

Control de la atención en situaciones de competición con deportistas jóvenes

Rosana LLAMES LAVANDERA

Universidad de Sevilla

Resumen

En este trabajo expondremos una muestra de trabajos utilizados con deportistas jóvenes, partiendo de casos reales, destinados a la mejora del rendimiento, dentro del ámbito de la psicología del deporte aplicado. El objetivo del trabajo realizado será mejorar la atención y concentración de los deportistas en competición, partiendo de intervenciones puntuales muy dirigidas, y con el objetivo fundamental de mejorar determinadas situaciones concretas en competición en un tiempo muy breve.

Partiendo de las teorías y técnicas de intervención en atención, reflejaremos en varios ejemplos, como adaptarlas a situaciones reales de competición y como solucionar diferentes problemáticas, atendiendo a necesidades específicas de cada situación competitiva. Precisamente, la corta edad de los deportistas, en muchos casos, es lo que hace necesario intervenciones muy dirigidas del tipo de las que mostraremos a continuación.

Palabras clave: psicología, deportes, entrenamiento psicológico, atención.

Abstract

In this article, we will work a sample of young athletes used, based on real cases, for performance improvement within the field of applied sport psychology. The aim of the work will improve attention and concentration of athletes in competition, based on very specific targeted interventions, with the objective of enhancing competition in certain specific situations in a very short time

Based on the theories and techniques of intervention in attention, reflected in several examples, such as adapting them to real situations of competition and how to solve different problems, taking into account specific needs of each competitive situation. Indeed, the young age of the athletes, in many cases, making it necessary measures “very targeted” the kind that show below.

Key words: Psychology, Sports, Applied psychological training, Attention.

Dirección de la autora: Departamento de Psicología Experimental. Facultad de Psicología. c/ Camilo José Cela, s/n. 41018 Sevilla. *Correo electrónico:* rosllames@gmail.com

Recibido: julio de 2010. *Aceptado:* septiembre de 2010.

En muchos manuales de Psicología del Deporte, por no decir en todos, al considerar el tema de las habilidades psicológicas y/o cualidades psicológicas del deportista, está presente el tema de la atención como una variable importante a tener en cuenta, y directamente relacionada con el rendimiento deportivo (Williams, 1991; Weinberg y Gould, 1996; Olmedilla, Garcés y Nieto, 2002).

La teoría de Nideffer (1976) sobre estilos y focos atencionales se considera un pilar básico, tanto en las destrezas que el deportista debe tener en entrenamiento, como en la manifestación de habilidades que debe exhibir en competición, especialmente para la consecución de éxitos deportivos.

Sin embargo, nuestra experiencia en el ámbito aplicado de la Psicología del Deporte nos ha llevado a observar que la atención puede que sea una de las habilidades menos trabajadas (atendida, entrenada y evaluada), especialmente en edades de iniciación deportiva.

Es frecuente oír a técnicos, e incluso a los propios deportistas, hablar de “*nervios antes y/o durante la competición*”, “*falta de confianza*”, “*no saber reaccionar ante situaciones adversas*” y un largo etcétera de motivos psicológicos que explicarían, o intentan explicar, los resultados, tanto en entrenamiento como en competición. Y en múltiples ocasiones cuando se menciona la atención, se utiliza como un concepto global de existencia/inexistencia. Así, es común escuchar manifestaciones del tipo “*no tienen atención*”, o “*hay que estar muy atentos*”, sin especificar a qué, cuándo y cómo.

Es decir, se considera que se tiene *atención* o no se tiene, pero no se contempla la posibilidad de considerar que no es un sí o un no, sino a que está atendiendo (interno-

externo), o cuantos y cuales estímulos están formando parte de su registro o foco atencional (amplio-estrecho). No se contempla, por tanto, el hecho de que el foco atencional del deportista siempre estará dirigido a determinados estímulos, y que el problema se produce cuando esos estímulos no son los adecuados o los pertinentes para esa situación.

Esa misma experiencia, nos ha enseñado, además, que existe una estrecha relación entre una adecuada focalización y manejo de los estímulos pertinentes, y determinadas acciones que se producen en situaciones de competición, y que los técnicos muchas veces atribuyen a aspectos innatos y/o físicos (hablando por ejemplo de “*genialidad*” o de “*lentitud*”).

