



Colegio Oficial de Psicología  
de Andalucía Occidental

## LA ATENCIÓN Y LA CONCENTRACIÓN EN EL DEPORTE

**Autor: Emilio D. Pérez Fernández.**

Miembro del Grupo de Trabajo de Psicología del Deporte de la Delegación de Córdoba del Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Occidental.

La atención y la concentración son consideradas por la mayoría de los expertos como dos de las variables psicológicas más importantes e influyentes en el logro del éxito deportivo. Habitualmente, la victoria o la derrota en una determinada competición dependen de algo tan natural y fortuito como es una pequeña falta de atención o concentración.

Tal es la importancia de estos procesos psicológicos, que aun cuando un deportista tuviera una buena preparación física y sus habilidades técnicas y tácticas fueran aceptables, el hecho de conocer y dominar ambos hace que la probabilidad de éxito deportivo aumente notablemente; por este motivo, el control de la atención y la concentración es una habilidad que deben entrenar y perfeccionar tanto deportistas como entrenadores.

Son varias las teorías existentes sobre la atención y la concentración en relación al deporte, pero para no perdernos en términos cuya lectura de este artículo la haga aburrida, hablaremos en las siguientes líneas de algo más práctico, como es el diseño de un programa de entrenamiento atencional y de concentración.

Aunque existen diferentes programas para entrenar la atención, en general, podemos identificar las siguientes fases:

1. *Aprendizaje teórico*; es la fase más importante y determinante en un programa de entrenamiento atencional. En esta fase del programa, hay que tener en cuenta dos aspectos de vital importancia: el análisis de las demandas de atención del deporte en cuestión, y la identificación de los problemas atencionales que manifiesta el deportista; respecto a esto último, no podemos olvidar la trascendencia de investigar los factores que pueden ocasionar dichos problemas de atención.
2. *Adquisición de técnicas*; éstas deberán ser estructuradas en función de dos factores: las características personales y las demandas concretas de la actividad. Técnicas muy utilizadas en la mejora de la atención en el deporte son el *test de Stroop*, la *técnica de la rejilla* o la *expansión de la conciencia*. Por otra

parte, es importante tener en cuenta que en un programa de entrenamiento de la atención, también resulta muy provechoso entrenar la capacidad de visualización y el manejo de la ansiedad.

3. *Experiencia práctica*; se trata de que el deportista, una vez adquirida la técnica, dedique tiempo a entrenarla. Aquí sería conveniente que primero lo hiciera en un lugar tranquilo para poder captar todos los detalles y posteriormente, una vez dominada dicha técnica, ejecutarla en situaciones reales de entrenamiento y competición.

Por su parte, un entrenamiento básico de la concentración suele constar de las siguientes fases:

1. *Identificación de los distractores*; existen tres grandes grupos de factores que pueden actuar como distractores: factores externos (público, árbitros, oponentes, etc.), factores internos (falta de seguridad, pensamientos negativos, etc.) y dificultad para cambiar la forma de atender (cambio de un estilo atencional a otro). Una técnica a utilizar, podría ser la de entrenar con ruidos grabados de la competición (griterío, exclamaciones, insultos, etc.).
2. *Aprendizaje y dominio de técnicas*; algunas de las técnicas más importantes utilizadas para aumentar la concentración del deportista son: el establecimiento de objetivos, el feedback electrodérmico, el uso de palabras clave, el control visual, la concentración en el presente, etc.
3. *Utilización de protocolos y rutinas de preejecución*; establecer rutinas puede ayudar al deportista a mantener y desarrollar su nivel de concentración, entendiendo por rutinas sus comportamientos cognitivos, conductuales y situacionales que el deportista realiza porque le ayudan a centrarse en su tarea y a no perder la concentración. Especial importancia tienen también las rutinas que permiten al atleta tomarse un respiro y desconectar de la situación, ya que éstas no sólo permiten la relajación y la oxigenación de los músculos, sino que además ayudan a reflexionar y a poder centrarse en lo que se va a realizar a continuación.