

Focalización de la atención en los deportes individuales y de combate. Propuestas para el karate deportivo: kata y kumite.

Autor: Gaspar J. Barrón

ÍNDICE

1. La atención en el deporte

- 1.1. El concepto de atención.
 - 1.1.1. La atención desde la perspectiva cognitiva. Atención selectiva, capacidad limitada y automatización de destrezas.
 - 1.1.2. La atención desde la perspectiva social.
 - 1.1.3. La atención desde la perspectiva psicofisiológica.
- 1.2. Atención versus concentración.
- 1.3. La atención en el deporte. Modelos explicativos.
 - 1.3.1. Teoría de los estilos atencionales de Nideffer.
 - 1.3.2. Modelo integral de la atención de Boutcher.
 - 1.3.3. Modelo atencional propuesto por Dosil.
- 1.4. Tipos de demanda atencional de los diferentes deportes.
- 1.5. Condicionantes de la atención.
- 1.6. Objetivos del entrenamiento de la atención.

2. Intervención: mejora de la atención mediante el proceso de entrenamiento

- 2.1. Problemas de rendimiento detectados en atletas de elite.
- 2.2. Evaluación de la atención.
- 2.3. Estrategias a adoptar por el entrenador para la focalización de la atención.
 - A. Estrategias específicas para el deporte de iniciación.
 - B. Estrategias para mejorar la atención durante los entrenamientos.
 - C. Estrategias para mejorar la atención durante las competiciones.
- 2.4. Entrenamiento de la atención y la concentración en el deporte de alto rendimiento.
 - 2.4.1. Fases en la mejora de la atención.
 - a. Aprendizaje teórico.
 - b. Adquisición de técnicas.
 - c. Experiencia práctica.
 - 2.4.2. Fases en la mejora de la concentración.
 - a. Identificación de los distractores.
 - b. Aprendizaje y dominio de las técnicas.
 - c. Utilización de protocolos y rutinas previas a la competición.
- 2.5. Técnicas de entrenamiento de la atención y la concentración.

3. Una propuesta práctica para kata y kumite

- 3.1. Las características de la especialidad de kata.
- 3.2. Las características de la especialidad de kumite.
- 3.3. Diferencias atencionales entre kata y kumite.
- 3.4. Propuesta práctica para la mejora de la atención en el karate deportivo.
 - 3.4.1. Mejora de la atención en kata en la etapa de alto rendimiento.
 - 3.4.2. Mejora de la atención en kumite en la etapa de alto rendimiento.
 - 3.4.3. Análisis comparativo entre las propuestas.

Apéndice

- I. Modelo de autoinforme para kata.
- II. Modelo de autoinforme para kumite.

Bibliografía

1. La atención en el deporte

1.1. El concepto de atención

En este punto trataremos de definir la atención para, cuando menos, delimitar el campo de actuación en que, como psicólogos deportivos o preparadores de deportistas, nos vamos a desenvolver al abordar el importantísimo asunto de la atención y la concentración en el deporte.

Tal es la importancia de la atención en el deporte y la actividad física en general, entendida como un proceso a medio camino entre la cognición y la activación, que influye en todas las fases del acto motor: codificación del estímulo externo o interno que origina el movimiento; selección y organización de la respuesta motriz adecuada; y ejecución de la respuesta. Yendo más allá, centrándonos en el deporte de élite, basta con echar un vistazo a las imágenes de cualquier evento deportivo de alto nivel para darse cuenta de que la mayor parte de los fallos son debidos, entre otras causas, como veremos más adelante, a fallos atencionales.

Abordaremos a continuación el concepto de atención según las principales perspectivas vigentes.

1.1.1. La atención desde la perspectiva cognitiva

La atención es, desde esta perspectiva, un proceso cognitivo que sigue el modelo de la Teoría de Procesamiento de la Información. Está pues, relacionada con los procesos de atención selectiva, con la capacidad limitada para procesar toda la información que procede del entorno y con el estado de alerta o activación (Nivel de Arousal). Según la perspectiva del procesamiento de la información, la atención se conceptualiza de dos formas: como habilidad para cambiar de foco atencional de una fuente de información a otra; y como habilidad para atender a la mayor cantidad de información en un momento determinado.