Del mismo modo, está ampliamente demostrado, y así queda recogido en la literatura científica, la relación existente entre activación y atención. Trabajos como los de Landers (1981), Kremer y Scully (1994) y Boutcher (2002) han demostrado que la capacidad atencional de un deportista disminuye de forma progresiva a medida que aumenta su nivel de activación. Del mismo modo que cuando el foco de atención no es el adecuado, y el deportista está centrado en estímulos inadecuados, estos acaban por disparar su nivel de activación.

Boutcher (2002) propone el *Modelo Integral de la Atención*, y trata de conciliar las tres perspectivas teóricas (psicofisiológica, cognitiva y social). Este autor destaca la importancia de estos tres factores: las diferencias individuales, las influencias ambientales y los cambios en el nivel de *arousal*, como factores que determinan y condicionan el nivel de atención del deportista, afectando el resultado de la ejecución.

En definitiva, como señalan Weinberg y Gould, los deportistas no son capaces de

centrar su atención en las señales relevantes de la tarea y “*se distraen con otros pensamientos, sucesos y emociones*”. Si bien en realidad, lo deseable, parafraseando a Sebastián Coe, sería: “*La clave para correr los 1.500 metros está en concentrarse en lo que estás intentando hacer y en no permitir que otras cosas distraigan tu mente*” (en Weimberg y Gould, 1996).

Entrenamiento de la atención

En los manuales de Psicología del Deporte se habla de *entrenamiento* para la adquisición de habilidades atencionales, o dicho de otra manera, para que el deportista sepa discriminar cuáles son los estímulos pertinentes y cuáles no, en función de la tarea, y aprenda a cambiar su foco atencional cuando la situación así lo requiera. En este sentido, se estructuran frecuentemente dichos programas de entrenamiento en varias fases:

- 1ª. *Aprendizaje teórico*: En esta fase se le transmitirá al deportista una serie de conceptos e instrucciones sobre cómo funciona la atención en general, así como de las necesidades específicas de su modalidad deportiva, y de las técnicas que puede utilizar para mejorar su ejecución. En esta fase se contemplan dos puntos importantes: 1º) el análisis de las demandas atencionales del deporte que nos ocupa, y 2º) la identificación y evaluación de los problemas atencionales que manifieste el deportista.
- 2ª. *Adquisición de técnicas*. Se trabaja con el deportista la adquisición de técnicas específicas que le permitan mejorar su nivel de atención, y que deben ser estructuradas en función de dos factores: las características personales y las demandas concretas de la actividad. Son

múltiples las técnicas que se apuntan en la literatura. A modo de ejemplo mencionaremos algunas de las más extendidas: el entrenamiento en presencia de distractores, establecimiento de rutinas, la búsqueda de señales pertinentes (por ejemplo, la rejilla), entrenamiento de cambio de foco atencional de Gauron (1984), etc.

Otros autores como Guallar y Pons (1996) defienden la utilización de rutinas para la mejora de la atención. Según estos autores el deportista llega a asociar la realización de ciertas conductas (rutinas) con la aparición de un nivel óptimo de concentración, un nivel que, si es capaz de mantener durante algún tiempo, le ayudará a optimizar su actuación. La idea principal, por tanto, es que las rutinas son favorables, útiles y provechosas para el desarrollo de la actividad deportiva, ya que, su puesta en escena, “*automatiza*” la aparición de la concentración.

En esta línea, autores como Corbin, (1972); Epstein, (1980) o Atienza (1991) hablan del ensayo mental (o visualización) como una técnica psicológica que se utiliza para facilitar el aprendizaje, mejorar las destrezas físicas y preparar estratégicamente las competiciones. Se describe como “*una forma de simulación en la que se trabajan todos los sentidos para crear o recrear una experiencia en la mente, en forma de pensamientos con imágenes*”.

