el cual se busca la forma de satisfacerlo. Este autor señala la existencia de un ciclo de motivación que se compone de tres partes fundamentales: la necesidad o motivo (desequilibrio), la respuesta de conducta motivada (satisfacción del desequilibrio), y la meta (lo que se debe obtener para reducir el desequilibrio).

Propuso la jerarquía de las necesidades humanas en la cual expresa que algunas necesidades son más básicas que otras. Este autor menciona que las necesidades inferiores en la jerarquía son dominantes y que deben satisfacerse antes de que se expresen por completo los motivos de crecimiento, por lo tanto, opinaba que las necesidades superiores sólo se expresan cuando están satisfechas las necesidades fisiológicas predominantes (Coon, 1999).



Maslow describió los primeros cuatro niveles como *necesidades básicas* y son motivos de deficiencia, es decir, se activan por *falta de* (alimento, agua, seguridad, etc.). en la parte superior de la jerarquía se encuentran las *necesidades de crecimiento* (autorrealización) que no se basan en deficiencias sino en una fuerza positiva que mejora la vida para el crecimiento personal. Este autor llamo *metanecesidades* a las necesidades de realización, según él, existe una tendencia a ascender en la jerarquía hasta las metanecesidades.

Lista de metanecesidades de Maslow

1. Integridad (unidad).
2. Perfección (equilibrio y armonía).
3. Realización (logro de fines)
4. Justicia (equidad)
5. Riqueza (complejidad)
6. Simplicidad (esencia)
7. Vivacidad (espontaneidad)
8. Belleza (corrección de forma)
9. Bondad (benevolencia)
10. Unicidad (individualidad)
11. Alegría (tranquilidad)
12. Verdad (realidad)
13. Autonomía (autosuficiencia)
14. Significación (valores)

En la teoría de Maslow se reconocen los siguientes principios (Zepeda, 1994):

- a) Una necesidad satisfecha no motiva comportamiento.
- b) El individuo nace con un cierto contenido de necesidades fisiológicas, las cuales son innatas o hereditarias.
- c) El individuo ingresa en una larga trayectoria de aprendizaje de nuevos patrones de necesidades.
- d) A medida que el individuo pasa a controlar sus necesidades fisiológicas y de seguridad, surgen lenta y gradualmente las otras secundarias.
- e) Las necesidades más elevadas surgen no solamente en la medida en que las más bajas van siendo satisfechas, sino que predominan las más bajas de acuerdo con la jerarquía de necesidades.
- f) Las necesidades más bajas requieren un ciclo motivacional relativamente rápido (comer, dormir, etc.), mientras que las más elevadas requieren un ciclo motivacional extremadamente largo.

#### ☞ *Teoría de la necesidad de logro*

Los precursores de esta teoría son en primer lugar, David McClelland y posteriormente Atkinson (De Santamaría, 1991; Marshall, 1994, Andrade y Díaz-Loving, 2002).

McClelland, recibió gran influencia de Murray en la realización de sus trabajos, en sus primeros estudios hizo énfasis en los *motivos*, (determinan por qué la gente se comporta como lo hace) los *rasgos* (describen consistencias en la conducta o modos de ajustarse) y los

*esquemas* (concepciones y actitudes que la persona tiene hacia el mundo y hacia sí misma); sin embargo, los *motivos* son los constructos centrales en su teoría (Andrade y Díaz-Loving, 2002).

Este autor considera que las situaciones que se dan a través de la vida son asociadas con situaciones afectivas, las cuales pueden ser positivas o negativas y de acuerdo con esas asociaciones, en situaciones futuras dirigirán las conductas de aproximación o evitación. Por lo tanto, las emociones son la base de los motivos. El motivo más estudiado por McClelland y sus colegas fue el motivo de logro o la necesidad de logro, que se refiere a las *reacciones positivas o negativas de anticipación a la meta que surgen en situaciones que involucran competencia con un estándar de excelencia, donde el desempeño puede ser evaluado como éxito o fracaso* (Andrade y Díaz-Loving, 2002).

Los estudios de la orientación al logro se iniciaron con McClelland, Atkinson, Clark y Lowell (1949, citado en Andrade y Díaz-Loving, 2002), quienes intentaron evaluar las diferencias individuales en cuanto al motivo de logro, mediante el Test de Apercepción Temática. Posteriormente, McClelland (1961, citado en De Santamaría, 1991) pretendió correlacionar la motivación de logro de un grupo social con su desarrollo económico, en diferentes culturas y en distintas épocas.

Atkinson (1957, citado en Andrade y Díaz-Loving, 2002), por su parte intentó aislar los determinantes de la conducta y especificar una relación matemática entre los componentes de la teoría, influido por Hull y Lewin en cuanto a la conceptualización de la conducta (pulsión), las propiedades del objeto meta (valor del incentivo) y el factor de experiencia o aprendizaje (hábito o distancia psicológica) y por Miller, debido a que consideró a la conducta relacionada con logro como resultado de una situación conflictiva, en la cual, las señales asociadas con competencia que se relacionan con un estándar de excelencia, evocan expectativas de éxito y temor al fracaso. La fuerza de la tendencia de aproximación hacia la meta (expectativa de éxito) en relación con la fuerza de la tendencia de evitación (temor al fracaso), determinan si un individuo actuará o no en tareas relacionadas con logro.

En esta teoría, la motivación de logro se define como la disposición, relativamente estable, de buscar el éxito o logro (Atkinson, 1966); es la tendencia a alcanzar el éxito en situaciones que implican evaluación del desempeño de una persona, en relación con estándares de excelencia (McClelland et al., 1953 citado en De Santamaría, 1991).

Para Atkinson (1966), la tendencia a aproximarse al logro de una meta, o la expectativa de éxito ( $E_e$ ), es producto de tres factores: la necesidad de logro, conocida como motivo de éxito ( $M_e$ ), la probabilidad de tener éxito en la tarea ( $P_e$ ) y el valor del incentivo ( $I_e$ ); de donde se tiene la siguiente ecuación:

$$E_e = M_e \times P_e \times I_e$$

Dentro de esta concepción, el *motivo* se considera como una disposición a la satisfacción; es una característica general y estable de la personalidad (McClelland, 1953, citado en De Santamaría, 1991). La *expectativa* es la anticipación cognoscitiva, generalmente suscitada por

las claves de una situación, en la cual el desempeño de un acto será seguido de una determinada consecuencia.

Atkinson define la necesidad de logro como la capacidad de experimentar orgullo en la realización o el logro de una meta, por lo tanto la necesidad de logro es una disposición afectiva. La probabilidad de éxito se refiere a una expectativa de meta cognitiva o a una anticipación de que una acción instrumental conducirá a una meta. El valor del incentivo de éxito, está inversamente relacionado con la probabilidad de éxito, lo cual significa que a medida que el valor del incentivo de éxito aumenta, la probabilidad de éxito decrece ( $I_e = 1 - P_e$ ). Atkinson argumenta que se experimentará mayor orgullo al tener éxito en una tarea difícil que en una fácil.

Andrade y Díaz-Loving (2001) señalan que también hay anticipaciones afectivas negativas, aprendidas de fracasos anteriores y experiencias de vergüenza. Para Atkinson, los determinantes del temor al fracaso o la tendencia a evitar el logro son análogos con las expectativas de éxito. La tendencia a evitar el fracaso moviliza a la persona a defenderse de la pérdida de la autoestima y de respeto social y defenderse del castigo social y de la vergüenza (Birney, Burdick y Teevan, 1969, citado en Marshall, 1994). La tendencia a rehuir el fracaso ( $Trf$ ) es producto del motivo para rehuir el fracaso ( $Mrf$ ), la probabilidad de fracaso ( $Pf$ ) y el valor del incentivo del fracaso ( $-If$ ), es decir:

$$Trf = Mrf \times Pf \times (-If)$$

La probabilidad del fracaso ( $Pf$ ) y el valor del incentivo de fracaso ( $-If$ ), son dos factores que influyen en la evitación de actividades de logro.

Por lo tanto, tanto el temor al fracaso como la expectativa de éxito surgen en situaciones relacionadas con logro.

Una vez analizados los factores que conforman la expectativa de éxito y temor al fracaso, se puede entender la tendencia resultante de aproximación o evitación hacia una actividad orientada al logro ( $TI$ ), la cual según Atkinson es una función del grado de tendencia a aproximarse a la tarea más el grado de tendencia a rehuir la tarea; por lo tanto la ecuación quedaría de la siguiente forma:

$$TI = E_e + (-Trf) \quad \text{ó} \quad TI = (M_e \times P_e \times I_e) + [Mrf \times Pf \times (-If)]$$

Si se considera que el valor incentivo del fracaso tiene un valor negativo o de evitación de la conducta, las dos tendencias motivacionales están en conflicto, por lo que pueden ser representadas como tendencias opuestas y las ecuaciones anteriores se pueden representar de la siguiente forma:

$$TI = E_e - Trf \quad \text{ó} \quad TI = (M_e \times P_e \times I_e) - (Mrf \times Pf \times If)$$

Es evidente que cuando el motivo de éxito (Me) es mayor que el motivo para rehuir el fracaso (Mrf), la tendencia al logro tiene un valor positivo, mientras que en el caso contrario tendrá un valor negativo.

Existen evidencias empíricas de que los individuos cuya motivación de logro es mayor que su tendencia a rehuir el fracaso están más atraídos hacia tareas relacionadas con logro, que aquellas cuya motivación a rehuir al fracaso es mayor que su motivación de logro.

Concluyendo, esta teoría es una perspectiva interaccional que considera que tanto los factores personales como los situacionales son importantes en la predicción de la conducta. En el ámbito deportivo Weinberg y Gould (1996) han utilizado esta teoría para explicar la motivación de los deportistas en diferentes fases de la ejecución, por ejemplo; antes, durante y después de la ejecución deportiva, en el inicio, mantenimiento y abandono de la actividad, entre otros. Estos autores dividen esta teoría en cinco componentes fundamentales tomando en cuenta los expuestos por Atkinson (1974) McClelland (1961):

1. **Factores de personalidad.** Esta teoría sostiene que la conducta está influida por el equilibrio de los dos motivos:

- ⇒ *Alcanzar el éxito.* Capacidad de sentir orgullo o satisfacción en las realizaciones.
- ⇒ *Evitar el fracaso.* Capacidad de sentir vergüenza o humillación como consecuencia del fracaso.

2. **Influencias situacionales.**

- ⇒ *Probabilidad de éxito.* En la situación o tarea, depende de quién es el adversario con el que se compite y la dificultad de la tarea.
- ⇒ *Valor del incentivo del éxito.*

3. **Tendencias resultantes.** Obtenida al examinar los niveles de motivos de logro de una persona respecto a consideraciones situacionales. La teoría tiene su máxima aplicación en la predicción de situaciones en las que existe un 50% de posibilidades de éxito.

4. **Orgullo y vergüenza.**

5. **Conducta de logro.** Indica el modo en que los cuatro elementos anteriores interactúan para influir en la conducta.

De acuerdo con Weinberg y Gould (1996), la aportación más importante de esta teoría es su predicción sobre la preferencia de tarea y sobre el rendimiento.

### ☞ *Teoría de la atribución*

Esta teoría se centra en la forma en que las personas explican sus éxitos y sus fracasos, esto es, a qué los adjudican y qué causas identifican. Esta perspectiva, iniciada por Heider (1958) y extendida y popularizada por Weiner (1985, 1986), argumenta que las miles de posibles explicaciones sobre el éxito y el fracaso se pueden clasificar en pocas categorías. Estas categorías de atribución básicas son:

- ⇒ **Estabilidad.** Una persona puede atribuir sus éxitos o sus fracasos a causas más o menos permanentes (estables) o pasajeras (inestables).
- ⇒ **Causalidad.** Las personas pueden describir como causas de sus éxitos o de sus fracasos aspectos dependientes o independientes en sí mismos y de sus actos (factor interno o externo).
- ⇒ **Controlabilidad.** Algunas personas ubican las causas de lo que les ocurre en factores controlables y otros creen que depende de factores incontrolables.

Weiner (1985, 1986, citado en Andrade y Díaz-Loving, 2002), distinguió las cuatro causas percibidas de éxito y fracaso, las cuales son: *habilidad, esfuerzo, dificultad de la tarea y suerte*. Dentro de la categoría de control, la habilidad y el esfuerzo se clasifican como determinantes internos de la acción, y la suerte y la dificultad de la tarea son determinantes externos. En la categoría de estabilidad, la habilidad y la dificultad de la tarea son relativamente invariables (estables); el esfuerzo y la suerte son factores variables (inestables).

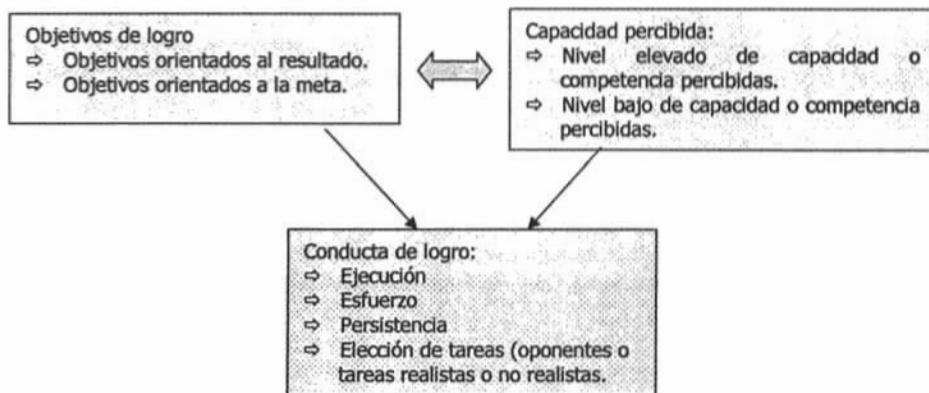
Andrade y Díaz-Loving (2002), mencionan que la dimensión de estabilidad determina las expectativas y los cambios que tienen las atribuciones y el locus de control determina los afectos, es decir, la conducta de logro está determinada por las expectativas y afectos.

En suma, las atribuciones afectan a las expectativas de éxitos o fracasos futuros y a las reacciones emocionales (Biddle, 1993; McAuley, 1993, citado en Weinberg y Gould, 1996). La atribución del rendimiento a ciertos tipos de factores estables se ha vinculado a las expectativas de éxito futuro.

### ☞ *Teoría de las metas de logro*

Recientemente los psicólogos han centrado su atención en las metas de logro como método para la comprensión de las diferencias de logro (Duda, 1993; Dwek, 1986; Maehr y Nicholls, 1980; Nicholls, 1984; Roberts, 1993; citados en Weinberg y Gould, 1996). Según la teoría de las metas de logro, hay tres factores que interactúan para determinar la motivación de una persona: *las metas de logro, la capacidad percibida y la conducta de logro*. Para comprender la motivación al logro de una persona es importante saber el significado que le otorga a los términos "éxito" y "fracaso", por lo que una manera de averiguarlo es analizando sus objetivos de logro y la manera en que estos interactúan con sus percepciones (capacidad percibida) de competencia (valía de sí mismo).

Esta teoría se ilustra en el siguiente esquema (Weinberg y Gould, 1996):



#### *➤ Orientaciones hacia el resultado y hacia la tarea.*

Las personas que se orientan hacia una meta de resultado (o meta competitiva), tienden a compararse con las demás personas y se empeñan en derrotarlas, por lo tanto cuando consiguen éxito en sus propósitos tienen una elevada capacidad percibida; sin embargo cuando fracasan su capacidad percibida es baja.

Duda (1993, citado en Weinberg y Gould, 1996) expresa que las personas orientadas hacia el resultado y que tienen una competencia percibida baja exhiben un modelo conductual de logro bajo o poco adaptativo, por lo que es probable que su interés se vea reducido, dejen de esforzarse o pongan excusas.

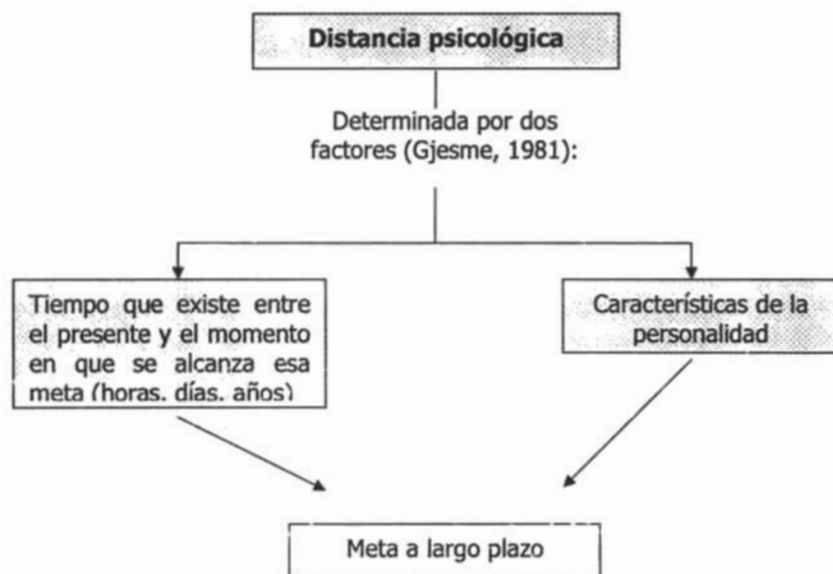
Por el contrario las personas que se orientan hacia una meta de tarea (o meta de maestría), se centran en mejorar con respecto a sus propias ejecuciones previas, su capacidad percibida no se basa en la comparación con los demás, eligen cometidos realistas o moderadamente difíciles y su motivación de logro es alta. (Worchel y Shebilske, 1998).

Los psicólogos del deporte sostienen que la orientación hacia la tarea originará con mayor frecuencia que la orientación hacia el resultado, una sólida ética de trabajo, una persistencia a pesar del fracaso, una ejecución óptima, tolerancia a la frustración y una motivación que no dependerá de lo externo.

Teoría de la orientación de logro futuro.

No todas las situaciones de logro son iguales, Raynor (1969, 1970, 1974, citado en Marshall, 1994) y Gjesme (1974, 1975, citado en De Santamaría, 1991) introdujeron los factores de distancia de la meta en el tiempo y la orientación hacia el futuro de los sujetos como determinantes de la motivación hacia el éxito y evitación al fracaso.

Raynor (1969, 1970, 1974, citado en Marshall, 1994) expresa que algunas situaciones tienen implicaciones para los esfuerzos de logro futuros, mientras que otras situaciones tienen implicaciones únicamente para el presente. La *orientación de logro futuro* de una persona se refiere a la distancia psicológica que existe entre la persona y una meta a largo plazo, en el siguiente esquema se ejemplifica esta teoría:



De acuerdo con Raynor (1969, 1970, 1974, citado en Marshall, 1994), la distancia psicológica es una función negativa de la probabilidad de alcanzar una meta futura, a medida que la distancia de la meta en términos de tiempo se reduce, aumenta la motivación de logro.

Gjesme (1974, 1975 citado en De Santamaría, 1991) midió la motivación de logro de 379 niños y niñas organizados en cuatro grupos, mediante una tarea que debían realizar durante 20 minutos, a tres de estos grupos, se les permitió volver a trabajar en la tarea, una semana, un mes y un año después. En base a este estudio concluyó que una determinada meta de desempeño debe mantenerse psicológicamente cerca de los sujetos orientados al logro y lejos de aquellos que no lo están.



Debido a lo señalado en las teorías mencionadas, un punto muy importante en el desarrollo de la presente investigación es la manera en que se ha evaluado este constructo, por lo que a continuación se hace una breve revisión de la manera en que se ha evaluado.

### **3.3. Evaluación de la necesidad de logro**

Para la medición de la necesidad de logro se han utilizado las pruebas proyectivas, primordialmente el Test de Apercepción Temática de Murray (TAT), el cual se explicó anteriormente. La validez de este test para evaluar diferencias individuales ha sido ampliamente cuestionada, así como su complejidad en la administración y calificación.

Por otra parte, Aronson (1958, citado en Ball, 1988) elaboró un análisis de dibujos y garabatos, y señaló que los dibujos trazados por personas con alta motivación son diferentes con respecto a las de baja motivación de logro. Sin embargo, este procedimiento carece de confiabilidad en su calificación y análisis, puesto que evalúa aspectos (por ejemplo; discontinuidad frente a barullo, espacio no utilizado, configuraciones en diagonal y líneas multionduladas) que requieren de mayor investigación para determinar si miden lo que pretenden.

Debido a estas características, muchos autores se orientaron a la elaboración de medidas psicométricas objetivas, más fáciles de aplicar y calificar.

Por ejemplo, Mehrabian (citado en Andrade y Díaz-Loving, 2002), desarrolló una lista de 26 reactivos para discriminar entre personas con alta y baja motivación de logro, basándose en la descripción de Atkinson del perfil de las personas con alta motivación de logro. Raven, Mohillo y Corcoran (citado en Andrade y Díaz-Loving, 2002), elaboraron un instrumento para medir necesidades de logro en empresarios mediante tres tipos de reactivos, unos para detectar actitudes sociales generales, otros para discriminar la característica que el entrevistado considera más importante buscar en su trabajo y los últimos para medir la imagen de sí mismo en relación con imágenes significativas de otros.