Atención selectiva, capacidad limitada y automatización de destrezas

Es objetivo del deportista optimizar el funcionamiento del filtro que permite separar lo relevante de lo superfluo. El proceso que lleva a la mejora de funcionamiento de este filtro está generalmente ligado al trabajo de automatización de destrezas -sobreaprendizaje de las mismas a través de repeticiones numerosas-, totalmente necesario ya que la mayoría de las actividades deportivas - especialmente los deportes de combate, de equipo y de oposición - demandan un procesamiento de información paralelo: lo que hace el contrario, por un lado, y la respuesta que yo elijo, por el otro. Esto, sumado a la capacidad limitada del sujeto para procesar la información, determina la importancia de la automatización, por parte del deportista, del mayor número posible de destrezas físicas, técnicas, tácticas y psicológicas.

El tiempo escaso para decidir la respuesta ante un estímulo en el contexto deportivo, y el alto porcentaje de aciertos de muchos deportistas profesionales en momentos críticos, lleva a pensar que el trabajo de atención está íntimamente ligado a la capacidad de anticipación a los gestos del contrario. La automatización de gestos y habilidades variadas y precisas influye positivamente en los procesos atencionales, y no sólo en la fase de emisión de una respuesta motora. Cuantos más gestos estén automatizados, menos se ralentizará la acción. El éxito o no de la respuesta depende de la capacidad para leer la acción y focalizar la atención en lo relevante, de la capacidad de reacción y de la respuesta elegida.

Las técnicas de atención selectiva y concentración, o de "centramiento" como las denominan algunos autores, van enfocadas a lograr la máxima concentración en los momentos de competición, a través de la focalización de la atención exclusivamente en diversos aspectos de la tarea que se está realizando.

Consisten en la capacidad, pues, de realizar un movimiento concentrándose en todas las informaciones que suministra su realización. Centrarse en el aquí y ahora en cada momento de la competición permite olvidar los

errores pasados, las malas rondas previas dentro de una misma competición, por ejemplo, o la dificultad que se presentará en las rondas o combates siguientes, concentrando toda la atención en el presente y en las sensaciones corporales. Constituye un factor esencial a la hora de superar las barreras mentales que dificultan la consecución de la mejora deportiva.

Un ejemplo de técnica de "centramiento" aplicada a la modalidad de kata podría consistir en la verbalización, por parte del profesor, de los aspectos esenciales de un kata determinado, a lo largo de toda su realización. Esta verbalización se verá apoyada por las representaciones mentales del karateka, simultáneas a las palabras del Sensei: "las plantas de los pies perfectamente apoyadas en el suelo", "la cadera gira en un recorrido corto y explosivo", "se transfiere el peso a la pierna de atrás y se adopta neko ashi dachi", "nos situamos en shiko dachi ejerciendo fuerza con las rodillas hacia fuera para estar bien alineados..." son ejemplos de frases que pueden ayudar a un karateka a centrarse más en la tarea y eliminar posibles distracciones. Queda fuera de toda duda la importancia de un correcto desarrollo de las habilidades de visualización para la puesta en práctica de las estrategias de "centramiento", algo que se hace extensible a la mayoría de los métodos de entrenamiento mental.

Pinillos, 1975 (citado en Olmedilla, Garcés y Nieto, 2002, p. 262) afirma que *"cabe definir, pues, la atención como la aplicación selectiva de la sensibilidad a una situación estimulante, según diversos grados de claridad; es, en otras palabras, un proceso de focalización perceptiva que incrementa la conciencia clara y distinta de un núcleo central de estímulos, en cuyo entorno quedan otros más difusamente percibidos"*.