Intervenciones en competición

En este artículo se pretende ilustrar este tipo de exposiciones con ejemplos reales de trabajo aplicado. Es por ello que nos gustaría hacer una diferenciación sobre este tema que consideramos importante antes de con-

tinuar. Y distinguiremos dos tipos de intervención diferentes:

- Por un lado, el tipo de trabajo de entrenamiento atencional, como parte del entrenamiento integral del deportista, y/o como la solución de determinadas carencias o problemas atencionales que pueden ser detectados en la evaluación.
- Y por otro, la idea de utilizar el trabajo de atención como algo puntual, rápido y muy eficaz, a la hora de afrontar demandas que, en ocasiones y a priori, nada tienen que ver con problemas atencionales.

Es decir, en muchos casos las demandas que recibimos del deportista, o de sus entrenadores, van encaminadas a planteamientos que se relacionan con problemas de autoconfianza, o de afrontamiento: Miedo ante determinados elementos de ejecución en sus ejercicios, miedo al fracaso, malas ejecuciones posteriores a errores en competición,... Y es común escuchar frases del tipo: *“Cuando le sale algo mal, se viene abajo, y estropea el resto del ejercicio”*, *“cuando veo que me pasan, empiezo a pensar que no puedo, y al final pierdo ritmo”*,....

Aquí hay que tener en cuenta que no todos los deportes tienen las mismas características, y por tanto, es importante estudiar las peculiaridades específicas de cada deporte. Ya que no es lo mismo, aquellos deportes en los que la ejecución es corta e intensa, y no da lugar a tiempos muertos durante la ejecución (por ejemplo: gimnasia, patinaje,...), de aquellos en los que hay tiempos “vacíos” para el deportista entre una ejecución y otra (por ejemplo, tiro olímpico, fútbol,...), e incluso aquellos en los que el deportista puede ir *pensando* (realizando un proceso mental cognitivo lo

suficientemente consciente) durante la propia ejecución (por ejemplo, remo, algunas pruebas de atletismo,...).

Esta problemática se acrecienta cuando trabajamos con deportistas de iniciación o deporte base que por su corta edad, presentan mayores dificultades para aprender según que técnicas de trabajo mental, y donde precisamente estas dos variables: autoconfianza y afrontamiento son las menos afianzadas en los deportistas noveles.

Retomando esta idea de realizar un trabajo dirigido de control de la atención, no como parte de un entrenamiento general en mejora de foco atencional, sino como solución rápida a una problemática o demanda concreta, expondremos varios ejemplos aplicados, que hemos llevado a cabo en diferentes situaciones, y que hemos desarrollado estos años con nuestros deportistas de diferentes modalidades deportivas.

Gimnasia rítmica

Para quien no conozca la situación competitiva de este deporte, explicaremos brevemente uno de los momentos más complicados para el deportista.

Cuando está actuando la gimnasta antepenúltima anterior a la nuestra, debemos estar en la entrada de pista con la deportista preparada. Y en el momento que sale a pista la gimnasta anterior a nosotros, a nuestra niña se la lleva una azafata de competición y la coloca en la mitad del lateral del tapiz orientada hacia el mismo (a la vez que en este está ejecutando su ejercicio la gimnasta anterior).

En nuestra experiencia hemos visto que por mucho trabajo que hubiéramos realizado de entrenamiento con el equipo, aquella situación era lo suficientemente distorsionadora como para que las gimnastas inicia-

ran un proceso de descontrol cognitivo y emocional, con pensamientos del tipo: “*le está saliendo muy bien*”, “*lo hace mejor que yo*”, “*a mí se me va a caer la pelota*”, “*tiene más dificultades en su ejercicio que yo*”,.... y un largo etcétera de pensamientos que llevaban a nuestras deportistas a elevadísimos niveles de activación, pensamientos negativos y un proceso mental que era lo menos deseable y aconsejable para salir a realizar un buen ejercicio. La contemplación de la ejecución de otra gimnasta (que en multitud de ocasiones se da el caso de que es su rival directa inmediata para una clasificación o una medalla, o en otras podría ser una propia compañera de equipo, lo cual dispara de igual modo su activación), el ruido exterior de la grada (que suponía un continuo *feedback* para ellas), ese minuto largo (que en esa situación parece media hora), unido a la sensación de indefensión que les produce estar paradas en medio del escenario competitivo sin poder moverse, anulaba mucho más de lo deseable el aprendizaje que las niñas tenían para controlar sus habilidades psicológicas. Recordemos que estamos hablando de niñas, en la mayoría de los casos de edades muy cortas.