Las medidas proyectivas y las psicométricas han demostrado cierta validez en la predicción de la ejecución de tareas de laboratorio, sin embargo en la vida real las correlaciones entre estas mediciones han sido muy bajas. En un estudio Weinstein (1969; citado en Díaz-Loving, Andrade y La Rosa, 1986) encontró una correlación media de .08 entre ocho pruebas proyectivas y psicométricas, esto puede deberse a que se ha conceptualizado la motivación de logro como un constructo unidimensional. Jackson, Ahmed y Heapey (citado en Andrade y Díaz-Loving, 2002) consideran que es inapropiado indicar que un individuo tiene una alta motivación de logro sin especificar los tipos y calidad de la motivación. Otra limitación de las medidas de motivación de logro es su bajo poder explicativo en cuanto a las diferencias en motivación y aspiraciones entre hombres y mujeres.

Ante las limitaciones que tiene la evaluación de la motivación de logro debido a que se ha evaluado mediante pruebas proyectivas y psicométricas que no son lo suficientemente

consistentes en sus resultados, Spence y Helmreich (1978; citado en Andrade y Díaz-Loving, 2002), desarrollaron un instrumento multidimensional que ha sido efectivo y predictivo en hombres y mujeres. Este instrumento consta de 19 reactivos que evalúan tres dimensiones:

- a) *Maestría*. Se refiere a una preferencia por tareas difíciles y por hacer las cosas intentando la perfección.
- b) *Trabajo*. Representa una actitud positiva hacia el trabajo en sí.
- c) *Competitividad*. Describen el deseo de ser mejor en situaciones interpersonales.

Mediante este instrumento diversos autores han encontrado en población estadounidense que los hombres obtienen calificaciones más altas en Maestría y Competitividad, y las mujeres en Trabajo. Además de que en ambos sexos, entre más competitivo es un individuo mayor es el número de rasgos instrumentales negativos (dominante, agresivo, dictatorial) y menor el de rasgos expresivos positivos (amable, preocupado por otros).

Debido a la importancia de este constructo, Díaz-Loving, Andrade y La Rosa (1986), elaboraron un instrumento válido y confiable para sujetos mexicanos con el propósito de realizar estudios sobre este constructo, su desarrollo y su relación con otras variables y conductas de logro. Con base en las dimensiones de maestría, trabajo y competitividad de Spence y Helmreich (1978), hicieron reactivos connotativa y denotativamente más claros para esta población, posteriormente fueron sometidos a análisis psicométricos para obtener al final una escala de 21 reactivos que miden las tres dimensiones.

Esta escala ha aportado datos muy importantes en las poblaciones en las que se ha aplicado muy específicamente y en el tema de interés de esta tesis que es el ámbito deportivo; Bolaños y Mosqueda (1999) aplicaron esta escala en un grupo de atletas y no atletas, para evaluar las diferencias entre el autoconcepto y la motivación de logro. Para llevar a cabo esta investigación, se dividió la muestra en tres grupos (alto rendimiento, lúdica – recreativa y sedentarios), los resultados proyectaron una relación estadísticamente significativa entre estos dos aspectos, además de una diferencia entre la motivación de logro de deportistas de elite con respecto a los que practican el deporte en forma lúdica, la cual expresan que puede deberse a las exigencias que acarrea un nivel competitivo.

### **3.4 Motivación de logro y deporte<sup>8</sup>.**

El tema de la motivación ha estado presente desde los inicios de la Psicología del deporte, como se manifiesta en el primer capítulo de este trabajo, la mayor parte de la investigación comienza con las distintas aportaciones sobre la motivación de logro (Atkinson, 1964, McClelland, 1961), la teoría de la atribución (Heider, 1958), la teoría de la autoeficacia

---

<sup>8</sup> Puede definirse deporte, como el conjunto de situaciones motrices codificadas en forma de competición y con carácter institucional, cuya forma específica es un sistema de eventos formados históricamente en la esfera de la cultura física de la sociedad, como área especial de revelación de las posibilidades del ser humano (Matveev, 1983, citado en Mayor y Tortosa, 1990). Por lo tanto se destacan en el deporte tres componentes esenciales: la existencia de reglas, la competición y el desarrollo de la actividad dentro de algún tipo de organización.

(Bandura, 1977 y 1986) y la teoría de la motivación intrínseca – extrínseca (Deci y Ryan, 1985).

La importancia de la motivación en la práctica del deporte a cualquier nivel ya sea competitivo, recreativo, de mantenimiento, etc., es algo que da por aceptado. Muchas veces se suele atribuir la falta de rendimiento o los malos resultados de un atleta o equipo, entre otras cosas, a la baja motivación.

En 1990, Mayor y Tortosa mencionan que la actividad física y el deporte, manifiestan características peculiares, como la voluntariedad de su práctica y la exigencia de un esfuerzo continuado lo cual integra un campo de estudio de la motivación humana de distintivo interés y dificultad.

De acuerdo con Caracuel (2002), los enfoques que se han utilizado para explicar la motivación en el deporte son:

- ⇒ Enfoque conductual. Su principio fundamental es que la conducta se mantiene por sus consecuencias, hay consecuencias que fortalecen y otras que debilitan la conducta, no por sus características, sino por las relaciones de contingencia que se establecen entre las acciones de los individuos y sus efectos, en un contexto determinado.
- ⇒ Enfoque cognitivo. Dentro de este enfoque existen varios conceptos y modelos explicativos de la motivación, y los de mayor influencia y aplicabilidad en el ámbito del deporte son *la motivación de logro y el modelo de las atribuciones de causalidad*.

Mayor y Barberá (1987), señalan que en el área de la motivación deportiva, entre la diversidad de orientaciones teóricas, sobresale el enfoque cognitivo.

Como se explico anteriormente uno de los temas primordiales en la investigación en deporte ha sido la motivación de logro esencialmente explicada mediante la teoría de Atkinson y McClelland (1964). Estos autores definen este constructo como la *orientación hacia el esfuerzo por tener éxito en una tarea determinada, la persistencia a pesar de los fracasos, y la sensación de orgullo por las ejecuciones realizadas* (Gill, D.L. et al., 1983; citado en Caracuel, 2002). En el ámbito deportivo, la motivación de logro se conoce como *competitividad* (Weinberg, R.S., Gould 1995/1996).

Martens (1976), expresa que la *competición es un proceso en el cual se compara la realización o rendimiento de un persona con algún criterio estándar, en presencia, al menos, de una persona que tiene en cuenta el criterio de comparación y puede evaluar el proceso de comparación*. De esta forma, la competitividad podría considerarse como una forma de motivación de logro en el contexto deportivo, ya que este constituye un entorno ideal para estudiar la motivación porque posibilita situaciones de logro en las que se evalúa el rendimiento (Mayor y Tortosa, 1990).

Escartí y Cervello, (citado en Caracuel, 2002) mencionan que la motivación de logro resulta de factores personales (alcanzar el éxito y evitar el fracaso) y situacionales (probabilidad de éxito o fracaso y el valor de incentivo de uno y otro). Las situaciones de logro se parecen

entre sí en cuanto a que la persona sabe que su rendimiento llevará a una evaluación favorable o desfavorable, lo que produce una reacción emocional de orgullo ante el éxito y de vergüenza ante el fracaso (Atkinson, 1964, citado en Marshall, 1994).

Es fundamental aclarar un error frecuente, el éxito no se debe identificar exclusivamente con victoria, ni fracaso con derrota; éxito puede implicar conseguir los objetivos prefijados, aunque entre ellos no esté el quedar en primer lugar y sobre todo, es siempre esforzarse lo más que se pueda. Cuando una persona hace todo lo posible y pone todo su esfuerzo en la ejecución, no puede hablarse de fracaso. Por lo tanto *éxito*, es progresar, mejorar, incluso mantener un determinado nivel más allá del cual no se puede avanzar. El éxito no se evalúa necesariamente en confrontación con el resultado, sino con lo objetivos previstos y con el nivel de práctica en el que se ejercita el deporte o la actividad física. (Caracuel, 2002). Por lo que *fracaso* no se refiere a perder o no llegar en primer lugar, sino no rendir al máximo de las posibilidades de cada persona; es importante tener en cuenta que en toda competición deportiva al menos 50% de los participantes no gana, lo que arrojaría un enorme número de fracasados en muchas competiciones. (Caracuel, 2002)

Relacionado con la aplicación de la teoría de Atkinson (1964) y McClelland (1961) se ha señalado un concepto primordial el cual es explicado mediante la teoría de las metas de logro, es decir, el de *orientación motivacional*, (Weinberg y Gould, 1996), este término hace referencia a sobre qué aspecto de logro se dirige el esfuerzo de los deportistas, los cuales pueden orientarse hacia el resultado (aspiración de triunfo) o hacia la tarea (gesto por la ejecución en sí misma).

Las características de estas dos orientaciones son las siguientes:

- ⇒ **Hacia la tarea.** Los deportistas intentan mejorar sus propias competencias, evalúan el proceso, más que el resultado en sí, y tratan de progresar en el dominio del deporte practicado. Para lograr sus objetivos, se esfuerzan en incrementar sus habilidades y destrezas, compiten consigo mismos más que con los demás y buscan identificar las claves para ser cada vez mejores. Como resultado de esto, están más protegidos frente a la decepción, la frustración y la falta de motivación, eligen objetivos realistas o moderadamente difíciles, manifiestan una alta competencia percibida, no temen al fracaso, son más constantes y persistentes lo que los lleva a conseguir mejores resultados (Caracuel, 2002).
- ⇒ **Hacia el resultado.** Las personas con esta orientación se esfuerzan por dominar y tener éxito en una actividad determinada, persistiendo en ella a pesar de los fracasos, buscan sobresalir rindiendo más que los demás, lo que les lleva a sentirse orgullosos de las ejecuciones realizadas y de sus propias cualidades. En contraposición, juzgan el éxito por comparación con los demás y suelen mostrar tendencia a la competitividad. Por lo tanto, al no controlar el modo en que los demás realizan sus ejecuciones, tienen más dificultades en mantener una competencia percibida como elevada (Caracuel, 2002).

En cuanto a la investigación de este tema en Psicología del deporte Cantón, Pallarés, Mayor y Tortosa (citado en Mayor y Tortosa, 1990) mencionan que a pesar de los problemas para

establecer una firme base experimental de la motivación de logro en el deporte competitivo, se han realizado numerosos estudios sobre las relaciones entre este constructo y el desarrollo de la competitividad, dos de las aportaciones más importantes han sido: la teoría de la Motivación de competencia de White (1963) y el modelo de Motivación de logro elaborado por Veroff (1969), el cual establece tres etapas en el desarrollo individual de la motivación: una primera fase de competencia autónoma, basada en estándares de comparación propios; una segunda de comparación social, desarrollada generalmente durante los años escolares y una tercera que integraría una combinación de los dos estadios anteriores (Cantón, Pallarés, Mayor y Tortosa; citado en Mayor y Tortosa, 1990; Weinberg y Gould, 1996; Lorenzo, 1998).

Los resultados de diversos estudios han arrojado información acerca de que los sujetos con niveles altos de motivación de logro mantienen paralelamente rendimientos deportivos altos. Además de que se interesan por la relevancia en sí misma más que por las gratificaciones que este hecho aporte. Su preocupación por el logro no se ve afectada por el hecho de trabajar para un grupo en vez de para sí mismos (French, 1958), eligen expertos más que amigos como compañeros de trabajo (French, 1956; McClelland y Winter, 1969). Prefieren las situaciones en las que puedan asumir una responsabilidad personal por los resultados de sus esfuerzos. Gustan de controlar sus propias trayectorias en vez de confiar las cosas al destino, al azar o la suerte (French, 1958; McClelland, Atkinson, Clark y Lowell, 1955; Heckhausen, 1967). Les agrada hacer juicios independientes basados en sus evaluaciones y experiencia propias en vez de basarse en las opiniones de otras personas (Heckhausen, 1967), (Ball, 1988).

En el contexto deportivo las características de los atletas de alto y bajo rendimiento son ampliamente diferentes en cuanto a orientación motivacional y atribuciones de causalidad.

<b>Alto rendimiento</b>	<b>Bajo rendimiento</b>
Escogen generalmente metas de dominio (tarea). Atribuyen el éxito a factores propios, como la capacidad. Imputan el fracaso a factores controlables y no permanentes, como el esfuerzo. Tienen una motivación alta para alcanzar el éxito y baja para evitar el fracaso. Disfrutan evaluando su talento y no se preocupan por los errores. Las situaciones que suponen probabilidades de victoria al 50%, proporcionan a los deportistas de alto rendimiento el máximo incentivo para su adopción de conductas de logro.	Se evalúan a sí mismos, por lo general, sobre la base de metas de resultados. Adjudican los éxitos o factores ajenos, no controlables, como la suerte o la facilidad de la tarea. Atribuyen los fracasos a factores propios y estables, como la poca capacidad. Tienen una motivación baja para alcanzar el éxito y alta para evitar el fracaso.

Información tomada de Weinberg y Gould 1995 /1996.

Como se hace evidente, la motivación influye en el rendimiento y éste, a su vez, en la motivación.

En cuanto a la evaluación en la investigación deportiva se han aplicado diversos test para evaluar la motivación de logro, entre estos se encuentran el Test de Apercepción Temática, la Escala de Rendimiento de Mehrabian (1968), el Cuestionario de Orientación Deportiva de Gill, Deeter y Gruber (1985); así como también es frecuente utilizar medidas de ansiedad para obtener una valoración indirecta de la motivación de logro, por ejemplo, la Escala de ansiedad manifiesta de Taylor (1953), el Cuestionario de evaluación de la ansiedad de prueba de Mandler y Sarason (1952), los Inventarios de ansiedad estado – rasgo de Spielberg, Gorsuch y Lushene (1970), el Test de ansiedad competitiva de Martens (1977) y la Escala multidimensional de motivación de logro de Spence y Helmreich (1978).

En suma, la motivación de logro es un tema importante para el rendimiento deportivo por ello es elemental que los atletas, profesionales del deporte, y entrenadores de cualquier nivel conozcan los aspectos que influyen en el rendimiento para que de esta forma se aproveche el máximo de las posibilidades de cada atleta.

Weinberg y Gould (1996) hacen énfasis en que los profesionales del deporte pueden desempeñar papeles importantes en la creación de climas que mejoren en el atleta la motivación de logro estableciendo metas claras centradas en el dominio de las tareas. Además proponen una guía para la orientación hacia el logro y la competitividad que retoma las teorías de necesidad de logro, la de atribución y la de las metas de logro; esta guía consta de los siguientes pasos:

- ⇒ Considerar la interacción de los factores personales y los situacionales en la influencia sobre la conducta de logro.
- ⇒ Subrayar las metas de tarea o de dominio y restar importancia a las metas de resultado.
- ⇒ Controlar y modificar el propio feedback atribucional.
- ⇒ Evaluar y corregir las atribuciones inadecuadas.
- ⇒ Ayudar a determinar en qué momento competir y cuándo concentrarse en la mejora individual.

### **3.5 Atención – Concentración y Motivación de Logro.**

Debido a la importancia de la motivación de logro es relevante investigar su relación con otros aspectos de la ejecución deportiva, propósito primordial de este trabajo, el cual busca la posible relación entre los aspectos atencionales y la motivación de logro en los atletas. Los psicólogos del deporte han analizado estos aspectos, por ejemplo Loehr (1994) hace énfasis en el desarrollo de habilidades relacionadas con atención y motivación.

Rosello (1997) reconoce la importancia del mecanismo atencional en su relación con el resto de procesos psicológicos básicos, menciona que aunque los más estudiados son las relaciones atención – percepción y atención – memoria, la motivación, emoción, aprendizaje,



pensamiento, lenguaje, se hallan vinculados de un modo insoslayable al mecanismo de atención.

*El componente directivo de la tendencia motivacional va a determinar sobre qué aspectos de nuestro entorno va a fijarse el foco atencional.*

Eynseck (1982; citado en Rosello, 1997), señala que los estados motivacionales dirigen la selectividad de la atención, a través de la cual, influyen en gran medida sobre la acción y en consecuencia, sobre el rendimiento. Por lo tanto, según Eysenck (1982), motivación y atención son dos de las grandes variables que determinarán la ejecución.

Rosello (1997) resume que la motivación y atención se relacionan en ambos sentidos y formando una especie de ciclo indisoluble, la motivación dirige la atención y esta a su vez favorece el procesamiento de estímulos que pueden despertar el comportamiento motivado.

Andrade y Díaz-Loving (citados en Hernández, 2002) señalan que la motivación de logro tiene aplicaciones importantes en diferentes aspectos de la vida del ser humano, no sólo en ambientes educativos y laborales, lo cual hace de este constructo una variable clave para explicar diferentes conductas del individuo. De acuerdo con los autores, la atención y la motivación de logro se influyen mutuamente, sin embargo en nuestro país no se ha investigado esta relación por lo que en este trabajo la pregunta de investigación es la siguiente: ¿Las técnicas de atención - concentración influyen significativamente en la motivación de logro en deportistas?.



**Intervención Psicoeducativa**  
**Curso – Taller: *Técnicas de Atención –***  
***Concentración aplicadas al Basquetbol.***



## **MÉTODO**

### **OBJETIVO DE INVESTIGACIÓN:**

Determinar si las técnicas de Atención – Concentración influyen en la Motivación de logro en deportistas universitarios(as) seleccionados(as) de básquetbol.

### **PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN:**

¿Las técnicas de Atención - Concentración influyen significativamente en la Motivación de logro en deportistas universitarios(as) seleccionados(as) de básquetbol?

### **HIPÓTESIS.**

Hipótesis Alterna: Influyen significativamente las técnicas de Atención – Concentración en la Motivación de logro en el equipo representativo de básquetbol femenino de la Facultad de Psicología y el equipo representativo de básquetbol varonil de la Facultad de Química, ambas de la UNAM.

Hipótesis Nula: No Influyen significativamente las técnicas de Atención – Concentración en la Motivación de logro en el equipo representativo de básquetbol femenino de la Facultad de Psicología y el equipo representativo de básquetbol varonil de la Facultad de Química, ambas de la UNAM.

### **VARIABLES.**

Variable independiente:

Técnicas de Atención – Concentración.

- Rejilla Numérica.
- Relajación Progresiva
- Visualización.
- Establecimiento de Objetivos.

*Definición conceptual.* Las técnicas de Atención – Concentración son estrategias para mejorar las características del proceso psicológico básico de atención-concentración; su

orientación hacia lo externo e interno, su amplitud y estrechez, hacia la tarea y hacia el resultado y atención a señales pertinentes y no pertinentes.

*Definición operacional.* Intervención psicoeducativa a través de la aplicación del Curso – Taller *Técnicas de Atención – Concentración aplicadas en el básquetbol.*

Variable dependiente:

Motivación de logro

*Definición conceptual.* La Motivación de Logro es la orientación de la persona hacia el esfuerzo por tener éxito en una tarea determinada, la persistencia a pesar de los fracasos, y la sensación de orgullo por las ejecuciones realizadas (Gill, 1986). También es la tendencia a alcanzar el éxito en situaciones que implican la evaluación del desempeño de una persona, en relación con estándares de excelencia (McClelland et al., 1953).

*Definición operacional.* La Motivación de Logro se concibe como la aplicación del Instrumento de orientación al logro (Díaz Loving, Andrade y La Rosa, 1986).

## DISEÑO.

El diseño de investigación utilizado en este trabajo es Preprueba-Postprueba con dos grupos, correlacional de dos variables.

## POBLACIÓN.

En el estudio participaron 10 mujeres integrantes del equipo representativo de básquetbol de la Facultad de Psicología UNAM y 9 hombres integrantes del equipo representativo de básquetbol de la Facultad de Química de la UNAM. La edad promedio fue de 24 con un rango de 19 a 28 años.

Las personas incluidas en el estudio fueron elegidas bajo el criterio de ser integrantes de equipos representativos de básquetbol de su Facultad y su participación fue voluntaria.

## INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN.

Los instrumentos de medición utilizados para la evaluación Preprueba y Postprueba en la Intervención Psicoeducativa son los siguientes:

El primer instrumento fue el Cuestionario de Motivación al Logro elaborado por Díaz Loving, Andrade y La Rosa en 1986. Debido a la importancia de este constructo como se menciona en el capítulo dos Díaz-Loving, Andrade y La Rosa, elaboraron un instrumento, con base en las dimensiones de maestría, trabajo y competitividad de Spence y Helmreich (1978), válido y confiable para sujetos mexicanos con el propósito de realizar estudios sobre este constructo, su desarrollo y su relación con otras variables y conductas de logro. Cuenta con 21 reactivos connotativa y denotativamente más claros para esta población que miden las siguientes dimensiones:

1. *Maestría*. Se refiere a una preferencia por tareas difíciles y por hacer las cosas intentando la perfección.
2. *Trabajo*. Representa una actitud positiva hacia el trabajo en sí.
3. *Competitividad*. Describen el deseo de ser mejor en situaciones interpersonales.

El segundo Instrumento de medición es la Escala tipo Lickert para medir estilos de foco atencional elaborado para esta investigación. Para poder evaluar la efectividad de la Intervención Psicoeducativa surgió la necesidad de elaborar un instrumento que midiera los cuatro estilos de foco atencional: amplio – externo, amplio – interno, estrecho – externo y estrecho – interno.

Basándose en la Teoría de estilos de foco atencional de Nideffer (1976), se elaboró dicho instrumento denominado *Cuestionario de estilos de foco atencional para basquetbolistas*, que consta de 39 reactivos, contando por el momento solo con validez de constructo (Contreras y Macías, 2004).

