



Asociación Galega de Especialistas en Psicoloxía do
Deporte e da Actividade Física

La atención.

Muchas veces nos sorprende la facilidad con que un deportista está centrado en el partido, tanto, que nos da la sensación de que exclusivamente está a lo que hay que estar, simplemente piensa y vive para el partido y, sin embargo, otras veces nos cuesta encajar que ese mismo deportista no dé una, sobre todo cuando una determinada acción puede influir en los resultados, entonces no podemos asimilar esos despistes y "exigimos" que sea el deportista de siempre: eficaz, ágil, sin fallos ni torpezas...

Uno de los procesos psicológicos básicos que tiene un peso importante en el rendimiento es la ATENCIÓN, la cual permite captar determinados estímulos y olvidarnos de otros para realizar una tarea determinada. A su vez, la atención guarda relación con otros procesos psicológicos como son el pensamiento, la emoción, el aprendizaje, la motivación, la percepción...etc.

¿Qué puede estar influyendo en nuestra atención? Son varios los factores que podemos señalar: por un lado, podemos hablar de determinantes externos al deportista como puede ser la novedad del equipo contrario, un ruido de gran intensidad en las gradas... y por otro lado, podemos señalar determinantes internos que pueden ser fisiológicos (como la fatiga o el dolor) o psicológicos (poco interés por nuestro rival, la motivación o las expectativas del deportista, los pensamientos intrusivos después de una mala jugada...etc)

Pero, ¿se puede hacer algo para mejorar este proceso psicológico? Son varias las técnicas psicológicas que pueden ayudar a incrementar y perfeccionar el proceso atencional como pueden ser las autoinstrucciones, la detección del pensamiento, los planes de enfoque y reenfoque, los itinerarios atencionales, las rutinas...etc. Como se puede ver son múltiples las soluciones que podemos aplicar en los déficits atencionales, pero hay que tener siempre en cuenta que el empleo de una u otra técnica depende de muchos factores y del caso específico que se quiera mejorar. El conocimiento de estas estrategias y su correcta aplicación son decisivos a la hora de obtener unos resultados satisfactorios, y nadie mejor que un especialista para aconsejarnos. Al igual que podemos mejorar la técnica y la táctica, también podemos entrenar las variables psicológicas que influyen en el rendimiento y la atención es una de esas variables que puede influir decisivamente en nuestro rendimiento en la pista.

Eva M. García Quinteiro.