En esta situación se necesitaba un control atencional impuesto desde afuera, muy dirigido, y muy conductual que no permitiera a la niña focalizar en pensamientos internos, y disparar un proceso cognitivo de pensamientos negativos, que a su vez, como ya hemos mencionado aumentaba hasta límites insospechados sus niveles de activación. El ejercicio que se estableció como rutina fue el siguiente:

Poner a la gimnasta en una postura corporal que, sin contrariar la normativa competitiva, nos permitiera dirigir su foco atencional fuera de la pista de competición. Se le pedía que bajara su mirada hacia un

punto del tapiz, donde perdía la visión de la gimnasta que estaba ejecutando en ese momento. Y desde que llegaba a su punto de espera a pie de pista, con la mirada focalizada en ese punto debía empezar a contar mentalmente: 1, 2, 3, 4,... sin perderse, hasta que parara la música de la gimnasta que estaba ejecutando.

Al mismo tiempo se trabajaba con ellas el control de los pensamientos irracionales dirigidos a los estímulos auditivos, que a su vez, ejercían una gran influencia sobre ellas. Cuando el público gritaba y jaleaba a la gimnasta que estaba ejecutando, ellas interpretaban que le estaba saliendo muy bien. En competiciones previas, se las sentaba en la grada mientras ejecutaban diferentes gimnastas, no involucradas emocionalmente con ellas, y se les enseñaba a “*escuchar el ruido*” de la grada, que en ocasiones era consecuencia de una buena ejecución, y en ocasiones era para animar a la gimnasta después de un error o una mala ejecución. De esta forma, aprendían a convertir en neutros los estímulos auditivos, que hasta ese momento, tenían mucho peso para ellas cuando no estaban viendo la ejecución.

Con este trabajo tan sencillo, conseguimos de una manera muy rápida y muy dirigida, tal y como mencionábamos antes, desbloquear y anular una situación competitiva muy distorsionadora, y que generaba una carga emocional muy negativa, en la mayoría de los casos, para nuestras gimnastas justo un minuto antes de salir al tapiz.

Tiro olímpico (foso)

En el tiro olímpico, muchos deportistas describen los tiempos muertos entre tirada y tirada como el momento más costoso para mantener la concentración durante la competición.

Los deportistas están colocados en línea y van tirando un plato cada uno, correlativamente, en cada uno de los cinco puestos, hasta completar un total de 25 platos. Es decir, desde que el deportista tira, hasta que vuelve a tirar de nuevo, tienen que haber tirado los otros cuatro componentes de la tirada, y en ese tiempo, el tirador debe pasar del puesto en el que acaba de tirar al siguiente. De manera que tirará 1 plato en cada puesto, y rotará 5 veces por cada uno de los puestos en cada serie.

En esta situación, el tirador va analizando simultáneamente a su momento de competición, el resultado de la misma. Y de igual modo, puede conocer los resultados del resto de competidores. Esta situación se repite en diferentes momentos a lo largo de la competición en tres series de 25 platos cada una, para completar el resultado final de la misma de 75 platos.

Es fácil que el deportista en esta situación pierda su foco de concentración en el presente, y pase a centrarse en el pasado (analizando las tiradas anteriores), o en el futuro (“si hago “tantos” platos de los que me quedan, todavía puedo meterme en la final...”). En este momento es muy importante, sin embargo, mantener la concentración en el presente, y centrarse únicamente en la tarea y en la ejecución presente. Por tanto, hemos comprobado que resulta muy positivo darle al deportista todo hecho, o en este caso, hacer con él una rutina que tenga estructurado cada momento entre tirada y tirada.

Se preparaba con el deportista una rutina en la que *todos* los momentos, desde su entrada al foso para iniciar la serie hasta su salida, tienen marcado un objetivo y una actividad asociada. Reproducimos en la tabla 1 un modelo de una rutina desarrollada con un deportista.