Por otra parte, los instrumentos de medición utilizados dentro del Curso – Taller *Técnicas de Atención – Concentración aplicadas en el básquetbol*, son los siguientes:

La Rejilla Numérica que consta de una tabla (10 x 10) cuadrículada con diferentes casillas, en cada casilla se colocan dos cifras al azar, que van desde el 00 al 99. El deportista explora la tabla y en un periodo de tiempo establecido (1 o 2 min.) deberá marcar los números en orden secuencial lo más rápido posible (ejemplo: 00, 01, 02, 03, etc.). se puede utilizar la misma cuadrícula más de una vez, solo hay que empezar con un número más alto y diferente para cada ocasión. (Harris y Harris, 1987, 1992; Williams, 1991; Weinberg y Gould, 1996; Mora, García, Toro, Zarco, 2000).

El siguiente fue el Autoinforme que consiste en una evaluación final que consta de un reporte personal escrito que incluye principalmente los aspectos que les agradaron, desagradaron y propuestas para mejorar la intervención (por atleta).

Un cronómetro.

## PROCEDIMIENTO:

Se selecciono a mujeres integrantes del equipo representativo de básquetbol de la Facultad de Psicología UNAM, y a hombres integrantes del equipo representativo de básquetbol de la Facultad de Química de la UNAM, que participaron voluntariamente en esta investigación.

Se aplico el instrumento de orientación al logro (Díaz Loving, Andrade y La Rosa, 1986) y cuestionario de estilos de foco atencional diseñado para esta investigación, para obtener la línea base.

Posteriormente se realizó la Intervención Psicoeducativa a través de la aplicación del Curso – Taller *Técnicas de Atención – Concentración aplicadas en el basquetbol*, diseñado con 15 sesiones para enseñar y practicar cuatro técnicas de Atención – Concentración:

1. Rejilla numérica.
2. Relajación progresiva.
3. Entrenamiento en visualización.
4. Establecimiento de objetivos.<sup>9</sup>

Finalmente para obtener la medición comparativa, se aplico el cuestionario de motivación al logro (Díaz Loving, Andrade y La Rosa, 1986) , el cuestionario de estilos de foco atencional diseñado para esta investigación y se solicito un autoinforme por cada deportista.

## INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVA

Curso –Taller *Técnicas de Atención – Concentración aplicadas en el basquetbol*  
(Contreras y Macías, 2004)

El Curso – Taller surge de la necesidad de contar con una forma de intervención con equipos deportivos que abarque aspectos de integración y de acercamiento de atletas y entrenadores a la comprensión de cómo se utilizan las Técnicas de Atención – Concentración en el ámbito deportivo y de esta forma utilizarlo como instrumento de intervención para mejorar el rendimiento en el manejo de los diferentes estilos de foco atencional.

Consta de 15 sesiones de dos horas cada una, en las cuales se revisaron las Técnicas de Atención – Concentración y posteriormente se practicaron en cancha.

---

<sup>9</sup> Para revisión de las técnicas, ver cartas descriptivas y anexos.

La primera sesión trata el tema de introducción al proceso de Atención – Concentración y se obtiene la línea base de la investigación. El objetivo general de esta sesión es que los facilitadores (Psicólogo del deporte y/o entrenador) enseñen el concepto de atención-concentración y su aplicación en el ámbito deportivo con el propósito de familiarizar a las y los atletas con el tema.

La segunda sesión profundiza el tema de los Estilos de Foco Atencional propuestos por Nideffer (1976) mediante dinámicas, exposición de temas y ejercicios que refuercen lo aprendido. En esta sesión se utilizó el Ejercicio de Estilos de Foco Atencional de Eberspächer (1995) y un ejercicio de debate. El objetivo general fue que las y los deportistas manejen el concepto de Estilos de Foco Atencional.

La tercera sesión explica las Técnicas de Atención – Concentración utilizadas durante la Intervención Psicoeducativa. Se exponen las siguientes Técnicas:

- Rejilla Numérica.
- Relajación progresiva.
- Entrenamiento en visualización.
- Establecimiento de objetivos.

Posteriormente se practica la Técnica Rejilla Numérica y la Relajación Progresiva (Jacobson, 1938). El objetivo general de esta sesión es que las y los deportistas conozcan las técnicas que se practicarán a lo largo de las sesiones.

En la cuarta sesión se practican las Técnicas de Rejilla Numérica, Relajación Progresiva y Visualización. El objetivo general es que las y los deportistas ejerciten estas técnicas.

A partir de la quinta sesión y hasta la sesión catorce se practican las Técnicas de Atención – Concentración.

Se realizaron observaciones y análisis en conjunto al final de cada práctica, cabe mencionar que de la sesión cuatro hasta la catorce, la práctica de la Rejilla Numérica se realizó posterior al calentamiento físico previo al entrenamiento y la práctica de la Relajación Progresiva y la Visualización se realizó después del entrenamiento de básquetbol, es decir, al final de la práctica deportiva.

En la sesión once, se incluye un ejercicio de tarea que consiste en detallar la peor y la mejor actuación deportiva de cada atleta, con el objetivo de favorecer el autoconocimiento de los estados emocionales que influyen en el rendimiento deportivo.

En la sesión doce, al inicio del entrenamiento se efectúa la reflexión del ejercicio de detallar la peor y la mejor actuación deportiva; analizándolo grupalmente.

Posteriormente en la sesión catorce, al final de la práctica de las Técnicas de Atención – Concentración se solicitó una tarea con el objetivo de que las y los deportistas enfocaran su

atención hacia lo pertinente para conseguir un mejor rendimiento; ésta consiste en elaborar objetivos a corto y largo plazo, orientados al resultado y a la tarea, personales y como equipo.

Finalmente la sesión quince es la de cierre en la cual se realizó una reflexión de los objetivos de cada atleta, se solicitaron los autoinformes y se aplicaron los Cuestionarios de Motivación al Logro (Díaz – Loving, Andrade y La Rosa, 1986) y el de Estilos de Foco Atencional (Contreras y Macías, 2004).

El contenido y procedimiento del Curso – Taller *Técnicas de Atención - Concentración aplicadas en el basquetbol*, se refiere en las siguientes cartas descriptivas:



**Sesión 1. Introducción**

**Objetivo general:** Los facilitadores (Psicólogo del deporte y/o entrenador) enseñan el concepto de Atención – Concentración y su aplicación en el ámbito deportivo con el propósito de familiarizar a las atletas con el tema.

HORARIO	ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROCEDIMIENTO	MATERIALES
0 a 30 mins.	Aplicación de cuestionarios (Atención – Concentración y motivación de logro).	Obtener la línea base de la investigación.	A cada uno de los(as) atletas se les entregarán dos cuestionarios que deberán contestar.	Cuestionario de motivación de logro de Díaz – Loving. <sup>10</sup> Cuestionario de estilos de atención elaborado para esta investigación <sup>11</sup> . Lápices con goma, cancha de basquetbol o salón con sillas.
30 a 60 mins.	Dinámica de distensión grupal "presentación"	Conocer mejor a las(os) atletas, crear un ambiente optimo para la didáctica.	Se realizan dos ejercicios de presentación; en el primero se le pide al grupo que formen parejas y platiquen durante 10 minutos, posteriormente harán un cambio de papeles y se presentarán al frente de todo el grupo como se presentaría la persona con la que platicaron. En el segundo ejercicio cada una de las(os) atletas expresará sus expectativas del curso, sus expectativas en cuanto a sus compañeras(os) de equipo y lo	Hojas blancas, plumones, salón con sillas o cancha de basquetbol.

<sup>10</sup> Ver anexos para cuestionario de Motivación de Logro (Díaz Loving, Andrade y La Rosa, 1986).

<sup>11</sup> Ver anexos para cuestionario de Estilos de Foco Atencional (Contreras y Macías, 2004), elaborado para esta investigación.



60 a 90 mins.	"Lluvia de ideas".	Contextualizar la definición de Atención-Concentración	que esta dispuesta(o) a ofrecer como compañera(o) de equipo. Se proporciona una hoja por atleta para que pongan su nombre a la vista de todos.  Se les pide a las atletas que den una definición u opinión de Atención – Concentración y su aplicación en el deporte, los facilitadores anotan las ideas en el pizarrón para encuadrar la definición.	Cancha de basquetbol o salón con sillas y pizarrón con gises.
90 a 120 mins.	"Definición de Atención-Concentración	Dar a conocer a las atletas las definición de Atención-Concentración	Los facilitadores explican las definiciones de Atención-Concentración y conceptos relacionados que se utilizan en Psicología del Deporte de diversos autores, al final se explica la definición que se utilizará a lo largo del Curso – Taller (incluyendo focos atencionales).	Proyector de acetatos, material didáctico con las definiciones de Atención-Concentración

Sesión 2. Estilos de foco atencional.

**Objetivo general:** Las participantes manejarán el concepto de "Estilos de foco atencional" Nideffer, 1991.

HORARIO	ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROCEDIMIENTO	MATERIALES
0 a 15 mins.	"Virtudes y defectos"	Distensar al grupo favoreciendo la relación grupal.	A las(os) integrantes del grupo se les brinda una hoja que colocaran en su espalda con cinta adhesiva, posteriormente cada uno de los integrantes del grupo escribirá las virtudes y defectos en la hoja de sus compañeros. Cada atleta pasara al frente, expresara sus virtudes y defectos y luego leerá los escritos, al finalizar se hará una reflexión grupal de estos.	Cancha de baloncesto o salón con sillas, hojas, plumones y cinta adhesiva.
15 a 30 mins.	"Retomando a Nideffer"	Aclarar dudas de la sesión pasada profundizando en los estilos de foco atencional.	Los facilitadores piden al grupo que expresen lo revisado en la sesión anterior acerca de los estilos de foco atencional, aclarando dudas en el caso de haberlas, apoyándose del material didáctico de la sesión anterior.	Material didáctico de Atención – Concentración (en acetatos u hojas de rotafolio). <sup>13</sup>
30 a 60 mins.	"Ejercicio de Estilos Atencionales"	Comprobar si las(os) integrantes del grupo manejan el concepto de estilos de foco atencional.	Los facilitadores entregan al grupo una hoja con el ejercicio de estilos de foco atencional de Eberspächer (1995) <sup>12</sup> . Al final del ejercicio, todo el grupo resuelve el ejercicio intercambiando	Ejercicio de estilos de foco atencional, suficientes para todo el grupo, lápices con goma,

<sup>12</sup> Ver anexos para ejercicio de estilos de foco atencional de Eberspächer (1995).

<sup>13</sup> Las características del material didáctico, están en función de el lugar de aplicación del taller (cancha de basquetbol o salón).

60 a 120 mins.	"Ejercicio de debate"	Sensibilizar a las(os) integrantes del grupo en cuanto a las posibles ventajas y desventajas de la utilización de Técnicas de Atención-Concentración en el Deporte.	puntos de vista. Los facilitadores dividen al grupo en dos equipos, a uno de ellos se le dará la consigna de argumentar a favor de la utilización de Técnicas de Atención – Concentración, y al segundo equipo la de argumentar en contra de la utilización de Técnicas de Atención – Concentración. Cada equipo tendrá 5 minutos para acordar sus argumentos antes de debatir. Al cabo de concluir con los argumentos de cada equipo (máximo 15 min.), se intercambiarán los roles de cada equipo, es decir, los que estaban a favor, estarán en contra y viceversa.	sacapuntas. Hojas de papel, lápices con goma.
----------------	-----------------------	---	--	--

**Sesión 3. Técnicas de Atención – Concentración para deportistas.**

**Objetivo general:** Las y los integrantes del grupo conocerán las técnicas que se practicarán a lo largo de las sesiones.

HORARIO	ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROCEDIMIENTO	MATERIALES
0 a 30 min.	"Explicación de Técnicas de Atención – Concentración"	Las integrantes conocerán las Técnicas de Atención – Concentración que practicarán.	Los facilitadores a través de material didáctico, explican en que consisten las Técnicas de Atención - Concentración: "Rejilla Numérica", "Relajación Progresiva" y "Visualización".	Cancha de básquetbol o salón, material didáctico de las Técnicas de Atención – Concentración .
30 a 90	"Practica de Rejilla Numérica"	Las integrantes practicarán la Técnica de Rejilla Numérica.	Los facilitadores, practicarán con el grupo la Técnica de Rejilla Numérica <sup>14</sup> y registrarán el tiempo de ejecución de cada una(o). Se entrega una hoja con el ejercicio por cada atleta y se toma un minuto de tiempo a todo el grupo.	Hojas con ejercicio de Rejilla Numérica, lápices con goma, cronometro, salón o cancha de basquetbol.
90 a 120	"Practica de Relajación Progresiva"	Las(os) integrantes practicarán la Técnica de Relajación Progresiva.	Los facilitadores, practicarán con todo el grupo la Técnica de Relajación Progresiva <sup>15</sup> , dirigiendo a través de instrucciones verbales.	Materia! didáctico de Relajación Progresiva dirigida, salón o cancha de basquetbol.

<sup>14</sup> Ver anexos para ejercicio de Rejilla Numérica.

<sup>15</sup> Ver anexos para instrucciones de Relajación Progresiva.

**Sesión 4. Técnicas de Atención – Concentración para deportistas.**

**Objetivo general:** Las y los integrantes del grupo practicarán las Técnicas de Atención – Concentración.

HORARIO	ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROCEDIMIENTO	MATERIALES
0 a 30 mins.	"Practica de Rejilla Numérica.	Las(os) integrantes practicarán la Técnica de Rejilla Numérica.	Después del calentamiento físico previo al entrenamiento, los facilitadores, practican con cada una de las(os) integrantes del grupo la Técnica de Rejilla Numérica y registran el tiempo y los aciertos de ejecución de cada una.	Hojas con ejercicio de Rejilla Numérica, lápices con goma, cronometro, cancha de basquetbol.
30 a 60 mins.	"Practica de Relajación Progresiva"	Las(os) integrantes practicarán la Técnica de Relajación Progresiva.	Después del entrenamiento de basquetbol, los facilitadores, practican con todo el grupo la Técnica de Relajación Progresiva, dirigiendo a través de instrucciones verbales.	Material didáctico de Relajación Progresiva dirigida, salón o cancha de basquetbol.
60 a 90 mins.	"Práctica de Visualización"	Las(os) integrantes practicarán la técnica de Visualización.	Los facilitadores dirigen al grupo de basquetbolistas a través de un material didáctico una Visualización con la practica de los diferentes estilos de foco atencional <sup>16</sup> .	Material didáctico de Visualización elaborado para esta investigación, cancha de basquetbol.

NOTA: SE REPETIRÁ EL MISMO PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN 4 HASTA LA SESIÓN 14.

<sup>16</sup> Revisar anexos para material didáctico de visualización con diferentes estilos de foco atencional

### Sesión 11.

Se incluye la siguiente actividad al final de la práctica de las Técnicas de Atención – Concentración.

HORARIO	ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROCEDIMIENTO	MATERIALES
Al final de la sesión: 0 a 15 mins.	Tarea "detalla tu peor y tu mejor actuación deportiva"	Las(os) integrantes favorecerán su autoconocimiento de los estados emocionales que influyen en su desempeño deportivo.	Los facilitadores explican la tarea "Detalla tu peor y tu mejor actuación deportiva" <sup>17</sup> .	Hojas blancas, lapicero.

### Sesión 12.

Se incluye una reflexión en cuanto a la tarea asignada al inicio de la sesión.

HORARIO	ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROCEDIMIENTO	MATERIALES
Al inicio de la sesión: 0 a 60 mins.	"Reflexión de la peor y mejor actuación deportiva".	Las(os) integrantes reflexionarán acerca de como reaccionan emocionalmente cuando rinden deportivamente bien o mal.	Los facilitadores piden a las(os) integrantes que compartan su tarea, al finalizar se hace una reflexión grupal de la influencia de los pensamientos, emociones, respuestas fisiológicas y conductas que favorecen o desfavorecen el rendimiento deportivo.	Cancha de basquetbol, tareas.

<sup>17</sup> Revisar anexos para las instrucciones de la tarea "Detalla tu peor y tu mejor actuación deportiva".

Sesión 14.

Establecimiento de objetivos como Técnica de Atención – Concentración para deportistas.

HORARIO	ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROCEDIMIENTO	MATERIALES
0 a 15 mins.	Tarea "Establecimiento de objetivos"	Las(os) integrantes enfocarán su atención hacia lo pertinente para conseguir un mejor rendimiento deportivo.	Los facilitadores piden a las(os) atletas elaborar objetivos a corto y largo plazo, orientados al resultado y hacia la tarea. Personales y como equipo.	Cancha de básquetbol, hojas de papel, lápices con goma.

Sesión 15. Cierre de curso-taller.

**Objetivo general:** Las participantes evaluarán el Curso – Taller de Técnicas de Atención – Concentración.

HORARIO	ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROCEDIMIENTO	MATERIALES
0 a 60 mins.	Reflexión "Establecimiento de objetivos en equipo"	Las(os) integrantes del grupo compartirán y reflexionarán sus objetivos a corto y largo plazo para mejorar su rendimiento deportivo.	Los facilitadores preguntan a las(os) atletas su objetivos a corto y largo plazo, personales y como equipo Los argumentos serán escritos en el pizarron o rotafolio (si es en cancha). Al final se preguntara si existe consenso o alguna discrepancia, para lograr el acuerdo grupal.	Cancha de basquetbol o salón con sillas y pizarron, rotafolios, plumones, gises, hojas blancas, lápices con goma.

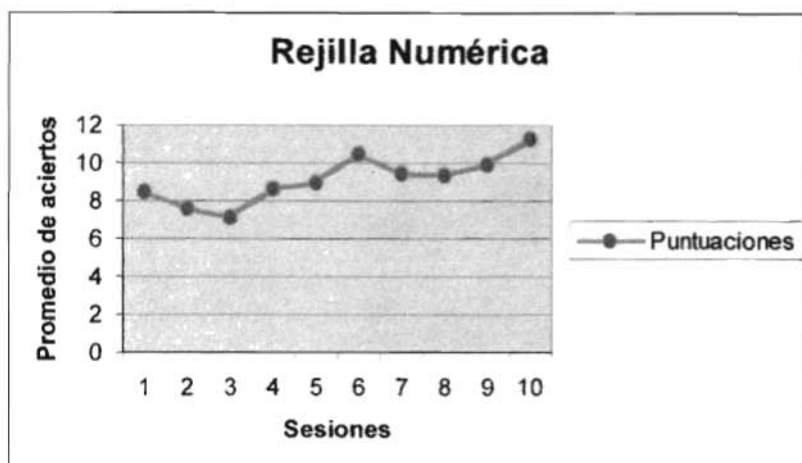
*Efecto de Técnicas de Atención – Concentración en la Motivación de Logro*

60 a 70 mins.	"Autoinforme"	Las participantes harán una evaluación personal del Curso – Taller de Técnicas de Atención – Concentración.	Los facilitadores piden al grupo que elaboren una evaluación personal que incluya su opinión del curso, si les gusto o no y que mejorarían.	Hojas blancas, lápices,
70 a 110 mins	"Aplicación de cuestionarios" (atención y motivación de logro).	Obtención de la medición final de la investigación.	Los facilitadores aplican los dos cuestionarios que se aplicaron en la primer sesión del Curso – Taller de Técnicas de Atención – Concentración.	Cuestionario de motivación de logro de Díaz – Loving. Cuestionario de estilos de atención elaborado para esta investigación. Lápices con goma, cancha de básquetbol.
110 a 120 mins.	"Agradecimientos"	Los facilitadores agradecerán la participación a las integrantes del equipo de básquetbol de la Facultad de Psicología y a los integrantes del equipo de básquetbol de la Facultad de Química ambas de la UNAM.	Los facilitadores expresarán palabras de agradecimiento a las participantes de los equipos de la Facultad de Psicología y de la Facultad de Química.	Dulces.





Dentro de la intervención Psicoeducativa, se utilizaron cuatro técnicas para mejorar los estilos de foco atencional, una de ellas es la *Rejilla Numérica*, la cual permite registrar por sesión el número de aciertos obtenidos, esto brinda la posibilidad de analizar cuantitativamente los progresos o retrocesos en cuanto al manejo de los focos atencionales Amplio – Externo y Estrecho – Externo, a continuación se muestra una gráfica de las puntuaciones promedio obtenidas por sesión:



En la gráfica se muestra un incremento en el número de aciertos obtenidos por sesión, lo cual sugiere un aumento en el manejo de los estilos de foco atencional Amplio – Externo y Estrecho – Externo.

Como se había mencionado, se utilizó el *Cuestionario de estilos de foco atencional para basquetbolistas* elaborado para esta investigación, para el tratamiento estadístico y un mejor manejo de los datos, se categorizó el total de reactivos en los cuatro estilos de foco atencional que se practicaron a lo largo de la intervención y que son los referidos por Nideffer (1976), por lo tanto, los reactivos se agruparon de la siguiente forma:

No. Reactivo	Foco Atencional Amplio – Externo
4.	Durante los entrenamientos y/o competencias ubico a todas(os) mis compañeras(os).
6.	Durante los entrenamientos y/o competencias ubico y me doy cuenta de las líneas que delimitan la cancha
7.	Durante los entrenamientos y/o competencias ubico los tableros.
9.	Durante los entrenamientos y competencias ubico y me doy cuenta de los espectadores.
10.	Durante los entrenamientos y competencias ubico y me doy cuenta de los sonidos externos.
11.	Durante los entrenamientos y competencias ubico y me doy cuenta de las luces externas.

12.	Durante los entrenamientos y competencias me doy cuenta de los estados de ánimo de mis compañeras(os).
19.	Durante los entrenamientos y competencias ubico que parte de la cancha estoy pisando.
22.	Afecta en mi concentración la ejecución del contrario.
24.	Me distraen las instrucciones del entrenador.
33.	Durante la competencia me concentro en el trabajo de todo el equipo.
34.	Durante la competencia me concentro en el trabajo del equipo contrario.