En resumen, podemos afirmar que la atención es una capacidad perceptiva y cognitiva que controla el propio sujeto y que le permite dar prioridad a un tipo de información, de entre toda la que le llega del entorno, actuando a modo de filtro.

1.1.2. La atención desde la perspectiva social

En los procesos atencionales que influyen en el rendimiento deportivo hay que tener en cuenta tanto las diferencias

individuales en lo que concierne a la atención (los estilos atencionales, como veremos más adelante), como los estímulos distractores que pueden interferir en la atención. Por lo tanto, según esta perspectiva es tan importante el hecho de ser capaz de mantener la atención focalizada (concentrarse) en la tarea como el de evitar distracciones. Más adelante veremos cómo pueden presentarse estos estímulos distractores y los diferentes estilos individuales en el ámbito de la atención (Nideffer, 1976)

1.1.3. La atención desde la perspectiva psicofisiológica

Viadé (2003) define la atención desde un punto de vista fisiológico, como fenómeno que implica una activación general de la corteza cerebral que permite seleccionar determinadas entradas sensoriales de entre todas las que nos llegan. La atención permite seleccionar una fracción relevante de la realidad para analizarla intensamente - procesamiento cognitivo-; lo irrelevante tiene un proceso nulo o mínimo. Los principales indicadores para determinar el grado de atención, según este modelo, son variables fisiológicas como el pulso, la sudoración, el electroencefalograma...

1.2. Atención versus concentración

Como ha quedado claro en el punto anterior, los procesos atencionales están muy ligados, en el deporte, al concepto de concentración o, dicho de otro modo, de mantenimiento del foco. Sólo cabe, pues, establecer una distinción entre ambos conceptos.

Atención: *proceso psicológico de percepción de los estímulos del medio en que se da prioridad a aquellos aspectos más relevantes de cara a la tarea que se está llevando a cabo.*

Concentración: *focalización y mantenimiento de la atención en una tarea concreta, durante un tiempo determinado (el que demande la actividad).*

Un deportista está concentrado si atiende sólo a aquellos estímulos que son fundamentales en ese momento específico y no otro, y es capaz de hacerlo el tiempo que requiera la tarea. Debido a este factor, la duración de la tarea, los distintos deportes requieren la adopción de estrategias diferentes. Así, en un estudio elaborado por Silva y Applebaum, 1989 (citado en Olmedilla, Garcés y

Nieto, 2002, p. 260) se demostró que los maratonianos de mayor nivel utilizan, en el desempeño de su deporte, estrategias de pensamiento tanto asociativas (centrarse en sensaciones y percepciones que suministra el propio cuerpo, como ritmo cardíaco y respiratorio, y grado de tensión muscular) como disociativas (que contribuyen a distraerse de la tarea, con pensamientos que nada tienen que ver con el acto deportivo). Sin embargo, esta estrategia disociativa sería muy contraproducente en modalidades como la gimnasia y los kata de karate, en los que, dada la duración de la actividad y la alta demanda técnica, pensamientos de este tipo pueden relajar en exceso, haciendo descender el nivel de activación y propiciando la aparición de fallos.

En general, y dadas las diferencias entre atención y concentración, uno y otro aspecto deben ser entrenados de modo diferenciado.

1.3. La atención en el deporte. Modelos explicativos

1.3.1. Teoría de los estilos atencionales de Nideffer

Nideffer (1976) elaboró el Test of Attentional and Interpersonal Style, con objeto de facilitar un marco que permitiese comprender y predecir las condiciones bajo las que los deportistas podrían o no rendir al máximo de su potencial. La teoría de las dimensiones de la atención de Nideffer aplicada al contexto deportivo relaciona el rendimiento del deportista con su estilo atencional; conociendo éste, se podrá predecir, en mayor o menor medida, aquél. El estilo atencional de un sujeto debe entenderse, pues, como su tendencia a atender a unas cosas y no a otras en un momento determinado.