Tabla 1. Ejemplo de rutina para mejorar la atención-concentración en la prueba de tiro olímpico en foso.

<i>Momento</i>	<i>Tiempo</i>	<i>Objetivo</i>	<i>Actividades / ejecuciones</i>
<i>Antes del puesto</i>		Centrarse en la tirada <i>inmediata</i> posterior Aislarse del entorno	<ul style="list-style-type: none"> • Visualizar la posible trayectoria de los platos. • Contar (si te sobra tiempo).
<i>Puesto</i>		Aislarse del resto de ejecuciones Aislarse del resto de deportistas	<ul style="list-style-type: none"> • Cargar la escopeta • Contar, encarar
	Pide 2 antes	Centrarse en la Zona de Ejecución (<i>foso</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Coger la escopeta • Mirar al foso.
<i>Tiro</i>	Pide el anterior	Centrarse en el gesto técnico (colocación)	<ul style="list-style-type: none"> • Levantar escopeta • Cerrar escopeta • Encarar • Movimiento de salida (subir y bajar un poco)
	Pedir “plato”	Centrarse en el Espacio de Ejecución	<ul style="list-style-type: none"> • Detrás del plato
<i>Post- tiro</i>	Espera	<i>Limpiar tiro anterior</i> Empezar plato nuevo (“plato a plato”)	<ul style="list-style-type: none"> • Respiración (centrarse en el aire entra-sale) • Resp. Amarillo – azul

Con esta rutina, u otra parecida, (ya que está individualizada, porque aunque los objetivos sean los mismo, las actividades marcadas con cada tirador deben adaptarse a sus propias rutinas técnicas de ejecución, y por tanto deben ser pautadas y contrastadas con él) conseguimos que el deportista únicamente este centrado en ese tiempo presente que mencionábamos anteriormente. Y en este caso, nos facilita mucho también el control del nivel de activación. En este deporte, este momento de espera dentro de la propia competición, es un tiempo en el que se trabaja mucho con los diferentes focos atencionales, interno-externo (Gesto técnico-Foso), pero como mencionábamos anteriormente de una manera muy dirigida.

Atletismo (800 m.)

Vamos a abordar ahora, un caso de un atleta de 800 m. La demanda inicial viene porque el deportista dice que *“pierde la cabeza en competición”*. Define su situación de la siguiente manera: *“En carrera, salgo muy bien, y voy rodando sin problemas hasta los 600 m. aproximadamente, pero entonces empiezo a mirar para atrás, y a pensar que no puedo, que mi corazón no aguanta más, que mis piernas no pueden más, ... acabo reduciendo el ritmo y siempre me adelantan”*. En competiciones importantes inicia un proceso galopante de aumento de activación la semana antes con alteraciones del sueño que le llevan, incluso, a dormir una hora la noche antes de la competición. En línea de salida antes de la carrera pasa de 85 a 120 pulsaciones en un momento.

Se realizó una evaluación psicológica, y se observó que unido a su desajuste de activación el deportista presentaba un problema manifiesto de atención. En carrera llevaba un foco atencional interno,

focalizando durante toda la carrera en sus sensaciones físicas y fisiológicas (pulso cardiaco, cansancio muscular,...) y en sus pensamientos, los cuales además variaban entre la primera y la segunda vuelta. La primera vuelta la realizaba con pensamientos positivos, pero en el momento que sentía el punto de cansancio físico, sus pensamientos se distorsionaban y en la segunda vuelta eran del tipo: *“ya cedo un metro, ya voy mal de piernas...”*, *“voy arrastrándome como puedo...”*, *“vaya desastre, otra vez igual...”*, *“no puedo remontar, ya estoy clavado, ...”*. En los últimos 200 m. de carrera, abandonaba el esfuerzo, consecuencia de su percepción de que lo iban a adelantar, y de sentirse incapaz de terminar la prueba, y frenaba el ritmo. E incluso, últimamente lo había llevado a abandonar en varias carreras en competición y no terminar las pruebas.

Se estaba jugando la clasificación para el Campeonato de España Promesa, que era su objetivo aquella temporada.