<b>No. Reactivo</b>	<b>Foco Atencional Amplio – Interno</b>
21.	Durante la competencia puedo concentrarme en el máximo de mis posibilidades para ser la(el) mejor.
25.	Antes del partido planeo mi ejecución.
36.	En un tiro libre de básquetbol, planeo mentalmente mi forma de tirarlo.

<b>No. Reactivo</b>	<b>Foco Atencional Estrecho – Externo</b>
5.	Durante los entrenamientos y/o competencias ubico a el(la) entrenador(a).
8.	Durante los entrenamientos y competencias ubico la posición del aro.
13.	Durante los entrenamientos y competencias me doy cuenta del estado de ánimo del entrenador(a).
15.	Durante los entrenamientos y competencias me doy cuenta del clima.
16.	Durante los entrenamientos y competencias me doy cuenta del viaje del balón cuando tiro.
17.	Durante los entrenamientos y competencias ubico hacia donde lanzo un pase.
18.	Durante los entrenamientos y competencias ubico hacia que parte del cuerpo de mi compañera(o) le lanzo un pase.
35.	En un tiro libre de básquetbol, enfoco el aro.

<b>No. Reactivo</b>	<b>Foco atencional Estrecho – Interno</b>
14.	Durante los entrenamientos y competencias me doy cuenta de mi estado de ánimo.
37.	Durante entrenamientos y/o competencias me doy cuenta de mi tensión muscular.
38.	Durante entrenamientos y/o competencias me doy cuenta de mi respiración.

Debido a la agrupación de los reactivos en factores, se mantuvo la escala Likert (1976) utilizando la siguiente formula:

Número de alternativas de respuesta X Número de reactivos / Número de alternativas de respuesta.

Obteniendo los siguientes resultados:

Al inicio de la intervención, para el Foco Atencional Amplio – Externo la alternativa de respuesta que mas se repitió fue la de **42.00** ( casi siempre). El 50% de los atletas esta por encima del valor **42.00** y el restante 50% se sitúa por debajo de este valor. En promedio, los atletas se ubican en **41.00** (casi siempre). Asimismo, se desvían de **41.00**, en promedio, **3.92** unidades de la escala. Ninguna persona señalo nunca presentar este estilo de foco atencional. Las puntuaciones tienden a ubicarse en valores medios o elevados. Al final de la intervención, la alternativa de respuesta que mas se repitió fue **37.00** (casi siempre). El 50% de los atletas se ubica por encima del valor **41.00** y el restante 50%, por debajo de este valor. En promedio los atletas se ubican en **41.68** (casi siempre), y se desvían **3.85** unidades de la escala. Ningún atleta señalo nunca presentar este Estilo de Foco Atencional.

Para el Foco Atencional Amplio – Interno, la alternativa de respuesta que mas se repitió al inicio de la intervención fue **10.00** (pocas veces). El 50% de los atletas esta por encima del valor **10.00** y el restante 50% se sitúa por debajo de este valor. En promedio los atletas se ubican en **9.89** (pocas veces), y se desvían de este valor **2.44** unidades de la escala. Las puntuaciones tienden a ubicarse en valores bajos o medios. Al final de la intervención, la alternativa de respuesta que mas se repitió fue **11.00** (a veces). El 50% de los atletas se ubica por encima del valor **12.00** y el restante 50% por debajo de este. En promedio los atletas se ubican en **11.68** (a veces), y se desvían **1.94** unidades de la escala. Ningún atleta señalo al final de la intervención nunca presentar este Estilo de Foco Atencional.

En el Foco Atencional Estrecho – Externo, la alternativa de respuesta que más se repitió al inicio de la intervención fue **35.00** (siempre). El 50% de los atletas se localiza por encima del valor **33.00** y el resto por debajo. En promedio los atletas se ubican en **32.36** (casi siempre), y se desvían de este valor **3.13** unidades de la escala. Ningún atleta señalo nunca presentar este Estilo de Foco Atencional. Las puntuaciones tienden a ubicarse en niveles altos. Al final de la intervención, la alternativa de respuesta que más se repitió fue **35.00** (siempre). El 50% de los atletas se ubica por encima del valor **35.00**, el resto por debajo de este. En promedio los atletas se localizan en **34.21** (siempre) y se desvían **2.74** unidades de la escala. Ningún atleta señalo nunca presentar este Estilo de Foco Atencional y las puntuaciones tienden a ser altas.

Al inicio de la intervención para el Estilo de Foco Atencional Estrecho – Interno, la alternativa de respuesta que más se repitió fue **9.00** (pocas veces). El 50% de los atletas esta por encima del valor **10.00** y el restante 50% por debajo. En promedio los atletas se ubican en **10.73** (pocas veces) y se desvían de este valor **2.66** unidades de la escala. Ningún atleta señalo nunca presentar este Estilo de Foco Atencional, las puntuaciones tienden a ser medias y bajas. Al final de la intervención, la alternativa de respuesta que mas se repitió fue **11.00** (a veces), el 50% de los atletas esta por encima del valor **12.00**, el restante 50% por debajo de este. En promedio los atletas se ubican en **12.21** (a veces) y se desvían de este valor **1.81** unidades de la escala. Ningún atleta señalo nunca presentar este Estilo de Foco Atencional y las puntuaciones tienden a ser medias y bajas.

Para el Cuestionario de Motivación de logro (Díaz – Loving, Andrade y la Rosa, 1986) se requirió utilizar las dimensiones que mencionan los autores para el tratamiento estadístico. De esta forma, se encontró al inicio de la intervención para la dimensión Trabajo, que la alternativa de respuesta que mas se repitió fue **22.00** (ni en acuerdo ni en desacuerdo). El 50% de los atletas esta por encima del valor **30.00** y el restante 50% se sitúa por debajo de este valor. En promedio, los sujetos se ubican en **29.42** (de acuerdo). Asimismo, se desvían **4.75** unidades de la escala. Ninguna persona señalo estar completamente en desacuerdo con la dimensión de Trabajo. Las puntuaciones tienden a ubicarse en valores altos. Al final de la intervención, la alternativa de respuesta que mas se repitió fue **30.00** (de acuerdo). El 50% de los atletas esta por encima del valor **30.00** y el restante 50% se sitúa por debajo. En promedio, los atletas se ubican en **30.26** (de acuerdo) y se desvían de este valor **6.93** unidades de la escala. Ninguna persona señalo estar completamente en desacuerdo con esta dimensión. Las puntuaciones tienden a ser altas.

Para la dimensión Maestría la alternativa de respuesta que más se repitió fue **31.00** (completamente de acuerdo). El 50% de los atletas se localiza por encima de **32.00** y el restante 50% por debajo de este valor. En promedio, los atletas se ubican en **30.57** (completamente de acuerdo) y se desvían de este valor **5.23** unidades de la escala. Ninguna persona señalo estar completamente en desacuerdo con la dimensión de Maestría y las puntuaciones tienden a ser altas. Al final de la intervención, la alternativa de respuesta que mas se presento fue **32.00** (completamente de acuerdo). El 50% de los atletas se localiza por encima de **32.00** y el restante 50% por debajo de este valor. En promedio, los atletas se ubican en **29.57** (completamente de acuerdo) y se desvían **7.81** unidades de la escala. Las puntuaciones tienden a ser altas.

En la dimensión Competencia, al inicio de la intervención, la alternativa de respuesta que más se repitió fue **23.00** (de acuerdo). El 50% de los atletas se localiza por encima de **25.00** y el restante 50% por debajo de este valor. En promedio, los atletas se ubican en **24.94** (de acuerdo) y se desvían **5.03** unidades de la escala. Ninguna persona señalo estar completamente en desacuerdo con la dimensión de Competencia y las puntuaciones tienden a ser altas. Al final de la intervención, la alternativa de respuesta que mas se repitió fue **18.00** (ni en acuerdo ni en desacuerdo). El 50% de los atletas se localiza por encima de **24.00**, el resto por debajo de este valor. En promedio, los atletas se ubican en **23.47** (de acuerdo) y se desvían de este valor **6.44** unidades de la escala. Las puntuaciones tienden a ser altas.

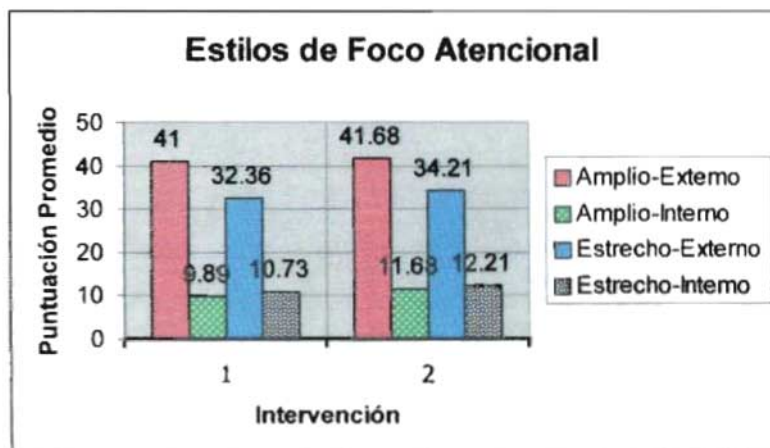
Para determinar la eficacia del Curso – Taller *Técnicas de Atención – Concentración para Basquetbolistas* se empleo la prueba no paramétrica Wilcoxon para muestras relacionadas debido a las características y diseño de esta investigación.

La prueba revela una significancia de **.370** en el Estilo de Foco Atencional Amplio – Externo, por lo que no existen diferencias estadísticamente significativas entre la línea base y la Intervención Psicoeducativa para este Estilo Atencional. Para el Estilo de Foco Atencional Amplio – Interno, se encontró una significancia de **.014** lo cual revela diferencias estadísticamente significativas en este estilo. El Estilo de Foco Atencional Estrecho – Externo

obtuvo una significancia de **.012** que refleja diferencias estadísticamente significativas y para el Estilo de Foco Atencional Estrecho – Interno se obtuvo una significancia de **.043** que señala diferencias estadísticamente significativas.

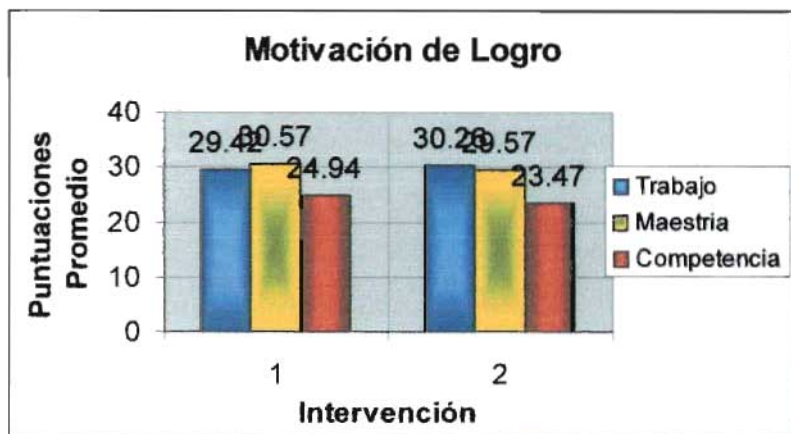
Para la variable dependiente Motivación de Logro, constituida por las dimensiones de Trabajo, Maestría y Competitividad se encontró una significancia de **.097**, **.567** y **.887**, respectivamente revelando que no existen diferencias estadísticamente significativas en la Motivación de logro después de la intervención.

En la siguiente gráfica se presentan los datos de la línea base (1) y la intervención (2) observando una mejora significativa en el manejo de los Estilos Atencionales Amplio – Interno, Estrecho – Interno y Estrecho – Externo, y una mejora no significativa para el Estilo Atencional Amplio – Externo.



En esta gráfica se observa la puntuación promedio de los cuatro Estilos de Foco Atencional antes y después de la intervención.

Para la variable de Motivación de Logro no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre la línea base y la medición posterior a la intervención, la dimensión de Trabajo muestra una mejora en su puntuación promedio, la dimensión de Maestría y Competencia muestran una disminución en su puntuación promedio, como puede observarse en la siguiente grafica:



En esta gráfica se observa la puntuación promedio de la Motivación de Logro antes y después de la intervención.

Para saber si se acepta la hipótesis alterna de que influyen significativamente las Técnicas de Atención – Concentración en la Motivación de Logro en el equipo representativo de básquetbol femenino de la Facultad de Psicología y el equipo representativo de básquetbol varonil de la Facultad de Química, se aplicó el coeficiente de correlación por rangos ordenados  $\rho$  de Spearman (1904), en donde se observa si se relacionan las puntuaciones obtenidas en Atención – Concentración y las puntuaciones obtenidas en Motivación de Logro.

El coeficiente de correlación por rangos ordenados  $\rho$  de Spearman (1904), expresa que existe una relación positiva entre el Estilo de Foco Atencional Estrecho – Interno y la dimensión de Competencia, arrojando un coeficiente de correlación de **0.405\***, significativo a  **$p < .05$** , con 18 grados de libertad; por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna, si influyen las Técnicas de Atención – Concentración en la Motivación de Logro para este estilo de Foco Atencional y la dimensión de Competitividad. Para los Estilos Atencionales Amplio – Externo, Amplio – Interno, Estrecho – Externo y las dimensiones Trabajo y Maestría se acepta la hipótesis nula, es decir, no influyen las Técnicas de Atención – Concentración en la Motivación de Logro.



## **RESULTADOS**

El análisis de datos revela diferencias estadísticamente significativas entre la línea base y la Intervención Psicoeducativa, es decir, hubo mejoras en la Atención – Concentración.

Al mejorar el proceso de Atención - Concentración a través del Curso – Taller, se favoreció el control de las distintas fases del acto motor, es decir; la codificación del estímulo, la organización y ejecución de la respuesta (Oña, 1994). De acuerdo con Zepeda (1994) también se influye favorablemente en la atención voluntaria (capacidad de tomar decisiones y convertirlas en actos), en la atención espontánea adquirida, en la atención sostenida, en el ajuste de los órganos sensoriales, en la conciencia clara y vívida de ciertos estímulos e Ideas pertinentes y en la disposición para la acción.

Debido a la practica de los Estilos de Foco Atencional se beneficio la atención selectiva (Schmidt,1982), la cual permite centrarse sobre aquellos indicadores que realmente resultan relevantes en un momento determinado. También las características de la atención que refiere García en 1997, en decir; la Amplitud, Intensidad, Oscilamiento y Control.

De acuerdo con Nideffer, (1976); Mora, García, Toro y Zarco, (2000), el entrenamiento de Técnicas de Atención – Concentración influyen en los ocho principios hipotéticos que subyacen al entrenamiento en el control atencional y apoya en la extrapolación de las estrategias atencionales a la competición. Por lo tanto el deportista es capaz de percibir, concebir, distinguir, recordar y acortar el tiempo de reacción en su ejecución deportiva.

### **Foco Atencional Amplio – Externo**

Específicamente, en el Foco Atencional Amplio – Externo; hubo un incremento en el manejo de este foco, sin embargo no es estadísticamente significativo. Este tipo de Foco Atencional, fue promovido a través de las Técnicas de Atención - Concentración incluidas en el Curso – Taller.

En el caso de la Técnica Rejilla Numérica, se practico la *amplitud* al tratar de encontrar el estímulo adecuado (número) y su dimensión *externa* al tratarse de la Rejilla impresa.

En el caso de la Visualización, dentro de las instrucciones se incluyen situaciones en las que el(la) atleta tenía que imaginar el manejo de este estilo de foco, por ejemplo:

*Durante el partido puedo observar a mis compañeros.*

Con el Establecimiento de objetivos se promovió este Foco Atencional, al plantear metas que conciernen a mejorar como equipo.



### **Foco Atencional Amplio – Interno**

En cuanto al estilo de Foco Atencional Amplio – Interno se encontró un aumento estadísticamente significativo en el manejo de este foco.

Este estilo de Foco Atencional fue practicado por los atletas por medio de la Visualización en instrucciones que fomentan su uso, por ejemplo:

*Analizo rápidamente lo que hemos entrenado.*

En la Relajación Progresiva, los(as) atletas utilizaron este estilo de foco en algunas de las instrucciones, por ejemplo:

*Fije su atención en los músculos previamente relajados.*

Por último en el Establecimiento de objetivos, al reflexionar en los posibles objetivos personales, por ejemplo, como refiere una de las integrantes de la selección de Basquetbol de Psicología: *disfrutar todos y cada uno de los partidos, apoyar a mis compañeras.*

### **Foco Atencional Estrecho – Externo**

Para el estilo de Foco Atencional Estrecho – Externo se advirtió un mejora estadísticamente significativa en el manejo de este foco que fue promovido mediante la Técnica de Rejilla Numérica, el(la) atleta se encontraba con la necesidad de estrechar el foco al encontrar el estímulo pertinente (número) y tener que marcarlo.

Dentro de la Visualización, se imaginaban acciones que requerían estrechar el foco y dirigirlo a un estímulo externo, en este caso un compañero para un pase efectivo, o el robo de un balón.

Y por último en el Establecimiento de objetivos, al referirse a metas específicas, por ejemplo:

*Botar bien el balón con ambas manos.*

### **Foco Atencional Estrecho – Interno**

En el Estilo de Foco Atencional Estrecho – Interno, también se encontró un incremento estadísticamente significativo, esto logrado a través de la practica de la Relajación Progresiva (Jacobson, 1938), pues dentro de esta técnica se propicia la concentración total en un músculo determinado, por ejemplo:

*Doble los dedos de los pies tanto como pueda. Al cabo de 5 segundos, relájelos hasta una intensidad media y mantenga la tensión otros 5 segundos. Ahora relaje totalmente los dedos y concéntrese en la difusión de la relajación. Prosiga con ella durante 10 o 15 segundos.*

Dentro del Establecimiento de objetivos, algunos(as) atletas refirieron metas que incluían el manejo de su Foco Estrecho – Interno, por ejemplo:

*Controlar mi impulso agresivo.*

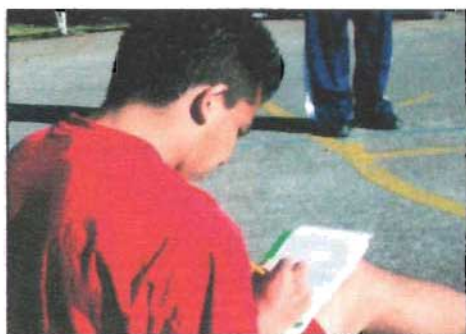
Por último, dentro de la Visualización, se ejercito este Estilo de Foco Atencional con instrucciones como: *mi corazón se acelera, y poco a poco va tomando un ritmo.*

Cabe mencionar que dentro de las sesiones teóricas del Curso – Taller se explico, con ejemplos todos los Estilos de Foco Atencional, favoreciendo de esta manera la comprensión y aprendizaje de estos para su posterior practica.



Sesiones teóricas del Curso – Taller (Sesión 1 a 4)

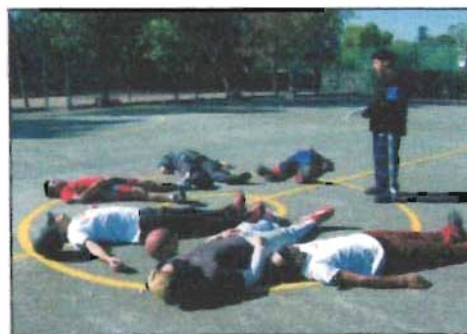
Por otra parte en el caso de la Técnica Rejilla Numérica, es importante destacar que el grupo en su totalidad obtuvo una medición promedio de **9.13 aciertos** en un minuto, autoras como Harris y Harris (1992) señalan que existe un promedio de **20 aciertos** en un minuto en sus equipos de alto rendimiento, sin embargo, aunque aparenta ser un promedio bajo, existe un incremento dentro de la ejecución de la Rejilla, en promedio, dentro de la primer sesión, los(as) atletas que participaron en esta investigación, obtuvieron una media de **8.47 aciertos** en un minuto, al final del Curso – Taller, presentaban un promedio de **11.26 aciertos** por minuto.



*Atletas practicando Rejilla Numérica*



*Atletas practicando Relajación Progresiva*



*Atletas practicando Visualización*

Los resultados encontrados en la correlación, indican una correlación positiva y estadísticamente significativa en el Estilo de Foco Atencional Estrecho – Interno y la dimensión de Competencia, es decir que los atletas que participaron en esta investigación al presentar valores altos en el manejo del Estilo de Foco Atencional Estrecho – Interno, aumentaron su Competencia.

Por lo tanto, de acuerdo con Díaz Loving (1986) los y las deportistas de esta investigación aumentaron su deseo de ser mejores en situaciones interpersonales. Es decir que, de acuerdo con Duda (1993); Weinberg y Gould (1996); Worchel y Shebilske (1998) y Caracuel (2002), el grupo de atletas que participaron en esta investigación, se orientan hacia metas de resultado, tienden a compararse con las demás personas y se empeñan en derrotarlas, cuando consiguen éxito en sus propósitos tienen una elevada capacidad percibida, sucediendo lo contrario si fracasan, se esfuerzan por dominar y tener éxito en una actividad determinada, en este caso el básquetbol, persistiendo en ella a pesar de los fracasos, buscan sobresalir rindiendo más que los demás y al no controlar el modo en que los demás realizan sus ejecuciones, tienen más dificultades en mantener una competencia percibida como elevada.