La propuesta de Nideffer sirve para cubrir las necesidades del deporte, y se organiza en una estructura de dos ejes, amplitud (según el número de estímulos que pueden ser procesados por el deportista en un momento concreto) y dirección (según hacia dónde se dirija la atención), lo que da origen a los cuatro estilos atencionales que aparecen reflejados en la tabla 1.

Centrándonos en el karate en concreto, en la práctica del kumite deportivo, el karateka debe dominar los cuatro estilos atencionales, especialmente la dimensión amplia interna y reducida externa, mientras que en kata cobra mayor

importancia el desarrollo de una alta capacidad de atención reducida interna, que le predispondrá para la ejecución de tareas de alto componente técnico limitando las posibilidades de que se produzcan errores por distracción.

No obstante, debido a la distribución temporal de los combates y las rondas de kata, entre las que hay pausas de duración variable (según la ronda, el torneo...), los karatekas de una y otra modalidad deberán saber cambiar de foco con la mayor precisión posible, sin dudas ni titubeos. Se tratará de simular en los entrenamientos las disposiciones mentales óptimas para que cada deportista desarrolle al máximo sus capacidades en la competición.

Tabla 1. Dimensiones de la atención (Nideffer, 1976, citado en Mora y cols, 2000).

Dimensión atencional		Características
Amplia	Externa (Evaluación)	Lectura rápida del medio en que tiene lugar la acción para procesar gran cantidad de información simultánea y ajustarla al hecho deportivo.
	Interna (Análisis y Planificación)	Análisis de la información que el propio deportista tiene del deporte, fundamentalmente de sus aspectos tácticos y técnicos, con el fin de reconducir su comportamiento durante la competición o los entrenamientos.
Reducida	Externa (Actuación)	Focalización de la atención hacia algún aspecto externo al propio deportista, como puede ser un móvil (en deportes de balón o pelota) o determinada extremidad del contrario (un brazo, una pierna...). Los estímulos a los que se atiende son reducidos en número y conocidos.
	Interna (Preparación, ensayo mental, control)	Focalización de la atención en un número limitado de estímulos concretos del propio deportista, como puede ser su ritmo respiratorio o la posición que ocupa en un determinado momento una parte del cuerpo. Relacionado con el autocontrol de pensamientos, sensaciones y movimientos.

1.3.2. Modelo integral de la atención de Boutcher

El modelo explicativo de Boutcher (1992) para los procesos atencionales incluye los principios del procesamiento de la información, de la psicología social y de las teorías psicofisiológicas (estudian las partes que componen el mecanismo de la atención). Según Boutcher, para establecer una relación entre atención y ejecución hay que atender a las diferencias individuales (valores de ansiedad rasgo del deportista, por ejemplo), factores externos

(ambientales, la demanda que impone la tarea), y el nivel de activación.

Cuando un deportista se enfrenta a una tarea estará condicionado por las demandas de dicha tarea, su capacidad para afrontarla y los factores ambientales. Todo ello provocará un determinado nivel de Arousal (activación), y comenzará entonces un procesamiento automático o controlado que perseguirá el mantenimiento del foco atencional adecuado por medio del control del nivel de activación (estado óptimo de atención).

1.3.3. Modelo atencional propuesto por Dosil

Entre la percepción de estímulos inicial y la concentración en la tarea a realizar, el deportista debe seleccionar los estímulos relevantes de los irrelevantes de cara a su actividad deportiva. Si consigue mantener la atención hacia estos estímulos, se podrá hablar ya de concentración.