Nuestra experiencia en trabajo con atletas siempre choca con el mismo problema, algo, por otro lado, muy comentado y discutido con los entrenadores: no se evalúan los tiempos del deportista sobre su distancia real de competición, en los entrenamientos. Y en aquel momento nos encontramos con que sus tests estaban realizados sobre distancias de 600 y 1000 m. y sobre sus resultados de la temporada pasada. Pero en realidad no teníamos una valoración de en cuánto tiempo era capaz de correr los 800 m. en aquel momento presente.

Trabajamos con él el establecimiento de objetivos, entrenamiento en atención, reestructuración cognitiva, control de pensamientos negativos,... y habíamos conseguido que no abandonara las carreras, pero no conseguimos reducir su distorsión de atención y su focalización inadecuada. Se-

guía pasándolo muy mal en competición y focalizando prioritariamente en estímulos internos.

Como recurso in extremis para conseguir resultados inmediatos, a la vez que seguíamos con su trabajo de entrenamiento en atención, únicamente veíamos factible “dirigirle” mentalmente la carrera, automatizarle la carrera. Para ello, se diseñó una visualización en tiempo real, que duraba exactamente el tiempo que el atleta debía realizar en la carrera. En una última fase la reajustamos y la realizamos con tres segundos menos del tiempo real que necesitaba para su marca.

La visualización se iniciaba en la línea de salida, desde la espera para la preparación del pistoletazo:

“... *Estás en la línea de salida,....(...) miras a la pista, observas tu calle,....(...) estiras tus músculos... (...)* Incluyendo directrices de pensamiento: “*estoy perfectamente preparado, he hecho muy buenos entrenamientos....*”, “*siento mi cuerpo como una máquina perfecta... (...)* *mis piernas están ligeras, (...)* *mi corazón late con fuerza, da energía a todo mi cuerpo*”.

Se daba el pistoletazo, que era reproducido sonoramente en la visualización. “¡Pum!”. “*Empiezas a correr. (...)*, *vista al frente, voy bien, este es mi ritmo, me siento cómodo,...., voy por mi calle,.... (...)* *me preparo para encarar la recta, ... cojo sitio en la pista,....(...) llevo mi ritmo de carrera, 1,2,1,2,(se le verbalizaba a velocidad real de zancada)....*”

A partir de ahí, toda la carrera estaba dirigida y “cantada”, en cuanto a dirección de la atención, pensamientos, y tiempos. Se marcaron los siguientes intervalos: 100 m. iniciales, dos tramos de 200 m. cada uno, y a partir de ahí se le daba la referencia cada 100 m. de los últimos 300.

“*(...) Primera vuelta,.... sólo me queda una vuelta y me siento fuerte,.... sigo corriendo,.... miro al fondo de la recta, veo como disminuye la distancia,.... (...)* *miro al frente,....(...) siento mis piernas como muelles potentes que me impulsan, me siento cómodo,....*”

“*Voy a la última curva,....(...) siento como mi cuerpo se adapta a la curva,.... (...), última recta*”

“*Ultima recta,.... (...)* *siento la velocidad en mi cara..., miro al frente,.... me siento cómodo, veloz, ¡tiro!, ¡¡tiro!!, ¡¡¡tiro!!!,....*”. *Ya llegué. Fin de la carrera.*

Esta visualización se trabajó durante tres semanas antes de la competición donde se jugaba su marca para el Campeonato de España. Debía realizarla varias veces al día, en momentos diferentes al entrenamiento en la pista de atletismo, y una de ellas de noche, antes de irse a dormir. Se le grabó una cinta magnetofónica donde se le “cantaba”, se le iba verbalizando toda la visualización. Su trabajo era ponerse los cascos y escuchar la cinta visualizando la situación que allí se describía, y dirigiendo sus imágenes y pensamientos a lo que allí se le describía. El objetivo era que se “aprendiera la carrera de memoria”, incluidos pensamientos, dirección de la atención, y cada paso que iba a dar en la pista.

Finalmente, después de esas tres semanas se consiguió el objetivo marcado inicialmente en cuanto a resultado, y se consiguió algo mucho más estable, y más positivo desde el punto de vista psicológico: romper el condicionamiento que el atleta tenía en cuanto a pensamientos negativos y focalización de atención interna en los últimos metros de carrera, de manera que se generalizó a otras competiciones la focalización adecuada de la atención en competición.