No hubo correlación estadísticamente significativa en los Estilos de Foco Atencional Amplio – Externo, Amplio – Interno y Estrecho – Externo con las dimensiones de Trabajo, Maestría y Competencia. Tampoco hubo correlación estadísticamente significativa con el Estilo de Foco Atencional Estrecho – Interno y las dimensiones Trabajo y Maestría.

Por último, dentro de los resultados obtenidos se encuentran los comentarios referidos en los autoinformes entregados por los y las deportistas al final del Curso – Taller, en estos, las y los atletas hacen referencia a su agrado y satisfacción por los resultados personales obtenidos gracias a un mejor manejo de los Estilos de Foco Atencional, además, algunos de los atletas, mencionan que afortunadamente pudieron trasladar estas habilidades a otros contextos además del deportivo, por ejemplo, la escuela.<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> Para consultar los autoinformes, revisar anexos.

## **Discusión y Conclusiones**

La Psicología del deporte y el ejercicio físico es una disciplina que estudia el comportamiento humano y su papel en la participación y rendimiento deportivo derivados de la implicación en programas deportivos o de ejercicio físico. Entre otros aspectos, busca la transformación del aspecto psicológico de problemas que se ponen de manifiesto en el proceso pedagógico de preparación del deportista, el ajuste emocional y volitivo del y la atleta, el desarrollo técnico – táctico y la conformación del equipo deportivo a través de la explicación, el diagnóstico y la intervención psicoeducativa individual y/o grupal.

La mayoría de los estudios de la Psicología del deporte apuntan a dos objetivos: a) aprender el modo en que los factores psicológicos afectan el rendimiento físico de los individuos y b) la comprensión de la forma en que la participación en el deporte y la actividad física influyen en el desarrollo, la salud y el bienestar personal (Weinberg y Gould, 1996).

Entre los propósitos de esta investigación esta el aprender el modo en que los factores psicológicos, en este caso el proceso de Atención – Concentración y la Motivación de Logro, afectan el rendimiento deportivo de las y los deportistas, dado que forman parte de programas escolares deportivos, y más aún, representan a sus respectivas Facultades en la disciplina de basquetbol.

Considerando el contexto histórico en el que se encuentra la Psicología del Deporte y su investigación en México, específicamente en la Universidad Nacional Autónoma de México, esta investigación es de tipo exploratorio debido a que es un tema que no ha sido abordado antes con las características de la población mexicana. También es de tipo correlacional porque el objetivo de investigación fue determinar la influencia de las Técnicas de Atención – Concentración en la motivación de logro.

Por lo tanto se concluye que:

- Mediante la Intervención Psicoeducativa a través del Curso – Taller *Técnicas de Atención-Concentración aplicadas en el basquetbol*, se logró un incremento en la capacidad del manejo de los diferentes Estilos de Foco Atencional. Esto da la posibilidad de que sea utilizado en futuras ocasiones por psicólogos del deporte y/o entrenadores, como una aproximación a la planificación específica dentro del programa de entrenamiento deportivo.
- Se encontraron ventajas al incrementar el manejo del Estilo de Foco Atencional Amplio – Externo, por lo tanto; las y los deportistas mejoraron su capacidad de hacer ajustes rápidos considerando gran cantidad de información, sin embargo el incremento no fue estadísticamente significativo.
- También se incremento el manejo del Estilo de Foco Atencional Amplio – Interno, por lo tanto; las y los atletas mejoraron la capacidad de planificación, de análisis, de anticipación y de hacer posibles ajustes estratégicos y tácticos sobre la marcha.

- En el caso del Estilo de Foco Atencional Estrecho – Externo, las y los deportistas incrementaron la claridad de la ejecución específica, la capacidad de centrarse en la situación deportiva para reaccionar y la toma de decisiones durante la actuación.
- Referente al Estilo de Foco Atencional Estrecho – Interno, las y los atletas incrementaron la capacidad para diagnosticar una actuación, para supervisar errores cometidos y para controlar componentes internos que inciden en el gesto deportivo, por ejemplo, los niveles de tensión propios.
- También se concluye que existe correlación positiva y estadísticamente significativa en el Estilo de Foco Atencional Estrecho – Interno y la dimensión de Competencia, es decir, a medida que los atletas identificaron algún pensamiento o sensación, aumentaron su Motivación de Logro, por lo tanto aumentaron su deseo de ser mejores en situaciones interpersonales (Diaz Loving, 1986). Además, las y los deportistas que participaron en esta investigación se orientan hacia metas de resultado, tienden a compararse con las demás personas y se empeñan en derrotarlas, cuando consiguen éxito en sus propósitos tienen una elevada capacidad percibida, sucediendo lo contrario si fracasan, se esfuerzan por dominar y tener éxito en una actividad determinada, en este caso el básquetbol, persistiendo en ella a pesar de los fracasos, buscan sobresalir rindiendo más que los demás y al no controlar el modo en que los demás realizan sus ejecuciones, tienen más dificultades en mantener una competencia percibida como elevada (Duda, 1993; Weinberg y Gould, 1996; Worchel y Shebilske, 1998; y Caracuel, 2002).
- No se encontró correlación estadísticamente significativa, en los Estilos de Foco Atencional Amplio – Externo, Amplio – Interno y Estrecho – Externo con las dimensiones de Trabajo, Maestría y Competencia. Tampoco hubo correlación estadísticamente significativa con el Estilo de Foco Atencional Estrecho – Interno y las dimensiones Trabajo y Maestría.

La Intervención Psicoeducativa a través de Curso – Taller *Técnicas de atención – concentración aplicadas al básquetbol*, es un recurso eficaz, constructivo, práctico, flexible y de gran apoyo para mejorar el rendimiento deportivo. Debido a que permitió, además de la enseñanza de las Técnicas de Atención – Concentración, el diagnóstico de las necesidades de equipo e individuales para su posterior abordaje. Esto respalda la importancia del Curso – Taller como herramienta para Intervención con deportistas, en este caso de baloncesto, sin embargo fácilmente adaptable para otros deportes.

## **Sugerencias y limitaciones**

Dentro de las limitaciones de esta investigación, se encuentran las características de la muestra, para propósitos descriptivos, la muestra, no cumple con los requisitos para ser considerada paramétrica.

Para la aplicación del Curso – Taller, fue necesario ocupar el periodo vacacional de los(as) atletas, debido a las diferentes ocupaciones personales y escolares que presentaron, resultado prácticamente imposible realizarlo en periodo normal de clases.

Otra limitación referente a la aplicación del Curso – Taller, se presentó a partir de la sesión número cuatro, al momento de practicar las Técnicas de Relajación Progresiva y Visualización, pues en ocasiones la temperatura y ruidos externos, influían en la concentración de la actividad.

Por último, una limitación importante para este estudio es la falta de algunos autoinformes de los atletas del equipo representativo de la Facultad de Química, debido nuevamente a las diferentes ocupaciones personales y escolares que imposibilitan el contacto permanente con cada uno de ellos, sin embargo, fueron constructivos los comentarios que expresaron en la última sesión del taller.

Se sugiere para una futura investigación y/o para retomar la utilización del Curso – Taller:

- Aplicar el estudio a una mayor población de atletas.
- Contar con una instalación deportiva en la que se pueda controlar las variables de temperatura y ruido.
- Dar seguimiento a los objetivos y necesidades planteados por los atletas.
- Implementar la utilización de las técnicas dentro de la planificación del entrenamiento deportivo.
- Colaboración multidisciplinaria para el mejoramiento del rendimiento deportivo.
- La validación y confiabilidad del Cuestionario de Estilos de Foco Atencional diseñado para esta investigación.





**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**Cuestionario de Motivación de Logro (Díaz-Loving, Andrade y La Rosa; 1986)**

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo: Femenino ( )  
Masculino ( )

Escolaridad: Carrera \_\_\_\_\_  
Semestre \_\_\_\_\_

A continuación hay una lista de afirmaciones. Usted debe indicar en que medida esta de acuerdo o en desacuerdo con cada una de ellas. Hay cinco respuestas posibles:

- Completamente de acuerdo (5)  
De acuerdo (4)  
Ni en acuerdo ni en desacuerdo (3)  
En desacuerdo (2)  
Completamente en desacuerdo (1)

Especifique su respuesta haciendo un círculo alrededor del número que mejor exprese su opinión. Recuerde: **conteste como usted es, no como le gustaría ser**. Conteste todas las afirmaciones. GRACIAS.

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Me gusta resolver problemas difíciles.                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Me gusta ser trabajador.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Me enoja que otros trabajen mejor que yo.                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Me es importante hacer las cosas lo mejor posible.                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Me disgusta cuando alguien me gana.                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Es importante para mi hacer las cosas cada vez mejor.                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Ganarle a otros es bueno tanto en el juego como en el trabajo.            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Soy cumplido en las tareas que se me asignan.                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Disfruto cuando puedo vencer a otros.                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Soy cuidadoso al extremo de la perfección.                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Me gusta que lo que hago quede bien hecho.                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Una vez que empiezo una tarea persisto hasta terminarla.                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Me siento bien cuando logro lo que me propongo.                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Soy dedicado en las cosas que emprendo.                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Me gusta trabajar en situaciones en las que haya que competir con otros. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. No estoy tranquilo hasta que mi trabajo queda bien hecho.                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Me causa satisfacción mejorar mis ejecuciones previas.                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Como estudiante soy "machetero (a)".                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Me esfuerzo más cuando compito con otros.                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Cuando se me dificulta una tarea insisto hasta dominarla.                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Si hago un buen trabajo me causa satisfacción.                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Es importante para mi hacer las cosas mejor que los demás.               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

## **Cuestionario de estilos de foco atencional en basquetbolistas**

(Contreras E. y Macías A.; 2004)

NOMBRE \_\_\_\_\_

EDAD \_\_\_\_\_ SEXO (MUJER) (HOMBRE) ESCOLARIDAD \_\_\_\_\_

Por favor, contesta de forma honesta la opción que más refleje tu opinión. GRACIAS.

1. Considero que durante entrenamientos y competencias atiendo a muchos estímulos.  
Siempre                      Casi siempre                      A veces                      Pocas veces                      Nunca
2. Considero que durante los entrenamientos y/o competencias dirijo mi atención hacia cosas externas (fuera de mí mismo; por ejemplo, quién me esta viendo, qué dice el entrenador, dónde esta el balón).  
Siempre                      Casi siempre                      A veces                      Pocas veces                      Nunca
3. Considero que durante los entrenamientos y/o competencias dirijo mi atención hacia mi interior (por ejemplo; mis pulsaciones, mis pensamientos, mis emociones).  
Siempre                      Casi siempre                      A veces                      Pocas veces                      Nunca
4. Durante los entrenamientos y/o competencias ubico a todas(os) mis compañeras(os).  
Siempre                      Casi siempre                      A veces                      Pocas veces                      Nunca
5. Durante los entrenamientos y/o competencias ubico a el(la) entrenador(a).  
Siempre                      Casi siempre                      A veces                      Pocas veces                      Nunca
6. Durante los entrenamientos y/o competencias ubico y me doy cuenta de las líneas que delimitan la cancha  
Siempre                      Casi siempre                      A veces                      Pocas veces                      Nunca
7. Durante los entrenamientos y/o competencias ubico los tableros.  
Siempre                      Casi siempre                      A veces                      Pocas veces                      Nunca
8. Durante los entrenamientos y competencias ubico la posición del aro.  
Siempre                      Casi siempre                      A veces                      Pocas veces                      Nunca
9. Durante los entrenamientos y competencias ubico y me doy cuenta de los espectadores.  
Siempre                      Casi siempre                      A veces                      Pocas veces                      Nunca
10. Durante los entrenamientos y competencias ubico y me doy cuenta de los sonidos externos.  
Siempre                      Casi siempre                      A veces                      Pocas veces                      Nunca
11. Durante los entrenamientos y competencias ubico y me doy cuenta de las luces externas.  
Siempre                      Casi siempre                      A veces                      Pocas veces                      Nunca

---

---

12. Durante los entrenamientos y competencias me doy cuenta de los estados de ánimo de mis compañeras(os).	Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas veces	Nunca
13. Durante los entrenamientos y competencias me doy cuenta del estado de ánimo del entrenador(a).	Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas veces	Nunca
14. Durante los entrenamientos y competencias me doy cuenta de mi estado de ánimo.	Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas veces	Nunca
15. Durante los entrenamientos y competencias me doy cuenta del clima.	Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas veces	Nunca
16. Durante los entrenamientos y competencias me doy cuenta del viaje del balón cuando tiro.	Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas veces	Nunca
17. Durante los entrenamientos y competencias ubico hacia donde lanzo un pase.	Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas veces	Nunca
18. Durante los entrenamientos y competencias ubico hacia que parte del cuerpo de mi compañera(o) le lanzo un pase.	Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas veces	Nunca
19. Durante los entrenamientos y competencias ubico que parte de la cancha estoy pisando.	Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas veces	Nunca
20. Me distraigo con cualquier cosa en la competencia.	Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas veces	Nunca
21. Durante la competencia puedo concentrarme en el máximo de mis posibilidades para ser la(el) mejor.	Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas veces	Nunca
22. Afecta en mi concentración la ejecución del contrario.	Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas veces	Nunca
23. Me distrae la posibilidad de perder.	Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas veces	Nunca
24. Me distraen las instrucciones del entrenador.	Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas veces	Nunca
25. Antes del partido planeo mi ejecución.	Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas veces	Nunca

*Efecto de Técnicas de Atención – Concentración en la Motivación de Logro*

26. Me concentro en mi rendimiento.	Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas veces	Nunca
27. Cuento con recursos para concentrarme aunque los momentos sean críticos.	Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas veces	Nunca
28. En una competencia que considero fácil, se me hace fácil concentrarme.	Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas veces	Nunca
29. En una competencia que considero difícil, se me hace fácil concentrarme.	Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas veces	Nunca
30. Enfoco mi atención hacia metas específicas durante la competencia.	Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas veces	Nunca
31. La presión del partido afecta mi concentración.	Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas veces	Nunca
32. Durante la competencia me concentro en hacer mi trabajo.	Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas veces	Nunca
33. Durante la competencia me concentro en el trabajo de todo el equipo.	Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas veces	Nunca
34. Durante la competencia me concentro en el trabajo del equipo contrario.	Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas veces	Nunca
35. En un tiro libre de basquetbol, enfoco el aro.	Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas veces	Nunca
36. En un tiro libre de basquetbol, planeo mentalmente mi forma de tirarlo	Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas veces	Nunca
37. Durante entrenamientos y/o competencias me doy cuenta de mi tensión muscular.	Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas veces	Nunca
38. Durante entrenamientos y/o competencias me doy cuenta de mi respiración.	Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas veces	Nunca
39. Durante entrenamientos y/o competencias me doy cuenta de mis pensamientos pesimistas.	Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas veces	Nunca

Acetatos Curso – Taller Técnicas de Atención – Concentración aplicadas al basquetbol.

Bienvenidos al curso-taller



UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE  
MÉXICO



Ψ  
Facultad  
de  
Psicología

Técnicas de atención-concentración  
aplicadas en el Basquetbol

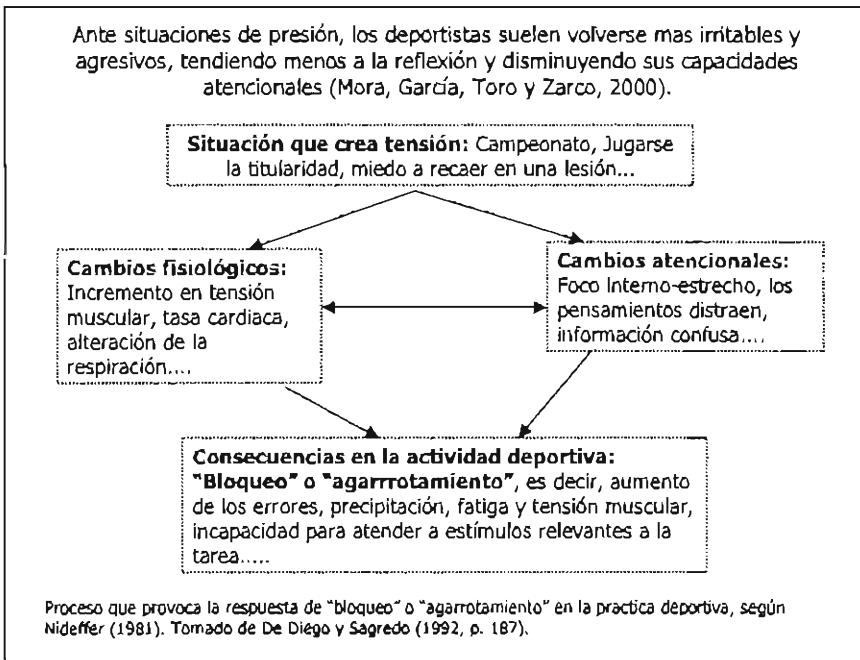
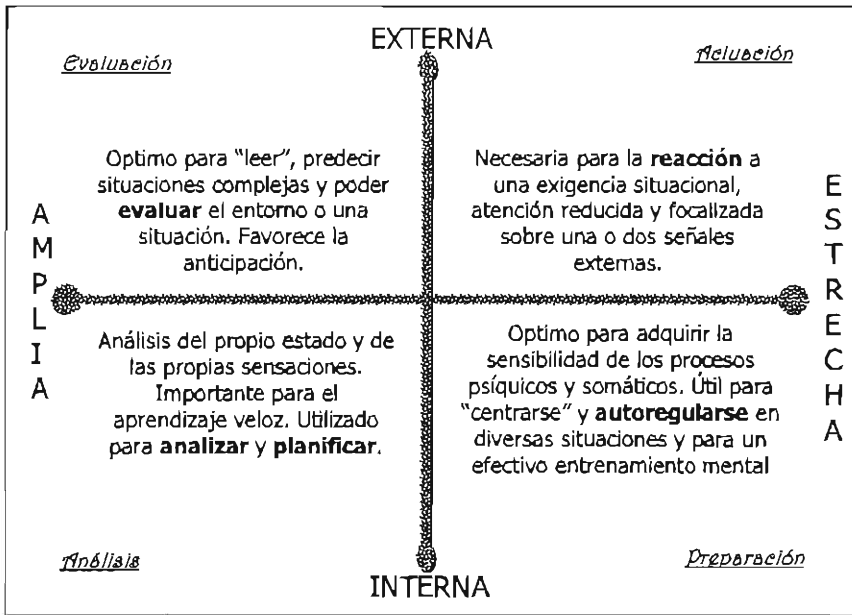
Impartido por: Psic. Eduardo Contreras y Psic. A. Patricia Macías

Wilhelm Wundt (1874)	Consideraba la atención como <i>claridad de consciencia</i> , definiéndola como "la actividad interna que determina el grado de presencia de las ideas en la consciencia". Wundt desarrolló el concepto de atención estrechamente ligado al de <i>apercepción</i> (máxima claridad posible de la consciencia).
Pinillos (1981)	La atención "es la aplicación selectiva de la sensibilidad a una situación estimulante, según diversos grados de claridad". El sujeto toma conciencia clara de unos estímulos, dejando en segundo plano el resto (focalización de la atención).
Oña Antonio (1994)	La atención es un proceso que la psicología actual sitúa entre la cognición y la activación, que selecciona los estímulos relevantes e incrementa o disminuye los niveles de activación del sistema. Por lo tanto, ejerce una función de control en las distintas fases del acto motor: a) Codificación del estímulo, b) Organización de la respuesta, y c) Ejecución de la respuesta.
Eberspächer (1987, 1995)	La atención tiene el valor de un proceso dirigido, consciente e intenso de la percepción; "en deporte su significado es muy importante porque para poder actuar de forma adecuada en cada situación, es necesario que la atención esté cambiando permanentemente entre concentración y distribución".

Lorenzo (1992)	El concepto de <i>concentración</i> se define como “la focalización de toda la atención en los aspectos relevantes de una tarea, ignorando e eliminando los demás. Lo específico de la concentración es que trata de dirigir la totalidad de la atención y no solo una parte de ella a la tarea que estamos ejecutando”.
Guallar y Pons (1994)	Cuando se habla de concentración se alude, por tanto, a “la habilidad para mantener y dirigir la atención hacia el aspecto requerido de la tarea que se esté realizando”. Estar concentrado es atender únicamente a aquellos aspectos relevantes de la actividad deportiva que se realice y no prestar atención a otros estímulos que no son importantes en esa actividad”.
Weinberg y Gould (1996)	Lo que caracteriza a la concentración es, por una parte, la <i>atención</i> en las señales pertinentes del entorno y, por otra, el mantenimiento de ese foco atencional. Los psicólogos del deporte han demostrado que, si este es apropiado, se consigue un buen rendimiento.
Mora, García, Toro y Zarco (2000)	<u>Atención: capacidad cognitiva que permite seleccionar la modalidad de información deseada o requerida en un momento determinado.</u> Así, cuando el cerebro recibe más información de la que se es consciente de poder recibir, será preciso dirigir la atención a uno o varios estímulos (no muchos), ignorando el resto.

R.M. Nideffer (1976, 1981), elaboró un modelo práctico y plausible para describir los diferentes tipos de atención. El autor parte del concepto de que el control de la atención en el deporte es uno de los componentes más importantes para actuar de forma adecuada y adaptada a las exigencias situacionales. Nideffer describe la dirección de la atención (o foco atencional) en dos dimensiones antagónicas: externa-interna y amplia-estrecha.

<b>Foco atencional amplio</b>	<b>Foco atencional estrecho</b>	<b>Foco atencional externo</b>	<b>Foco atencional interno</b>
Permite que una persona perciba distintos sucesos de manera simultánea, importante en deportistas que han de responder a señales múltiples.	Cuando una persona responde a sólo una o dos señales.	Permite que una persona dirija su atención a un objeto que está afuera.	Se dirige hacia dentro, hacia los pensamientos y las sensaciones.