Pero la información que llega al deportista en cualquier situación es desorbitada, y resulta imprescindible que el deportista optimice, con el entrenamiento, el mecanismo que hace de filtro, de modo que sus aptitudes atencionales queden liberadas para lo realmente importante. En cualquier caso, tanto los estímulos externos (ruidos del público, movimiento de jueces y otros competidores) como los internos (sensaciones propioceptivas y kinestésicas, autodiálogos...) están presentes en toda situación deportiva, y pueden alterar significativamente la capacidad atencional del deportista. Veamos los dos tipos de estímulos principales que acontecen en toda situación deportiva y que influyen en los procesos atencionales:

- Estímulos dominantes. Ocupan la atención principal del deportista (la situación del rival en el tatami de kumite, la posición de la pelota de tenis que tenemos que golpear, el grado de flexión de la pierna delantera en que detener un movimiento de un kata...).
- Fluctuantes. Pueden o no aparecer. Si lo hacen en gran medida -de alta intensidad-, pueden llegar a convertirse en estímulos dominantes. Los de baja intensidad aparecen poco. Así mismo, podemos hablar de estímulos fluctuantes internos -pensamientos negativos, de incapacidad...- y

externos -el sonido del móvil, un silbido, un abucheo...-.

1.4. Tipos de demanda atencional de los diferentes deportes

Viadé (2003) propone la existencia de dos tipos de atención principales, focalizada y dispersa, aplicables en el ámbito deportivo a modalidades diversas. Es una simplificación, en cierto modo, de las ideas propuestas por Nideffer en su modelo, y puede resultar útil.

- Atención focalizada. Centrar la atención en un único aspecto de la tarea. Centrarse en un único estímulo.
- Atención dispersa. Repartir las capacidades atencionales entre varios estímulos.

Los deportistas usarán uno u otro según distintos factores:

- a. La tendencia del sujeto a usar uno u otro tipo de atención. Los extrovertidos, según los estudios, suelen mostrar atención dispersa frente a los introvertidos.
- b. Las características de tarea y el tipo de respuesta requerido. Distinto lanzar un tiro libre que moverse por el campo para desmarcarse.

En cuanto a las características de la tarea, esto es, al deporte practicado, podemos distinguir entre:

- **Tareas deportivas cerradas.** Realizadas en un entorno estable, siguiendo una serie de acciones preestablecidas, como en la gimnasia deportiva o en los katas.
- **Tareas deportivas abiertas.** En las que un rival, un móvil o un compañero de equipo condicionan las propias acciones.
- **Deportes de concentración alta constante** (katas, descensos, rutinas de gimnasia o patinaje).
- **Deportes de concentración alta momentánea** (kumite, tenis, fútbol).

En cualquier caso, no se puede afirmar que un tipo de atención o concentración es más adecuado para un deporte determinado, pues en muchos casos depende del momento de juego o de combate.

1.5. Condicionantes de la atención

De todo lo expuesto hasta el momento, y de modo general, podemos afirmar que varios son los aspectos que limitan la eficacia de los procesos atencionales y que, por lo tanto, inciden en el rendimiento deportivo. En general, la mayoría de autores distinguen tres grupos principales.

- a. Aspectos personales del deportista.
- b. Características de la tarea.
- c. Condiciones del entorno.

Estos factores pueden propiciar la alteración de algunas variables que condicionan el rendimiento atencional, propiciando la aparición de distractores. Algunas de estas variables son las siguientes:

El Nivel de Arousal o nivel de activación. Condicionado por la tipología psicológica del deportista, y por rasgos de personalidad como la ansiedad. El rival, en deportes de oposición como el combate, puede influir negativamente en el estado de activación del deportista. Hay que conocer el nivel óptimo de activación de cada competidor e intentar que lo alcance durante la competición. Tanto por exceso como por defecto de activación, la atención se ve perjudicada. Cuando el Arousal aumenta de modo exagerado, el deportista recurrirá a sus hábitos mejor instaurados, sus técnicas más entrenadas, y en el ámbito psicológico, empleará su estrategia atencional dominante, que no tiene por qué ser la adecuada. El deportista debe aprender a controlar su estado emocional con estrategias, por ejemplo, de relajación.

El factor riesgo. Genera estrés, ansiedad, y ello revierte en pérdidas de concentración.