Conclusiones

Como hemos visto, en muchas ocasiones son aspectos relacionados con la atención los que está detrás de muchas dificultades en competición. Y como consecuencia de la estrecha relación, que ya se ha mencionado, que existe entre atención-activación, ello hace que se generen, a partir de ahí, problemáticas o dificultades en los niveles de activación.

No siempre podemos, por las circunstancias del deporte propiamente dicho, de la competición, y/o por las propias circunstancias personales del deportista, realizar las intervenciones estandarizadas, en tiempo y forma, para que sea el propio deportista el que aprenda a controlar y contrarrestar por el mismo esas situaciones problemáticas, aprenda a autoajustar sus necesidades psicológicas, y especialmente aprenda a aplicarlas en competición. Sin embargo, sí tenemos la posibilidad de realizar intervenciones que, siendo mucho más dirigidas, ayudan al deportista a superar dificultades competitivas.

Por otro lado, como ya hemos mencionado anteriormente, esta forma de intervención es mucho más rápida y tiene efectos más inmediatos.

Y, finalmente, teniendo en cuenta la corta edad de los deportistas resulta más fácil realizar intervenciones dirigidas, estructuradas y aplicadas a momentos concretos, que intentar que sean ellos los que apliquen el aprendizaje que hayan podido realizar en los entrenamientos psicológicos. Volviendo al caso de las gimnastas: en ese momento concreto competitivo con el que ilustramos nuestra intervención; es muy difícil que una niña recuerde su entrenamiento de respiración, su entrenamiento en relajación muscular para controlar su

tensión muscular, etc... Pero es casi imposible, por su propia madurez personal (consecuencia de su corta edad) que pueda convertir sus pensamientos negativos de miedo, duda, e inseguridad, en pensamientos positivos. Y por tanto nosotros, como sus entrenadores en habilidades psicológicas, en ese momento no queremos que piense en nada... solo queremos y necesitamos que *cuenta* y que no escuche la grada.

Lo cual no quiere decir que no se siga realizando, en la intervención general de entrenamiento psicológico con el deportista, trabajo dirigido a que sea el propio sujeto quien maneje y dirija sus habilidades psicológicas. Eso seguiría formando parte de su formación integral como deportista.

Referencias

- Atienza, F. (1991). *Una revisión de la práctica imaginada en la actividad física y el deporte (1985-1990)*. Tesis de licenciatura. Valencia: Universidad de Valencia.
- Boutcher, S.H. (1992). Attention and athletic performance: An integrated approach. En T. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (págs. 251-265). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Boutcher, S. (2002). Attentional processes and sport performance. En T. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Corbin, C.B. (1972). Mental practice. En W. P. Morgan (Ed.), *Ergogenic aids and muscular performance* (págs. 93-118). Nueva York: Academic Press.
- Epstein, M.L. (1980). The relationship of mental imagery and mental rehearsal to performance of a motor task. *Journal of Sport Psychology*, 2, 211-220.

- Guallar, A. y Pons, D. (1994). Concentración y atención en el deporte. En I. Balaguer (Ed.), *Entrenamiento psicológico en el deporte: principios y aplicaciones* (págs. 207-245). Valencia: Albatros.
- Kremer, J. y Scully, D. (1994). *Psychology in Sport*. Londres: Taylor & Francis.
- Landers, D. (1981). Arousal attention and skilled performance: Further considerations. *Quest*, 33, 271-283.
- Nideffer, R.M. (1976). Test of Attentional and Interpersonal Style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34 (3), 281-290.
- Nideffer, R. (1989) Adiestramiento del control de la atención. Ciencia e intuición. *Cuadernos Técnicos de Deporte 3: III Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Pamplona: Gobierno de Navarra (Dpto. de Educación y Cultura).
- Olmedilla, A., Garcés, E. y Nieto, G. (2002) *Manual de Psicología del Deporte*. Murcia: Diego Marín.
- Weinberg, R.S. y Gould, D.G. (1996) *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Barcelona: Ariel
- Williams, J. M. (1991) *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.