## Atención-concentración

- Y Puede aprenderse y debe practicarse con regularidad para mantenerse en un elevado nivel de eficiencia.
- Y Cuanto mayor es la capacidad de prestar atención a lo que queremos, mejores son también la reacción y el rendimiento.
- Y Es una forma para reducir la ansiedad respecto a la actuación y acerca de lo que otros piensan.
- Y Constituyen la condición básica para saber cuando iniciar el movimiento correcto.

## Errores mentales



### Atención a sucesos pasados

- Errores cometidos

### Atención a sucesos futuros

- Consecuencias de ciertas acciones ¿qué pasa si...?
- Asuntos pendientes

### Atención a demasiadas señales

Advertir todo lo que ocurre alrededor de la actividad:  
espectadores,  
familia, amigos, etc.

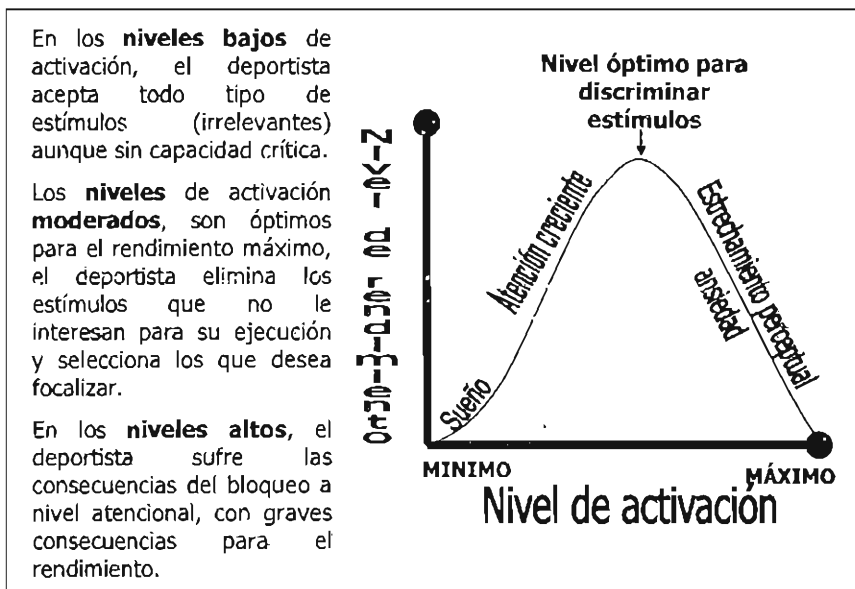
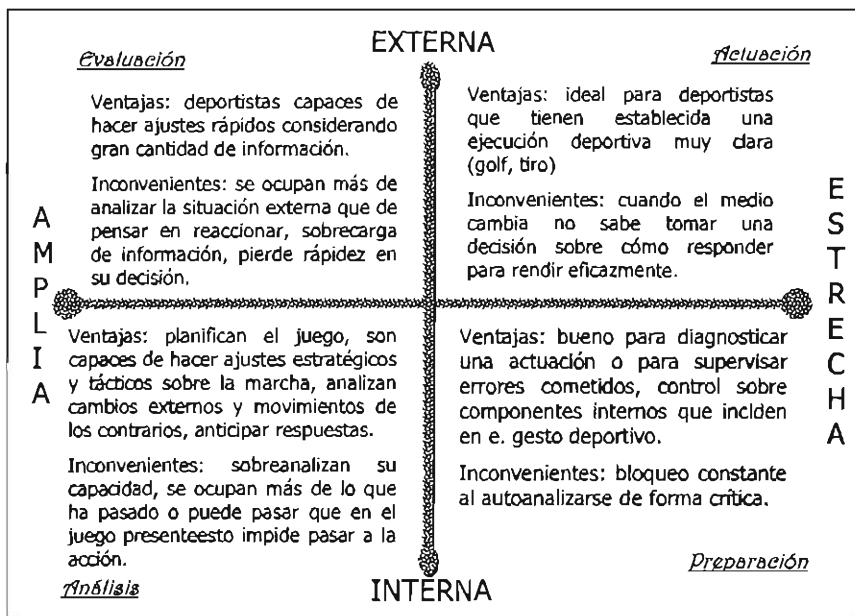
### Excesivo análisis de la mecánica corporal

- Sobretodo durante la ejecución

Son causados generalmente por falta de atención, por distracción o por falta de motivación.

La ansiedad, la preocupación y la tensión son también factores importantes.





**Ejercicio de Estilos de Atención de Eberspächer (1995):**

Disciplina	Interna		Externa	
	Estrecha	Amplia	Estrecha	Amplia
<b>Natación</b>	Estirar los dedos en la brazada	Sensación positiva antes de la competencia.	Esperar, apreciar.	Toda la piscina con todos los espectadores.
<b>Motociclismo</b>	Rodilla derecha	Sensación positiva antes de la competencia.	Espacio entre los competidores.	Toda la pista
<b>Voleibol</b>	Palma de la mano en el saque	Sensación positiva antes de la competencia.	Brazos del bloqueo adversario	Todo el campo de juego del adversario.
<b>Judo</b>	Pie derecho en el momento del volteo	Sensación positiva antes de la competencia.	Posición de la pierna del adversario	Todo el "tatami" (dojo)
<b>Básquetbol</b> (registre más de un ejemplo)	1. 2. 3. 4. 5. 6.	Sensación positiva antes de la competencia.	1. 2. 3. 4. 5. 6.	1. 2. 3. 4. 5. 6.

**Acetato de la Técnica de Rejilla Numérica:**

## **Rejilla numérica**

**La rejilla numérica se utiliza en el Este de Europa para elegir a los atletas antes de competir en función de su rendimiento en esta labor.**

**El ejercicio somete a prueba el nivel de concentración del atleta en dicho momento, pues, como es bien sabido, si se muestra preocupado, ansioso o distraído por pensamientos que interrumpen su concentración, ésta se ve disminuida.**

**La rejilla numérica consiste en una tabla cuadrada en diferentes casillas (10X10), en cada una de las cuales se colocan dos cifras, al azar, que van desde el 00 al 99. El deportista ha de tachar, por orden, los números lo más rápido posible (Harris y Harris, 1987).**

**Variantes: Utilización de distractores (ruidos, mensajes negativos, etc.) y de palabras convenidas (atrás, adelante, derecha, etc.); búsqueda de números de dos en dos, de tres en tres, etc. (Mora, García, Toro y Zarco; 2000)**

## TÉCNICA REJILLA NUMÉRICA

Nombre: \_\_\_\_\_

Tiempo de ejecución: \_\_\_\_\_

Número de aciertos: \_\_\_\_\_

15	11	97	08	43	19	50	31	40	24
99	52	22	64	29	69	46	62	03	36
45	60	49	73	12	58	87	80	83	53
96	79	82	85	01	76	90	17	86	71
38	42	91	34	07	37	41	66	04	13
10	54	88	75	84	21	55	98	94	78
05	67	00	93	89	81	06	27	68	39
51	61	72	26	65	70	77	57	28	59
18	33	48	56	14	47	63	74	44	20
92	16	23	30	95	09	32	25	35	02

### **Acetato de la Técnica de Relajación Progresiva (Jacobson, 1938):**

## ***Relajación Progresiva***

La técnica de relajación progresiva fue creada por Edmund Jacobson (1938), le llamo "progresiva" porque el procedimiento progresa desde un grupo de músculos al siguiente, hasta que todos los grupos musculares importantes están completamente relajados. Al paso de los años, la técnica se ha ido modificando, sin embargo, su propósito sigue siendo el de ayudar a las personas a aprender a sentir la tensión de sus músculos y, posteriormente, ser capaces de eliminarla.

Los principios básicos de la relajación progresiva son:

- Es posible aprender la diferencia entre tensión y relajación.
- La tensión y la relajación se excluyen mutuamente. No es posible estar relajado y tenso al mismo tiempo.
- La relajación progresiva implica contracción y relajación sistemática de cada grupo muscular importante para el organismo.
- La relajación corporal mediante la disminución de la tensión reducida, a su vez, la tensión psicológica.

(Weinberg y Gould, 1996)

### **Instrucciones de Relajación Progresiva (Jacobson, 1938; citado en Weinberg y Gould, 1996):**

En cada paso, lo primero que hay que hacer es tensar un grupo de músculos y después relajarlos. Hay que prestar mucha atención a la diferencia entre sentirse relajado y tenso, en tanto sensaciones opuestas la una a la otra. Cada frase precisará de cinco a siete segundos. A medida que se adquiera la técnica apropiada, se podrá omitir la fase de tensión muscular y centrar la atención tan sólo en la de relajación.

1. Póngase cómodo. Afloje las ropas ceñidas y no cruce las piernas. Aspire profundamente, espire lentamente y relájese.
2. Levante los brazos, extiéndalos al frente y cierre fuerte el puño de cada mano. Perciba la incómoda tensión de manos y dedos. Mantenga esta tensión durante cinco segundos y afloje hasta una intensidad intermedia. Deje que sus manos se relajen por completo. Observe que la tensión y la molestia desaparece y son sustituidas por la comodidad y la relajación. Fije su atención en el contraste entre la tensión que sentía al principio y la relajación que siente en este momento. Concéntrese en relajar por completo las manos en un intervalo de 10 – 15 segundos.
3. Tense fuertemente la parte superior de los brazos durante cinco segundos y concéntrese en la tensión. Deje que ésta disminuya hasta un nivel intermedio y

- manténgala otros 5 segundos, centrándose de nuevo en la misma. Ahora relaje la parte superior de sus brazos completamente durante 10 o 15 segundos y concéntrese en el desarrollo de la relajación. Deje que sus brazos descansen a ambos lados del cuerpo.
4. Doble los dedos de los pies tanto como pueda. Al cabo de 5 segundos, relájelos hasta una intensidad media y mantenga la tensión otros 5 segundos. Ahora relaje totalmente los dedos y concéntrese en la difusión de la relajación. Prosiga con ella durante 10 o 15 segundos.
  5. Apunte los dedos de los pies hacia fuera y tense los pies y las pantorrillas. Mantenga la tensión fuerte durante 5 segundos, y después deje que se reduzca a la mitad otros 5 segundos. Relaje totalmente los pies y las pantorrillas durante 10 o 15 segundos.
  6. Extienda las piernas, levántelas unos 15 centímetros del suelo y tense los muslos. Mantenga la tensión durante 5 segundos, deje que baje a la mitad y consérvela otros 5 segundos antes de relajar los muslos completamente. Concentre su atención en los pies, las pantorrillas y los muslos durante 30 segundos.
  7. Tense tan fuerte como pueda los músculos del estómago durante 5 segundos, y concéntrese en la tensión. Permita que ésta disminuya su intensidad a la mitad y manténgala otros 5 segundos antes de relajar por completo los músculos referidos. Centre su atención en la difusión de la relajación hasta que los músculos del estómago estén totalmente flojos.
  8. Para tensar los músculos del pecho y los hombros, apriete las palmas de las manos una contra otra y presione. Aguante 5 segundos, y a continuación deje que se reduzca la tensión a la mitad y manténgala otros 5 segundos. Ahora, afloje los músculos y concéntrese en la relajación hasta que estén completamente sueltos. Fije también su atención en los grupos musculares previamente relajados.
  9. Apriete la espalda contra el suelo tanto como pueda y tense los músculos de la misma. Al cabo de 5 segundos deje que la tensión se reduzca a la mitad, manténgala así y concéntrese en ella durante otros 5 segundos. Relaje completamente los músculos de la espalda y los hombros y centre su atención en la relajación que se extiende por toda la zona.
  10. Manteniendo relajados el torso, los brazos y las piernas, tense los músculos del cuello, llevando la cabeza hacia delante hasta que la barbilla toque el pecho. Manténgase así 5 segundos, rebaje la tensión a la mitad conservándola otros 5 segundos, y a continuación afloje el cuello por completo. Deje que la cabeza cuelgue cómodamente mientras se concentra en la relajación que se difunde por los músculos del cuello.
  11. Apriete los dientes y sienta la tensión en los músculos de las mandíbulas. Al cabo de 5 segundos, permita que la tensión se reduzca a la mitad y manténgala durante 5 segundos antes de relajarse. Deje que la boca y los músculos faciales se aflojen totalmente con los labios ligeramente separados. Concéntrese en relajar completamente estos músculos durante 10 o 15 segundos.
  12. Arrugue la frente y el cuero cabelludo tanto como pueda, mantenga la tensión durante 5 segundos y después deje que baje a la mitad de intensidad y consérvela otros 5 segundos. Relaje por completo la frente y el cuero cabelludo, y céntrate en la sensación de relajación comparándola con la tensión del principio. Aproximadamente durante 1 minuto concéntrese en aflojar todos los músculos del cuerpo.

13. El objetivo final de la relajación progresiva es su control por señal convenida. La respiración puede servir de estímulo de indicación para llevar a cabo la relajación. Haga una serie de inhalaciones cortas, aproximadamente una por segundo, hasta llenar el pecho, aguante 5 segundos, y después exhale lentamente durante 10 segundos mientras piensa para sí mismo en las palabras *relajación* o *tranquilidad*. Repita el proceso al menos en 5 ocasiones, esforzándose cada vez en intensificar el estado de relajación que está experimentando.

**Material didáctico, acetatos e instrucciones para Visualización:**

## Técnica de Visualización

En la investigación psicológica, la visualización constituye un postulado generalmente admitido de que los pensamientos e imaginación de una persona tienen una influencia determinante en el comportamiento.

Se ha reportado que la representación mental de un movimiento tiene repercusiones musculares.

La visualización es el primer eslabón que inicia la acción de la musculatura para preparar al deportista para la competencia.

Puede utilizarse en muchas situaciones, por ello es importante que el deportista tenga conocimiento de sus puntos débiles y fuertes; para que aplique la técnica para corregir errores, consolidar rutinas, aprender nuevas destrezas o perfeccionar las conseguidas.

# Visualización

Sólo desde hace poco tiempo han empezado los entrenadores e investigadores a comprender el potencial de la visualización en la mejora del rendimiento deportivo. Al utilizar esta técnica en el deporte "pensamos con nuestros músculos".

A medida que se acumulan pruebas científicas que dan fe de la eficacia de la visualización en la mejora de las ejecuciones, cada vez hay más deportistas y entrenadores que incluyen los ensayos mentales en los entrenamientos. La visualización ha ayudado también a muchos deportistas a recuperarse satisfactoriamente de sus lesiones. (Weinberg y Gould, 1996)

La visualización es la creación o recreación de una experiencia en la mente. Estas vivencias son esencialmente un producto de nuestra memoria, experimentadas internamente mediante el recuerdo y la reconstrucción de eventos anteriores.

La visualización es una forma de simulación. Es parecida a una experiencia sensorial real (por ejemplo, ver sentir u oír), pero toda ella tiene lugar en la mente. (Weinberg y Gould, 1996)

Podemos generar información a partir de nuestros recuerdos, que son básicamente iguales que una experiencia real, y, por consiguiente, visualizar eventos que tengan, en nuestro sistema nervioso, un efecto similar al que tendría la experiencia real y concreta (por ejemplo los sueños).

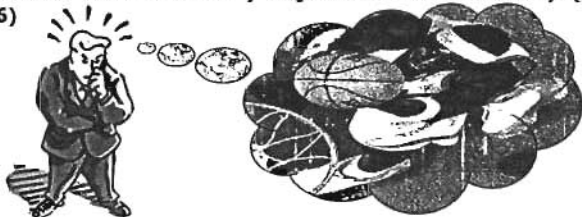
Los psicólogos del deporte han propuesto tres explicaciones teóricas de este fenómeno:

La teoría psiconeuromuscular (programación de los músculos para la acción, los músculos se inervan de forma parecida a como lo hace la práctica física del movimiento).

La teoría del aprendizaje simbólico (los deportistas visualizan los patrones de movimiento para comprenderlos y adquirirlos).

Y la hipótesis de las destrezas psicológicas (los deportistas visualizan sus destrezas psicológicas: concentración, reducción de la ansiedad, aumento de confianza, etc.).

Las tres explicaciones afirman que la visualización puede ayudar al deportista a programarse tanto física como psicológicamente, pues es un plan mental muy detallado sobre el modo de ejecutar una destreza (tomas de decisión rápidas y precisas, aumento de la confianza y mejora de la concentración). (Weinberg y Gould, 1996)





**Características de las imágenes para ser efectivas:**

- **Orientación.** Se divide en interna y externa, la primera se produce desde la propia perspectiva de la realización; y la segunda ocurre cuando una persona se mira así misma, desde la perspectiva de un observador (como si se viera en una pantalla).
- **Claridad.** Consiste en destacar los contornos y los detalles de la imagen misma.
- **Control.** Capacidad de la persona para cambiar la imagen aumentandola, disminuyendola o verla en movimiento. Es importante aprender a controlar las imágenes de forma que sean como desees.



**Es importante:**

- ✓ Imaginar de forma tan vívida como sea posible.
- ✓ Focalizar la atención en la ejecución perfecta, aunque ocasionalmente te veas cometiendo un error.
- ✓ Utilizar la técnica para aprender diferentes estrategias que se puedan utilizar a lo largo del juego.
- ✓ Usar todas las modalidades sensoriales (vista, oído, tacto, olfato, gusto).
- ✓ Practicar el ensayo mental dentro de bases realistas, es decir, adaptándose a niveles actuales de rendimiento para mejorarlos.
- ✓ Practicar la técnica hasta conseguir hacer perfectamente lo que desees. Si se representan errores que sea para superarlos.



## **VISUALIZACIÓN PARA ESTILOS DE FOCO ATENCIONAL (Contreras, E. y Macías, A., 2004)**

Imaginemos que estamos en un pasillo largo por el que caminamos hacia una puerta, nos acercamos hacia ella y la abrimos encontramos cosas que nos hacen sentir muy tranquilos(as). Recorremos el lugar con la mirada y reconocemos que estamos pisando una duela de básquetbol, puedo describir cada uno de los objetos que hay en ella; los tableros, los aros, las líneas que delimitan las áreas de la cancha, las paredes, la pintura, las gradas, puedo percibir el aire que se filtra por las ventanas y estamos muy tranquilos(as).

Estamos en ese lugar para competir y nos sentimos muy tranquilos(as); me dirijo hacia mi foco atencional interno-amplio y puedo sentir como mi cuerpo se esta preparando para ello, mi corazón se acelera, y poco a poco va tomando un ritmo, siento cosquillas en todo el cuerpo que me invitan a seguirme moviendo porque es muy agradable el movimiento. Tomo un balón y comienzo a botarlo controlo mi foco estrecho-externo y después lo hago amplio para localizar a todos mis compañeros(as) al verlos pienso en lo agradable que me siento cada vez que estoy en esta situación. Vuelvo a estrechar mi foco atencional para centrarme en mí, en lo que yo siento, y estoy muy bien. El sonido (estrecho-externo) de un silbato hace que me percate de que la competencia esta por iniciar, me siento muy tranquilo, me dirijo hacia el centro de la cancha (estrecho-externo) y me ubico en el lugar en el que me sienta más tranquilo, analizó rápidamente lo que hemos entrenado (amplio-interno), sé que mis compañeros(as) conocen las estrategia, sé que mi entrenador(a) evaluará cada paso que demos y estará allí para ayudarnos y disfruto mucho estar en ese lugar.

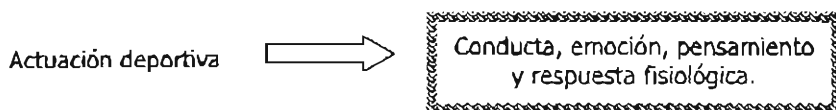
Durante el partido puedo observar a mis compañeros (amplio-externo), puedo manejar mi concentración hacia lo pertinente de la tarea, estamos enfocados en encestar el balón, en quitarnos nuestra defensa, en movernos a la ofensiva, en seguir las instrucciones del entrenador(a), en planear cada enceste manejando nuestro tiempo. Mis movimientos (amplio-interno) son como yo quiero que sean, son fluidos, yo los controlo, puedo corregir los errores que se van dando y disfruto la competencia.

Poco a poco se va acabando el tiempo de juego, advertimos que el marcador va empatado (estrecho-externo), estamos muy tranquilos, empezamos a planear los últimos puntos; vislumbro el triunfo y al mismo tiempo la derrota (estrecho-interno); me concentro en mí, en mi ejecución, en estar en el lugar indicado para cuando se requiera tomar una decisión, en que mis movimientos sean rápidos y precisos. Llegamos al final del partido al escuchar un silbatazo (estrecho-externo), estamos satisfechos porque dimos el 100% de nosotros, dimos nuestro mayor esfuerzo en cada momento, nuestra actitud siempre fue positiva, y por ello le he ganado al

oponente mas difícil, al más fuerte, al más rápido, al oponente que me hace bloquearme en los momentos más críticos, he ganado la competencia conmigo mismo.

**Instrucciones de ejercicio “Detalla tu peor y tu mejor actuación deportiva”:**

Detalla tu peor y tu mejor actuación deportiva en este orden, describiendo tu comportamiento, lo que sentías y lo que pensabas.



**Acetatos para Técnica de Establecimiento de Objetivos:**

## **Establecimiento de objetivos**

Una técnica o estrategia útil para optimizar el rendimiento deportivo es la denominada “establecimiento de objetivos”, esta tiene incidencia en los aspectos motivacionales de la práctica deportiva (actitud mental, confianza....). (Mora, García, Toro y Zarco; 2000).