La presión propia e inherente a la competición. Disminuye la eficacia de la atención selectiva. El deportista se vuelve más intuitivo e impulsivo, y se concentra con más dificultad.

El grado de motivación del deportista. Su deseo, su gusto por la tarea a realizar, relacionado con el establecimiento de objetivos.

1.6. Objetivos del entrenamiento de la atención

Uno de los objetivos fundamentales del entrenamiento de la atención en deportistas consiste en lograr que el atleta sea consciente de que su nivel atencional es función de su capacidad para discriminar estímulos y elegir, de entre estos, los más adecuados para programar su respuesta. Además, el desarrollo de la atención y la concentración en deportistas ha de reducir al mínimo el riesgo de que una distracción imposibilite la consecución de un buen rendimiento en competición. Es necesario, pues, que el deportista sepa orientar la atención hacia los aspectos relevantes de la tarea, aquéllos que pueden ayudarle en el desempeño de la acción deportiva, y deje de lado los estímulos que puedan distraer e interferir en su capacidad de concentración.

El entrenador debe enseñar al atleta a dirigir su atención tanto en tareas cerradas como abiertas. Tendrá que aclarar cuál debe ser el estímulo a atender en cada acción. En kata y otros deportes individuales como la gimnasia, éste estímulo será generalmente proveniente del propio cuerpo, mientras que en kumite y otros deportes de oposición y adversario, los estímulos que produce el oponente serán los determinantes.

La capacidad para mantener la atención en el tiempo depende del control de los procesos mentales del deportista. Evitar pensamientos paralelos (miedo al fracaso y al ridículo, incertidumbre sobre el resultado...) es, por tanto, parte fundamental del trabajo de atención.

2. Intervención: mejora de la atención mediante el proceso de entrenamiento

2.6. Problemas de rendimiento detectados en atletas de elite

Los fallos atencionales son una constante fuente de problemas para el atleta de elite. Una breve distracción puede conducir a la derrota. Por ello, el entrenamiento atencional mejora el rendimiento de los deportistas. La afirmación "hoy no estoy concentrado" puede ser equivalente a "hoy no sé elegir adecuadamente mi foco atencional".

Cabe citar aquí el ejemplo de la saltadora de pértiga que, habiendo conseguido medalla de plata en los Europeos de Atletismo al aire libre de Barcelona 2010, no fue capaz de abordar su último salto, al que tenía derecho ya con la medalla en el bolsillo, y tal vez haber logrado una mejor marca personal aprovechando la descarga de presión que supone haber conseguido las metas (medalla). No fue capaz de cambiar su foco atencional de lo externo amplio (el marcador de resultados, las clasificaciones, el júbilo de su entrenador y acompañantes...) a lo interno reducido (realizar su rutina de salto automatizada).

Muchos autores han constatado la incidencia de los fallos atencionales y de concentración en deportistas de elite, y han incluido este tipo de problemas en sus exhaustivos y detallados análisis de la psicología aplicada al ámbito de la alta competición: May, 1992 (en un estudio realizado durante las Olimpiadas de Barcelona '92, citado en Mora y Díaz, 2008); Mora y cols, 1995; Riera, 1985...

En el deporte de alto rendimiento, una porción del entrenamiento ha de ir encaminada a evitar lapsus atencionales. Éstos pueden tener, en ocasiones, graves y desagradables consecuencias, como las lesiones y los sentimientos de agobio y agarrotamiento que conducen al fracaso en las competiciones (Olmedilla, Garcés y Nieto, 2002, p. 266). Con respecto al agarrotamiento, la causa común fundamental del proceso suele ser la ruptura atencional. Nideffer (1991) incluye, entre los motivos que pueden conducir al agarrotamiento, los siguientes:

- a. Situación generadora de tensión que causa un estrés excesivo (una final, un encuentro con un rival temido...)
- b. Cambios fisiológicos que son detectados por el deportista como amenaza (aumento de grado de tensión muscular, de ritmo respiratorio, de frecuencia cardíaca...)
- c. Cambios atencionales indeseables, que hacen que el deportista pase por alto los estímulos relevantes.

Olmedilla, Garcés y Nieto (2002, p. 273 y 274) afirman que las situaciones de competición son, de por sí, más estresantes, y que ello dificulta la concentración, debido a la aparición de distractores como:

- A. Pensamientos negativos respecto al propio rendimiento y al resultado.
- B. Atención dirigida a sensaciones corporales de tensión, fatiga, dolor...
- C. Acontecimientos externos irrelevantes (pitidos, abucheos, aplausos...)
- D. Atención dirigida a aspectos técnicos y tácticos irrelevantes en el presente (pensar en el ataque cuando se está defendiendo, por ejemplo).
- E. Aparición de pensamientos relacionados con acciones pasadas, bien falladas o acertadas, lo que evade del presente.
- F. Utilización de un estilo atencional inadecuado para la situación concreta.

2.7. Evaluación de la atención

Todo proceso de intervención psicológica debe comenzar con una evaluación inicial de la habilidad que queremos mejorar. Detallaremos a continuación algunos de los métodos más utilizados en la evaluación de la atención en el deporte.

- Entrevistas. Permitirán detectar los problemas atencionales y programar tareas para solucionarlos.
- Autoinformes. El más usado es el TAIS (Test de Estilos Atencionales e Interpersonales) de Nideffer (1976), un cuestionario que cuenta con 144 items que permiten establecer una clasificación en 17 escalas, con cinco posibles respuestas desde "nunca" hasta "siempre", pasando por "casi nunca", "algunas veces" y "frecuentemente".
- Observación y registro de conductas. El entrenador observa al deportista y anota lo que ve: muecas, tics, sudoración... para detectar aquellas situaciones que pueden enturbiar los procesos atencionales.
- Registro de pensamientos. Durante el entrenamiento, el atleta registra sus pensamientos a viva voz en una grabadora, y posteriormente esto se comenta con el psicólogo.
- Tests de ejecución, como el test de rejilla numérica (Harris y Harris, 1992) y el test de Stroop (1935) en que se presentan al sujeto palabras escritas en un determinado color, teniendo que recordarse el color de la palabra y no el significado de la misma.
- Registros psicofisiológicos. Electrocardiograma (mide la actividad cardíaca), análisis del ritmo respiratorio,

de la temperatura corporal y la sudoración, electromiografía (mide la actividad muscular)

2.8. Estrategias a adoptar por el entrenador para la focalización de la atención y la concentración

El control de la atención es una de las claves de la mejora del rendimiento deportivo.

Es función del entrenador, en conjunción con el psicólogo deportivo, estudiar las necesidades particulares de un deporte dado en lo que a atención se refiere, y elaborar un plan de acción para la mejora de los procesos atencionales

A. Estrategias específicas para el deporte de iniciación

Buceta, al respecto del entrenamiento de deportistas jóvenes, propone adoptar las siguientes medidas con el fin de garantizar los máximos niveles de atención:

- a. Ejercicios cortos y variados, con explicaciones cortas.
- b. Evitar la monotonía y proponer la participación activa.
- c. La información debe ser simple y limitada, de modo que no se saturen los sistemas atencionales. A medida que la tarea se hace conocida, se pueden añadir nuevos focos de atención.
- d. La capacidad atencional disminuye ante nervios o enfados. En competición, por tanto, la capacidad atencional disminuye, pues están muy activados. En esos momentos sólo hay que dar la información más relevante.
- e. El cansancio disminuye la atención. Ello influye en la detección de estímulos, en la selección del estímulo relevante, en el procesamiento de la información y en la emisión de la respuesta. El entrenamiento técnico y táctico de calidad, por lo tanto, debe abordarse al principio del entrenamiento, cuando el deportista asimila mejor lo que se le transmite, gracias a un funcionamiento atencional óptimo.
- f. Captar y aprovechar los momentos óptimos en que el deportista es receptivo a las instrucciones del preparador (antes de un partido, tras un buen o mal resultado...).
- g. El entrenador debería ser capaz de discernir aquellas circunstancias concretas que hacen disminuir el rendimiento atencional del deportista.