No existen dentro del campo deportivo muchos estudios sobre el efecto del establecimiento de objetivos; sin embargo, existen numerosos estudios en el ámbito de las organizaciones y en situaciones de laboratorio.

El establecimiento de objetivos puede funcionar satisfactoriamente en el campo del deporte, ya que el rendimiento individual es relativamente fácil de evaluar, lo que es una condición previa para que el establecimiento de objetivos tenga efectos positivos.

1. Los objetivos específicos hacen que la actividad sea más efectiva que cuando los objetivos son vagos y generales.(Locke, Mento y Katcher, 1978)
2. Los objetivos difíciles o que suponen un reto hacen que el rendimiento sea mayor que en el caso de objetivos fáciles.
3. Los objetivos a corto plazo facilitan la consecución de los de más largo plazo.
4. Los objetivos modifican el rendimiento influyendo en el esfuerzo, la perseverancia y la dirección de la atención y motivando el desarrollo de estrategias.
5. Para que el establecimiento de objetivos sea positivo es necesaria la retroalimentación respecto al progreso logrado.
6. Para que los objetivos modifiquen el rendimiento deben ser asumidos.
7. La consecución de los objetivos es facilitada por medio de un plan de acción o estrategia (Carroll y Tosi, 1973).
8. La competencia, un elemento clave en el deporte, se puede tomar como una forma de establecimiento de objetivos: A) tomar como objetivo el rendimiento de otra persona(s) más que un estándar general, aunque en deporte se pueden dar ambos, B) el objetivo es mas dinámico que estático, ya que varía en función del rendimiento de los demás.

[Locke et al. (1981); Locke y Latham (1984), tomado de *Journal of Sport Psychology*]

## **Autoinformes de las y los atletas que participaron en la investigación:**

### ***B. L.***

#### ***TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y VISUALIZACIÓN***

*La técnica de relajación me sirvió mucho para reducir la tensión en la mayoría de los músculos y a combatir algunos calambres, pero me costo trabajo relajar los muslos ya que al elevar las piernas hacia mayor fuerza en el abdomen que en las piernas. Tal vez utilizando un movimiento distinto logre relajarlos. Así como para conocer un poco mas mi cuerpo teniendo presente el grado de tensión con el que aun puedo trabajar y en que momento ir haciendo modificaciones.*

*Creo que esperaba mas de la relajación en el sentido de disminuir los dolores musculares propios del ejercicio pero igual creo que no lo logre porque ya tenia como dos meses de no realizar ninguna actividad física.*

*En lo que respecta a la visualización, al principio se me dificultaba iniciarla porque no podía dejar de lado los sonidos externos y como a la mitad de la misma se cruzaban otros*

*pensamientos de asuntos pendientes o de experiencias recientes que me distraían. Tanto al inicio como al final lograba ver el rostro de mis compañeras y su estado de ánimo según los resultados del partido. Sin embargo, durante el juego algunas veces veía sus expresiones y otras no, me centraba más en mi actuación en hacer tiros que considero fue algo de lo que mejore, pases y entradas pero en estas últimas a pesar de que en la visualización las hacía bien, en los entrenamientos me costó trabajo coordinar. Creo que me faltó incluir el pivoteo y hacer fintas porque no las uso mucho dentro de los juegos.*

*Ya en otras ocasiones visualizaba mi desempeño dentro del juego pero antes de iniciar el mismo sin embargo, no obtuve los resultados que esperaba como en las sesiones del taller. También me ayudó a ver aspectos de mi estado físico durante el partido y a ir regulando cosas como la respiración, los nervios, la presión y el cansancio.*

*Algo que me pasó fue que en las sesiones en que en la noche anterior no había dormido bien, me sentía muy cansada después de la visualización, además de que me costaba trabajo seguir las indicaciones.*

*Sugeriría que la relajación como la visualización se realizarán en un lugar donde no hubiera tanto estímulos distractores como los hay en las canchas pero si en un lugar donde se pueda estar en contacto con la naturaleza porque considero que es favorable para realizar ambas técnicas. Además contar o pedirles a las participantes algo en que recostarse podría ser un tapete.*

#### **OBJETIVOS**

- Favorecer la comunicación con mis compañeras tanto fuera como dentro del juego.
- Practicar las cosas que me fallan como son las entradas, pivoteo.
- Dominar los movimientos básicos.
- Establecer una marca de tiros, entradas, fintas, etc.
- Superar poco a poco esta marca.
- Llevar un registro de las cosas que hice bien y de las que me fallaron.
- Consultar al entrenador o compañeras sobre movimientos que no sepa como realizar.
- Apoyar a mis compañeras con retroalimentación.
- Mantenerme informada de lo concerniente al equipo y a mis compañeras.

#### **OPINIÓN SOBRE EL TALLER**

*El taller me pareció muy bueno, práctico por que considero que nos sirvió en general y muy particularmente ya que identifique las cosas que me distraen y como tener cierto control sobre ellas.*

*Me gusto el orden que se siguió en la realización del mismo por una parte ver el aspecto teórico para conocer lo que se iba a hacer en la practica, pienso que fue importante tomar ese aspecto de conocimiento de cada una de nosotras para integrar un poco más al equipo; en lo personal me sentí más parte del grupo más en confianza y considero que aumenté un poco más la comunicación y el apoyo como elementos de un equipo.*

*Otra cosa que me gusto mucho fue la comunicación que establecieron con nosotras tal vez influyo que ya nos conocíamos y que somos mas o menos de la misma edad sin embargo, siempre hablaron claro, fomentaron mucho el apoyo, el trabajo en equipo y manejanon las fallas como posibilidades para mejorar.*

*Aunque también pienso que fue muy corto la duración del mismo tal vez seria conveniente agregarle una semana más.*

### **J. L.**

*El taller me resultó muy interesante ya que, aunque llevo siete años practicando el baloncesto, nunca me había tomado tiempo para relajarme y tomar en cuenta técnicas con las cuales pudiera tener un mejor rendimiento deportivo.*

*La manera en que se desarrolló el curso me pareció la adecuada, ya que se tuvo primero las sesiones teóricas, con la cual se esclarecieron cada una de las técnicas, considero que fue bueno que fuera así, debido a que si no conociéramos el objetivo de cada una no se habría tenido un buen desempeño durante su ejecución.*

*Cuando terminaba cada sesión se práctica la relajación progresiva y la visualización, en lo personal no me gusto que estas fueran ejecutadas en el mismo momento ya que a mí, me resultaba muy cansado, además de que la postura en que las realizaba no me ayudaban mucho, en mi persona me cuesta mucho trabajo relajarme o tal vez no me concentro bien, lo que si pude notar es que conforme más las practicábamos me era más sencillo conseguir la relajación, hubo una ocasión en que me relaje demasiado y termine por dormirme, no se si sea bueno esto pero me agrado conseguirlo.*

*La técnica de visualización me ayudo mucho debido a que cuando se tuvo un partido de practica, utilice esta técnica y conseguí tener más anotaciones de las que regularmente obtengo en un partido, también utilice los focos atencionales y aunque no me resultaba difícil ubicar a mis compañeros en un partido, en el partido de práctica los ubicaba si no perfectamente si lo hice con mayor precisión y no mandé pases equivocados.*

*Las diferencias del equipo se notaron marcadamente después del taller porque realmente pudimos jugar como equipo, considero que todas las que tomamos el curso tuvimos mejoras personales, las cuales ayudaron a fortalecer la comunicación y ejecutamiento de los movimientos dentro de la cancha. Fue posible que nos fijáramos metas a corto y largo plazo, teniendo en cuenta nuestros objetivos, se coincidió en que todas perseguíamos la misma meta y al parecer lo lograremos... ganar teniendo un mejor papel cada vez que se juegue como el equipo que se es.*

*Mi peor actuación en la cancha...*

*En una ocasión, estamos jugando un partido de semifinal, donde yo tenía deseos de ganar pero, comenzaron las diferencias con mis compañeras y comencé a enojarme, sentía mi cuerpo muy tenso y no estaba jugando para divertirme si no que me centre únicamente en*

*que debíamos ganar como fuera. En una jugada una chica del equipo contrario entro y yo, en lugar de tapparla, lo único que hice fue tratar de lastimarla pero, como ella entra con mucha fuerza, yo me caí y me lastime el tobillo por lo cual, no pude terminar el partido y tuve que dejar de jugar un mes. Sentí una insatisfacción terrible ya que en lugar de estar calmada y jugar no pude hacer nada más que observar como perdíamos el partido desde la banca.*

*Mi mejor actuación en la cancha...*

*Cuando estaba en un partido que no tenía ninguna presión, me sentía muy bien del cuerpo, podía percibir como iba a realizar mis movimientos, así que me anime a realizar un tiro de tres y lo enceste, soy una jugadora que nunca tira de tres y en muy pocas ocasiones realizo tiros de media distancia pero, ese día lo logre y me causo una gran satisfacción el hecho de realizar algo que normalmente no hago y lo consigo.*

### **P. M.**

#### **MI PEOR ACTUACION**

*Recuerdo que era uno de los últimos partidos de interfacultades, me sentía muy mal pues tenía algunos problemas con la escuela y aparte por los partidos perdidos anteriormente, me sentía con muy pocos ánimos, además de que sentía que por más que me esforzara no iba a hacerlo bien, en general mis pensamientos eran negativos, me sentía muy tensa de mis músculos y todo me distraía (la porra del equipo contrario, lo que hablaban los espectadores, etc.). Ese día creo que todas mis compañeras se sentían sino igual tal vez muy similar a mi o quizá peor, en fin, nos dieron una "rastriza". Cuando terminó el partido me sentía mucho peor pues llegué al punto de culparme por lo ocurrido debido a que no me había esforzado lo suficiente pues no tenía mucha energía para hacerlo.*

#### **MI MEJOR ACTUACIÓN**

*Ese día llegamos temprano al lugar donde se realizaría el partido por lo que calentamos bien y creo nos activamos adecuadamente. Anteriormente habíamos perdido algunos partidos entonces me sentía un poco mal, sin embargo esta vez pensé que mi actuación iba a ser mejor pues cuando empezamos a tirar, tal vez 15 minutos antes de que empezara el partido, me sentía muy bien lo cual se retroalimentaba con el buen tiro que tenía, después cuando ya estábamos jugando sentí que todas nos conectamos, robe como dos veces el balón, enceste dos canastas, me sentía con mucha energía, sentí que todo fluía; de hecho por unos momentos sentí omnipotencia, realmente me sentina muy bien .*

*De antemano les agradezco el esfuerzo y optimismo que demostraron para enseñarnos de una manera muy significativa lo que saben.*

*En general el curso fue muy productivo para nosotras pues creo que es algo que realmente necesitábamos y aunque se que no esta al alcance de ustedes pero hubiera sido mejor que todas hubiéramos estado en cada sesión pues siento que esto nos retrasaba, sin embargo, viendo la parte positiva, también fue de utilidad para que repasáramos y nos quedaran los contenidos más claros.*

*Un aspecto que no me agradó fue que hayan asistido otras personas que no eran del equipo ya que siento que esto no contribuyó mucho para abrirnos sin reservas y hablar libremente. Sobre todo en las dinámicas de integración.*

*Por otra parte, pienso que fue muy adecuado exponernos la parte teórica para poder tener una base; además de que fue muy concreta, específica y sobre todo que daban ejemplos o si no hacían una parte práctica para un mejor entendimiento, por lo cual se hizo muy amena. Algo que me gustó mucho, fueron las imágenes que utilizaron para ejemplificar los focos atencionales pues representaban situaciones reales y concretas.*

*Con respecto a la parte práctica, esta también me agrado muchísimo pues con las técnicas que nos habían enseñado en la parte teórica pude mejorar mi ejecución y siento que hice concientes algunos movimientos que hacía inconscientemente. Particularmente me agradó más la técnica de visualización pues a mi se me facilita mucho, además ya la había practicado y siento que la refiné un poco más. También me gustó que en cada ejercicio físico que hacíamos nos animaban a utilizar los focos atencionales. En otro aspecto, me hubiese gustado que la técnica de objetivos hubiera sido desde el inicio de la parte práctica, tal vez esto se hizo implícitamente en algunos ejercicios, pero siento que podría ser mejor si se hiciera explícitamente; de esta manera plantearse algunos objetivos a corto plazo para que al final del curso se evaluara si se lograron o no los objetivos y por que no agregar el autoregistro que planteaba Yadira.*

*Algo que quisiera agregar es que tal vez se intercalaran algunas dinámicas de integración y comunicación en los ejercicios físicos, tal vez una por cada sesión pero que impactara en el equipo. Bueno, espero que esto les sea de utilidad y nuevamente GRACIAS!!!!!!.*

*Objetivos individuales:*

- ☞ Mejorar mi rendimiento.*
- ☞ Mejorar el bote con ambas manos.*
- ☞ Mejorar tiro.*
- ☞ Mejorar mi concentración.*
- ☞ Comprometerme con el equipo.*
- ☞ Aprender el reglamento.*
- ☞ Poner esfuerzo.*
- ☞ No rendirme ante las adversidades.*
- ☞ Tener confianza en mi misma en las habilidades que poseo.*
- ☞ Disfrutar el partido.*

*Objetivos de equipo.*

- ☞ Disfrutar los partidos.*
- ☞ Tener una comunicación real en forma asertiva.*
- ☞ Tenernos confianza.*
- ☞ Valorar el trabajo que esta haciendo cada una y por lo tanto poner esfuerzo y empeño.*
- ☞ Comprometernos.*
- ☞ Entrenar las habilidades básicas y después las específicas (sobre todo ver que nos falla).*
- ☞ Aprender el reglamento de básquetbol.*



☞ *Mejorar nuestra concentración.*

### **Y. C.**

*En lo personal el taller me agrado bastante. La manera de introducirnos al taller con la parte teórica fue muy buena, ya que considero que para que todos alcancemos el mismo objetivo primero es necesario que todos hablemos de lo mismo; de igual forma el practicar las técnicas cuando uno se encontraba en reposo nos permitió experimentarlas en dos situaciones diferentes.*

*Considero que las técnicas se deberían de practicar en un lugar cerrado para que no interfiriera el ruido exterior, porque a veces era difícil escuchar las instrucciones y en lo particular no me permitían concentrarme del todo, también el clima, pues terminando de entrenar uno tiene calor y aunque se tape si hace mucho frío pues tampoco se puede uno concentrar; otro detalle es que sería mejor si el ejercicio se realizara en una superficie suave porque el piso es muy duro y en lo personal empiezo a sentir los estragos durante la practica de las técnicas. Yo sé que esto es difícil debido a las circunstancias, en donde entrenamos y que es muy difícil tener acceso a lugares cerrados como el frontón, a pesar de lo antes mencionado en la mayoría y casi todas las veces pude hacer el ejercicio, me relajaba bastante, todavía no se como evolucione en un partido pero si se que me dio mas confianza y el decir si puedo, de ver mis errores y darme cuenta de cuales eran y poderlos corregir.*

*Para mi gusto, me hubiera gustado que el taller durara mas tiempo, ya que considero que este tipo de técnicas necesita mas tiempo para dominarlas y ver mejores resultados.*

*Otro detalle que note fue en las rejillas, bueno aquí a mi me paso que terminando de hacer la activación y luego la rejilla, a mi se me movían los números o bien la hoja dificultándome las cosas, creo que también sería bueno que explicaran como controlar ese tipo de situaciones, para poder ir mejorando y no al revés.*

#### *Objetivos Generales:*

- ☞ *Pasar a la siguiente ronda del torneo de la bata.*
- ☞ *Tener confianza en nosotras como equipo.*
- ☞ *Mejorar la efectividad en mi tiro de media y larga distancia.*
- ☞ *Botar el balón con la mano izquierda.*

#### *Objetivos específicos:*

- ☞ *Ganar la mayor cantidad de partidos, jugando bien, aplicando lo que hemos practicado (ejercicios propios del básquet, los de concentración, los de atención, etc.).*
- ☞ *Estar concientes de que sabemos hacer las cosas, creernos capaces de realizar las cosas, saber que tenemos habilidades y que somos capaces de utilizarlas.*
- ☞ *Seguir practicando los tiros desde diferentes ángulos. Tratar de llevar algún tipo de estadística para poder irme poniendo metas a corto plazo, por ejemplo, de diez tiros meter cinco y así sucesivamente.*
- ☞ *Procurar botar el balón con la izquierda cada vez que se pueda, de igual manera realizar ejercicios de control de balón con la izquierda la mayor cantidad de tiempo posible.*

**B. J.**

*Creo que la forma en que se manejo todo fue la adecuada, comenzando desde lo teórico hasta lo práctico; aunque creo que algunas cosas se deben rectificar o mejorar es programar bien los tiempos, por ejemplo: en la semana teórica se programo dos horas para esta, y la mayoría de las veces se prolongo y esto fue debido a que se repetía la misma información que se había presentado el día anterior, esto no esta mal ya que así se reafirman los conocimientos, pero creo que debe ser de una forma mas resumida ya que algunas veces se hacia muy tedioso.*

*Algo que me gusto fue que después de presentar la información se llevaba a la practica ese mismo día, esto facilito aun mas la comprensión de lo que nos presentaban.*

*Otra cosa que creo que deben poner atención es a las condiciones en las que se efectuaban las técnicas, en particular la relajación y la visualización no fueron muy optimas para mi ya que había demasiado ruido en el exterior y aunque tratara de concentrarme, no lo lograba en algunas ocasiones, creo que para mejorar en las aplicaciones posteriores seria conveniente buscar lugares mas "óptimos" para estas.*

*Creo que lo mas importante que me deja el taller es que gracias a lo que ahí aprendí ahora que lo pongo en practica (durante los partidos) a mejorado mi rendimiento y un poco mi ejecución, pero lo mas importante es que para incrementar estos debo seguir practicándolos.*

**Objetivos.**

- Tener un buen pivote (practicar los movimientos tanto de derecha como izquierda, intentarlos hacer durante un partido).*
- Hacer buenas entradas (hacer ejercicios que me ayuden a realizarlas, durante los entrenamientos realizar entradas de derecha e izquierda con calidad, ponerlas en practica en los juegos).*
- Tener comunicación como equipo en la cancha (entrenar juntas las jugadas, conocer un poco a la persona).*
- Tener el propósito de ganar y jugar bien en todos los partidos (conectarnos en el mismo sentimiento por el básquet a pesar de las diferencias).*

**R. H.**

*En lo referente a la parte teórica, pienso que se dio lo mas importante en lo que se refiere a las Técnicas de atención y concentración; se dio una breve introducción acerca de las teorías de atención (definiciones y temas clave relacionadas con la atención y concentración), así como el autor en el que se basaron para realizar la aplicación. También se vieron ejemplos de las teorías aplicadas al deporte y dinámicas para complementar los temas revisados. En cuanto al manejo del tema y de las herramientas con que se contaban, fueron buenos; ya que se tenía lo necesario para impartirlo.*

*Por lo que se refiere a las dinámicas, me parece que se debieron incluir mas, para complementar mejor la información; como trabajo en equipo, cambio de roles, motivación, autoconfianza, etcétera. Tal vez se llevaría mas tiempo pero se tendrían mejores resultados, tanto individual como en equipo y se tendría una mejor efectividad y desempeño en los entrenamientos y ante una competencia.*

*Por otro lado, en cuanto a las Técnicas de atención – concentración, pienso que son excelentes, porque no solo crean conciencia en el jugador de lo que siente, lo que piensa y lo que hace, sino que se refleja en su desempeño. Es decir, hace consciente todos sus movimientos, haciéndolos mas fluidos y con ritmo, focaliza todos y cada uno de los estímulos que se le presentan (interno, externo, amplio y estrecho), llevándolo a corregir mas rápido sus errores y que estos no afecten su desempeño y el de su equipo.*

*Y aun con sus desventajas, pienso que son muy útiles y necesarias para todo deportista y que el hecho de invertir en ellas sea muy costoso, no significa que sea imposible el aplicarlas a todo deportista.*

*Al aplicar las técnicas de atención y concentración en el entrenamiento me costo mucho trabajo aplicarlas, porque ya tenia tiempo sin entrenar y sin jugar. Por lo que al realizar los fundamentos básicos como bote, entradas, tiro, etc.; me sentía insegura y desconfiada en mis movimientos. Pero conforme los practicaba me sentía mas segura de lo que hacia. De igual forma al realizar la focalización en todos los ejercicios, me costaba mucho trabajo aplicarlos; por ejemplo, al realizar un tiro, una entrada o un pase, porque pensaba tanto en mi movimiento y en como focalizarlo, que no lo hacia bien y eso me angustiaba y frustraba.*

*Cuando me aplicaron la Técnica de la Rejilla me concentraba mas cuando no tenia contacto visual con alguien, ya que eso me distraía mucho porque veía como contestaba mas que yo y mas rápido. Sin embargo, sentí que me concentraba mejor para resolver la Rejilla cuando realizaba poco ejercicio, creo que mi nivel de activación se elevaba muy rápido, ya que cuando realizaba mas ejercicio me sentía muy cansada para contestarla; además pensaba mucho en concentrarme y terminaba por presionarme y distraerme fácilmente con cualquier sonido. Se que en esta técnica debe uno de concentrarse para poder realizar lo que se nos indica en un partido o hasta en la misma practica, por lo cual, mis resultados en esta técnica variaron mucho.*

*En cuanto a la técnica de relajación y visualización al principio me costaba trabajo relajar la espalda, el cuello y la frente, en la visualización también al principio me costaba trabajo visualizar la puerta y abrirla porque antes de que se nos diera la instrucción de abrirla yo ya la había abierto y después al visualizar las cosas que me hicieran sentir bien, no podía ver nada; en el momento de visualizar a mis compañeras veía sus cuerpos y escuchaba solo sus voces no podía ver sus caras. Ya estando en el partido había veces que repetía y repetía lo mismo, como una entrada, un tiro o un pase; porque en el primer intento fallaba y lo repetía hasta que me saliera; cuando escuchaba la instrucción del empate, yo seguía en el intento del tiro o la entrada, y cuando la metía era porque ya había terminado el partido y ganábamos. En otras ocasiones no me visualizaba a mi sino a mis compañeras realizando sus movimientos y en los últimos días visualizaba a todas dentro del partido, con cambios pero de*

*igual forma no veía sus caras, sabía que eran ellas pero nunca llegue a ver sus caras, y a veces ni la mía.*

*También me di cuenta de que cuando me visualizaba en el partido me ponía algo ansiosa, me sentía muy activada y con mucha adrenalina y con deseos de competir, tanto era esta sensación que hasta sentía como movía el pie o la mano. Es difícil describirlo sobretodo porque al participar en un partido real me pasa lo mismo, es algo que no puedo controlar.*

*Sin embargo, las dificultades que vi al realizar esta técnica fue el ruido, siento que es un distractor muy grande para poder realmente concentrarme en la relajación y visualización, también estar en el pasto era incomodo porque molestaban los mosquito o los insectos, también estaba o mojado o muy seco, y eso también era incomodo. Pero hay que tomar en cuenta que nosotras como deportistas estamos expuestas a cambios de clima, ruido, etc., y por eso debemos de adaptarnos y acostumbrarnos a ellos, para así mantener nuestra concentración en lo que estamos haciendo ya sea en entrenamiento o un juego, para que no afecte nuestro desempeño como deportistas.*

*Y como lo dijo Salvador, debemos aplicar la focalización y la concentración ante una competencia, para obtener mejores resultados y ganar.*

*Realmente disfrute este curso, aunque al principio no le veía sentido a las técnicas, pero al final uno evalúa y ve los resultados, aun cor, las desventajas no de las técnicas sino de las variables que no podían controlarse como el ruido, el pasto, etc.*

## **B. C.**

*Las técnicas utilizadas me parecieron buena idea, porque me ayudaron, la de rejilla numérica que era para saber que tan concentrada se estaba antes de una competencia o entrenamiento, aunque cuando sentía que había calentado bien estaba menos concentrada y viceversa, eso se tendría que analizar pero en cuanto a la idea es buena para no pensar mas que en lo que me interesa en ese momento "el juego".*

*La de relajación fue buena, en realidad nunca me había relajado tanto como en esas sesiones y algunos músculos si los sentía, es decir, aprendí a saber cuando estaba tensa como las piernas, cuello, entreceja. Pienso que esta técnica si es buena ya que no solo sirve en el caso del deporte sino en la vida diaria para sentirse mejor y hacer mucho mejor las cosas.*

*En la técnica de visualización, al principio me visualizaba jugando pero como sabía antes, es decir, sin técnica; después me he visualizado mas tranquila y pensando como debe de ir tal técnica, jugada, movimiento, etcétera; pero como apenas estoy aprendiendo me veo estudiando el juego, es decir, no participo en el hasta el final, y cometo errores pero trato de superarlos aunque por lo general siempre me visualizo cometiéndolos, uno de ellos es que me detengo al estar haciendo una jugada porque la pienso y cuando entreno me pasa lo mismo.*

### **S. C.**

*En realidad cuando comenzamos este proceso lo hice porque creí que podría mejorar dedicándole tiempo y la atención necesarias. Me gusta mucho la forma en la que se relacionaron con todas y confiaron en lo que podríamos hacer y esto siempre genera un clima agradable de trabajo. Creo que la parte física de las sesiones me gusto mucho y me sentí capaz de realizarlas y mejorar mi ejecución, aunque también debo decir que hubo sesiones que al cansarme físicamente, también me pasaba en lo mental y sinceramente llegue a "bloquearme" pero hasta el poder reconocerlo me hace sentir que logre reconocer lo que antes no me detenía a pensar y cambiar.*

*En cuanto a las técnicas que utilizaron siento que son útiles, la rejilla numérica fue un reto pero tampoco considero que mi ejecución en ésta determine por completo el grado de concentración que tenía, siento que si he mejorado mi concentración y que mis focos atencionales ya no son tan estrechos.*

*La relajación y la visualización pocas veces las había practicado (en cuanto a la relajación), la visualización nunca, y aunque me costaba trabajo realizarlas, varias veces lo logré y pude recorrer desde otra perspectiva emocional la forma en la que juego, como se ve mi alrededor y lo que me hace sentir.*

*Creo que la forma en que cerramos (me refiero al juego que tuvimos) me hizo sentir mas segura y pude ver lo que he mejorado y lo que tengo que trabajar.*

*Creo que hablo por todas al decir que fue una experiencia muy buena y lastima que haya terminado porque esto fue solo una probadita como ustedes lo comentaron en algún momento.*

*Muchas gracias y espero que terminen muy bien con los resultados de la tesis.*

#### *Objetivos individuales:*

- ☞ Controlar mi carácter durante los partidos.*
- ☞ Divertirme durante el juego.*
- ☞ Poder actuar los movimientos que planifico en mi.*
- ☞ Practicar mas mi bote y entradas con la izquierda.*
- ☞ Comunicarme con mis compañeras en el juego.*
- ☞ Ser mas dura, fuerte y aguerrida.*

#### *Objetivos como equipo:*

- ☞ Mejor control de nuestras emociones en el juego.*
- ☞ Comunicación verbal y no verbal entre todas.*
- ☞ Tomar decisiones rápidas.*
- ☞ Controlar el balón y movimientos.*
- ☞ Aumentar la confianza.*
- ☞ Recibir y aceptar los aciertos y errores como uno solo en el equipo.*
- ☞ Armonía en movimientos, jugadas, defensa.*

- ≈ *Estar en el rank numero uno dentro de la Universidad.*
- ≈ *Confianza total.*

### **J. G.**

*El taller considero fue muy instructivo ya que nos mostró que para poder mejorar hay que saber tranquilizarse, para poder tener un mejor desempeño dentro y fuera del partido, y por consiguiente que no hay que dejarse envolver por el ambiente externo que nos rodea. Pero tampoco hay que concentrarse todo el tiempo en si mismo ya que lo ideal es estar siempre balanceado.*

*Los exámenes aplicados considero que fueron útiles para poder hacer una autoevaluación y poder conocernos mejor a nosotros mismos, si bien es cierto que nosotros tenemos un concepto de nosotros mismos que no por eso quiere decir que este bien, pero tampoco mal, nos ayuda a tener una línea de partida.*

*Es un taller innovador, ya que las ideas que presenta son muy acertadas, y aunque en su gran mayoría sea importado considero que no por eso deja de ser bueno, ya que si les sirvió a unos ¿por qué no habrá de servirnos a nosotros? Y es que no hay ninguna razón por la cual no podamos tomar ideas de otros países y aplicarlas en nosotros, si bien dicen "para ver mas allá que un gigante, párate encima de el".*

*Desde mi punto de vista este tipo de taller se tendría que incluir en todos los programas de entrenamiento de un entrenador.*

### **R. N.**

*Las impresiones y comentarios que tenemos sobre el curso son que nos parece muy bueno para definir las atenciones que tenemos para nuestro entorno y como nos afectan cuando estamos en un partido.*

*Lo que nos pudimos dar cuenta es que pensamos en muchas cosas diferentes (recordamos los problemas de la escuela, los trabajos para entregar las practicas) a lo que nos toca hacer, en el caso de los juegos.*

*Otra, es que nos ayudo el pequeño curso o practica fue a conocer las partes de nuestro cuerpo, que parte es la que se nos tensa y descubrimos también que todo nuestro cuerpo tiene un alto nivel de estrés, lo que nos lleva a jugar no de una forma buena, ni eficiente también a sentir una carga en vez de disfrutar del juego.*

*También nos insistieron en algo que nunca lo pensamos (y pasaba mucho en el equipo de química) que nuestros rivales solo son las ganas de triunfar, por que muchas veces solo por en nombre nos caíamos como equipo y no podíamos jugar.*

*Otra cosa es que los que juegan en el equipo de química, es que solo lo usaban como para*

*perder el tiempo y no daban lo mejor de si, lo que me llevo a frustrar, pero esa es otra historia.*

*Saludos y un a disculpa por no poder mandarlo antes espero que no les haya afectado.*

## **L. T.**

*En lo particular al principio no creí que el taller funcionara pero después de tomarlo cambio mi opinión ya que gracias a este mi atención la puedo dirigir hacia donde yo quiera, aun en la presencia de ruido u otros factores los cuales anteriormente me distraían y por lo cual mi rendimiento era bajo tanto en lo académico como en lo deportivo.*

*En lo académico el claro ejemplo es en clases cuando mis compañeros de clase platican entre ellos antes me distraía con facilidad y perdía toda atención a la clase, por lo que ya no entendía la clase. Lo que actualmente ya no hago ya que mis compañeros pueden platicar en cualquier momento y puedo continuar con mi atención a la clase.*

*En lo deportivo antes me distraía cuando el público en el juego gritaba, cuando pasaba gente o yo tenía algún problema, la concentración o atención alo que hacia se perdía y mi rendimiento era bajo, actualmente me concentro en lo que estoy, en las indicaciones .del entrenador, en como estoy físicamente, si me encuentro relajado o tenso, lo cual ahora ya lo puedo controlar para mejorar mi tiro o en mi defensa.*

*Yo creo muy particularmente que lo que le falta al curso seria un poco mas de tiempo en la practica, que se tuviera un rato con el grupo y someterlos a medios extremos para así intentar concentrarse en algo, en este caso en un juego o en un entrenamiento, ya que creo que platicado igual y se entiende y al principio es muy difícil intentar concentrarse, sin haberlo hecho antes, no se aunque sea una sesión a la semana someter al grupo a estas medidas para que sea mas fácil a ala hora de hacerlo solo.*

<b>Ventajas</b>	<b>Desventajas</b>
<b>Útil para la escuela y otras cosas</b>	<b>Disponibilidad de tiempo después del Tiempo</b>
<b>Fácil de entender</b>	<b>Faltan un poco mas de actividades</b>
<b>Fácil de aplicar</b>	-----
<b>Rápido</b>	-----

## Referencias bibliográficas

- Abernethy, B. and Russell, D. (1987). Expert – Novice Differences in an Applied Selective Attention Task. *Journal of Sport Psychology*. 1987. 9. 326 – 345.
- Albrech, R. and Feltz, D. (1987). Generality and Specificity of Attention Related to Competitive Anxiety and Sport Performance. *Journal of Sport Psychology*. 1987. 9. 231 – 248.
- Álvarez, L.; González-Pienda, J.; Núñez, J. y Soler, E. (1999). *Intervención psicopedagógica. Estrategias para elaborar adaptaciones de acceso*. Madrid: Psicología Pirámide.
- Andrade, P. y Díaz-Loving R. *Motivación al logro*. En Hernández M. (2002). *Motivación animal y humana*. México: Editorial El Manual Moderno.
- Baden, D.; Warwick – Evans, L. y Lakomy, J. (2004). Am I Nearly There? The Effect of Anticipated Running Distance on Perceived Exertion and Attentional Focus. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. Volumen 26. págs 215 – 231.
- Ball, S. (1988). *La motivación educativa. Actitudes, intereses, rendimiento, control*. Madrid: Narcea ediciones.
- Ballesteros, S. y García, B. (2000). *Procesos Psicológicos Básicos*. España: Editorial Universitas.
- Beltrán, J.; Bermejo, V.; Prieto, M. y Vence, D. (1993). *Intervención Psicopedagógica*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Biddle, S. (1999). Motivation and Perceptions of Control: Tracing its Development and Plotting its Future in Exercise and Sport Psychology. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. Volumen 21. Páginas 1 – 23.
- Bolaños, V. y Mosqueda, G. (1999). *Diferencias de autoconcepto y motivación de logro en atletas universitarios*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM.
- Buceta, J. (1995). Intervención Psicológica en deportes de equipo. *Revista de Psicología General y Aplicada*. 48 (1). 95 – 110.
- Buceta, J. (1998). *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Cantón, E.; Mayor, L. y Pallarés, J. (1995). Factores motivacionales y afectivos en la iniciación deportiva. *Revista de Psicología General y Aplicada*. Vol. 48 (1). Págs. 59 – 75.
- Caracuel, J. *Motivación en el deporte y el ejercicio*. En Hernández, M. (2002). *Motivación animal y humana*. México: Editorial El Manual Moderno.



Carro, J. *La evaluación de la atención desde las características del procesamiento controlado*. En Botella, J. y Ponsoda, V. (1998). *La atención: un enfoque pluridisciplinar. Su estudio desde la investigación básica a su aplicación clínica*. Valencia: Editorial Promolibro.

Chaumeton, N. y Duda, J. (1990). Is it how you play the game or whether you win or lose?: The effect of competitive level and situation on coaching behaviors. *Journal of Sport Behavior*. Volumen 11. Número 3. Págs 157 – 173.

Chevallon, S. (2000). *El entrenamiento Psicológico del Deportista*. España: De Vecchi.

Contreras, E. (2003). *Reporte de Servicio Social en el Programa de Apoyo Multidisciplinario con Atletas Universitarios*. Departamento de Servicio Social y Bolsa de Trabajo. Facultad de Psicología. U.N.A.M.

Coon, D. (1999). *Psicología. Exploración y aplicaciones*. México: International Thomson Editores.

Cruz, J. (1997). *Psicología del deporte*. España: Síntesis Psicología.

Curtis, J. (1993). *La Mente del Deportista Ganador*. México: Panorama.

De Diego, S. y Sagredo C. (1992). *Jugar con ventaja. Rendimiento físico y estrategias mentales: las claves psicológicas para el éxito deportivo*. España: Alianza Editorial. Consejo Superior de Deportes.

De Santamaría M. C. (1991). *Motivación de logro*. En Mankeliunas M. (ed). *Psicología de la Motivación*. México: Trillas.

Díaz-Loving, R; Andrade, P; La Rosa, J. (1986). Orientación al logro: Desarrollo de una escala Multidimensional (EOL) y su relación con aspectos sociales y de personalidad. *Revista Mexicana de Psicología*. Vol. 6 (1). pp. 21 – 26.

Docil, J. (1997). *El Psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención*. Madrid, España: Síntesis.

Eberspächer, H. (1995). *Entrenamiento Mental*. España: Inde.

Garcés de los Fayos, E. (1997). *Manual de Psicología del deporte: Conceptos y aplicaciones*. España: Grupo Algama.

García, J. (1997). *Psicología de la atención*. Madrid: Editorial Síntesis Psicología.

Gould, D. Y Damarjian, N. Imagery Training for Peak Performance. En Van Raatle, J. y Brewer, B. (1998). *Exploring Sport and Exercise Psychology*. United States of America: American Psychological Association.

- Hardy, L. y Callow, N. (1999). Efficacy of External and Internal Visual Imagery Perspectives for the Enhancement of Performance on Task in Which Form is Important. *Journal of Sport Psychology and Exercise Psychology*. Vol. 21, págs. 95-112.
- Harris, D. y Harris J. (1992). *Psicología del Deporte*. Barcelona: Hispano Europea.
- Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, P. (2000). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw-Hill.
- Howard, C. (1993). *Diccionario de Psicología*. México: Fondo de cultura económica.
- Hung, T; Spalding, T; Santa Maria, L. y Hatfield, B. (2004). Assessment of Reactive Motor Performance With Event – Related Brain Potentials: Attention Processes in Elite Table Tennis Players. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. Vol. 26, pags. 317-337.
- Janelle, C. y Singer, R. (1999). External Distraction and Attentional Narrowing: Visual Search Evidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. Vol. 21. Págs 70 – 91.
- Kanheman, D. (1997). *Atención y esfuerzo*. España: Editorial Biblioteca Nueva.
- Kendall, G., Hrycaiko, D., Martin, G. y Kendall, T. (1990). The effects of an Imagery Rehearsal, Relaxation and Self – Talk Package on Basketball Game Performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1990. 12. Págs. 157 – 166.
- Loehr, J. (1994). *La excelencia en los deportes*. EUA: Editorial Planeta.
- Lorenzo, J. (1992). *Psicología y deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Lorenzo, J. (1996). *El entrenamiento psicológico en los deportes*. España: Biblioteca Nueva. Colección deportes.
- Lorenzo, J. (1998). *Psicología del deporte*. España: Biblioteca Nueva.
- Macias, A. (2003). *Reporte de Prácticas Profesionales en el Programa de Apoyo Multidisciplinario con Atletas Universitarios*. Departamento de Servicio Social y Bolsa de Trabajo. Facultad de Psicología. U.N.A.M.
- Mars, V. y Madrid, N. (2001). *La relajación progresiva*. Congreso Internacional virtual de Educación. Recuperado el 30 de enero de 2004, desde <http://www.psicologia-online.com>.
- Marshall, J. (1994). *Motivación y emoción*. España: McGraw – Hill / Interamericana.
- Matvéev, L. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú: Editorial Raduga.

Mayor, L. y Tortosa, F. (1990). *Ámbitos de aplicación de la Psicología Motivacional*. España: Desclee de Brower.

Mora J; García J; Toro S; Zarco J. (2000). *Psicología aplicada a la actividad físico- deportiva*. Madrid: Psicología Pirámide.

Morán, C. (2000). *Estado actual de la Psicología del Deporte en México*. Revista de Actualidad de la Psicología del Deporte, Número 1, Volumen 1, artículo 3. Recuperado el 5 de Septiembre de 2003, desde <http://www.lictor.com/revista/index.php3?articulo=3>

Morilla, M; Pérez, E; Gamito, J; Gómez, M; Sánchez, J; Valiente, M. (2002). *Entrenamiento de la atención y concentración. Una propuesta para fútbol*. Revista Lecturas: Educación Física y Deportes · <http://www.efdeportes.com> · Año 8 · Nº 51.

Morris, C. (1992). *Psicología. Un nuevo enfoque*. México: Prentice – Hall Hispanoamericana.

Nathan, F. (1978). *Psicología General*. Barcelona: Plaza y Janes.

Nideffer, R. (1976). Test of Attentional and Interpersonal Style. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 34, No. 3, 394 – 404.

Nideffer, R. (1985). *Athletes' Guide to Mental Training*. United States of America: Human Kinetics Publishers, Inc.

Nideffer, R. *Entrenamiento para el control de la atención y la concentración*. En Williams, J. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. España: Biblioteca Nueva.

Norman, D.A. (1991). *El procesamiento de la información en el hombre*. México: Paidós.

Nowicki, D. (2000). Entrenamiento Mental. *Deporte, Ciencia y Técnica*. Num. 14 Págs. 6 – 12.

Oña, A. (1995). Las estrategias atencionales y anticipatorias bajo la respuesta de reacción motora. *Revista de Psicología General y Aplicada*. 48 (1), 15 – 26.

Pardo, A. y Ruiz, M. (2002). *SPSS 11. Guía para el análisis de datos*. México: McGraw-Hill

Riera, J. (1994). *Fundamentos del Aprendizaje de la Técnica y la Táctica Deportivas*. España: INDE Publicaciones.

Rossello, J. (1997). *Psicología de la atención. Introducción al estudio del mecanismo atencional*. España: Ediciones Pirámide.

Ruiz, L. (1994). *Deporte y aprendizaje. Procesos de adquisición y desarrollo de habilidades*. España: Aprendizaje Visor.

Ruiz, L. (1997). *Rendimiento Deportivo. Claves para la Optimización de los Aprendizajes*. España: Gymnos.

Ruiz, L. y Sánchez, F. (1997). *Rendimiento Deportivo*. Madrid: Editorial Gymnos.

Schmid, A. y Peper, E. *Técnicas para el entrenamiento de la concentración*. En Williams, J. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. España: Biblioteca Nueva.

Simons, J.; Dewitte, S. y Lens, W. (2003). "Don't do it for me. Do it for Yourself!". Stressing the Personal Relevance Enhances Motivation in Physical Education. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. Vol. 25. Págs. 145 – 160.

Valdés, H. (1996). *La preparación psicológica del deportista*. España: INDE Publicaciones.

Valdés, H. (1998). *Personalidad y deporte*. España: INDE Publicaciones.

Van Raalte, J. and Brewer, B. (1998). *Exploring Sport and Exercise Psychology*. United States of America: American Psychological Association.

Wallace, P & Goldstein, J. (1997). *An introduction to Psychology*. United States of America: Times Mirror Company. Fourth edition.

Weinberg, R. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de Psicología del Deporte y el ejercicio físico*. Barcelona España: Ariel Psicología.

Williams, J. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. España: Biblioteca nueva.

Worchel, S. y Shebilske, W. (1998). *Psicología. Fundamentos y aplicaciones*. España: Prentice Hall.

Zepeda, F. (1994). *Introducción a la Psicología. Una visión científico humanista*. México: editorial Alhambra Mexicana.

Zepeda, M. (2000). *Estado actual de la Psicología del Deporte en México*. Revista de Actualidad de la Psicología del Deporte, Número 1, Volumen 1, artículo 4. Recuperado el 5 de Septiembre de 2003, desde <http://www.lictor.com/revista/index.php3?articulo=4>

Zepeda, M. (2000). *Psicología del Deporte y Actividad de Actualización*. Revista de Actualidad de la Psicología del Deporte, Número 2, Volumen 1, artículo 12. Recuperado el 5 de Septiembre de 2003, desde <http://www.lictor.com/revista/index.php3?articulo=12>