B. Estrategias para mejorar la atención durante los entrenamientos

La atención no debe estar nunca centrada en el resultado de las acciones, sino en las acciones en sí mismas. Por ejemplo, al aprender una nueva técnica de puño, si el karateka se centra en si el puño llega o no al sitio correcto y con la potencia adecuada, deja poca atención disponible para centrarse en lo importante: la colocación de las piernas, la velocidad del brazo que golpea, la acción defensiva del brazo libre..

Olmedilla, Garcés y Nieto (2002, p. 271 y siguientes), proponen una serie de estrategias que, con ayuda del psicólogo, podrían ser empleadas por los técnicos en el entrenamiento deportivo, tomando todas ellas como base la importancia de la comunicación. Mediante ella, el entrenador facilita información a los deportistas de los objetivos a conseguir y los medios que hay que poner para lograrlos. El entrenador debe dar al deportista respuestas sobre el qué se va a hacer, para qué y cómo. Algunas propuestas metodológicas para una comunicación efectiva, que favorezca la concentración de los deportistas, son las siguientes.

- a. Que cada ejercicio tenga un objetivo específico y claro.
- b. Eliminar las situaciones que puedan desviar la atención del deportista. Si lo que importa es aprender la técnica correcta del gyaku tsuki, el deportista debe hacerlo solo frente a un espejo, mejor que con un compañero enfrente, pues en ese caso el deportista puede desviar su atención hacia si el puño alcanzó o no el objetivo, algo irrelevante en la fase de aprendizaje de la destreza.
- c. Modificar las reglas del juego en pos de conseguir el desarrollo de un único o un número reducido de aspectos técnicos o tácticos. Por ejemplo, hacer combates en los que sólo se puede utilizar para golpear el puño de la pierna retrasada.
- d. Tener en cuenta las creencias e ideas previas del deportista con respecto a lo que debe aprender o mejorar. A veces cuesta más corregir

un error habitual, un mal aprendizaje, que aprender la destreza. El entrenador debe hacer que el deportista sea consciente de la mejora que supondrá a largo plazo adquirir la técnica correcta.

- e. Poner énfasis, en los juegos, entrenamientos y combates, en la dimensión atencional requerida (en dirección y amplitud). El profesor debe dar instrucciones continuas sobre cómo y a qué atender.
- f. Conseguir que el deportista sea consciente de la información que le da su propio cuerpo, especialmente al abordar tareas que, por su complejidad, resultan fuera del alcance de las capacidades del deportista.
- g. Utilización del sistema de preguntas para evitar la pasividad mental de algunos deportistas. Para ello, después de un éxito o fracaso, debería ser él, y no el entrenador, el que explique las causas. El entrenador complementará la explicación y corregirá posibles juicios incorrectos y malas interpretaciones.
- h. Autodiálogos internos. El deportista repite para sí lo que ha de hacer hasta el momento de hacerlo. Pueden evitar distractores externos.
- i. Control del nivel de activación. Conseguir el nivel óptimo, no por debajo ni por encima del deseado, con estrategias de práctica y ensayo mental, protocolos y rutinas de preejecución.

C. Estrategias para mejorar la atención durante las competiciones

Olmedilla, Garcés y Nieto (2002, p. 274 y 275) proponen una serie de estrategias para facilitar la concentración de los deportistas durante las competiciones.

- a. Antes de competir, dar instrucciones muy claras y precisas de lo que se debe hacer, yendo al grano y sin saturar de información. Primero, de modo grupal, y después, de modo individual, tratando a cada deportista de acuerdo a sus características.
- b. Las instrucciones deben incluir, al igual que se habrá hecho durante los entrenamientos, los focos atencionales deseados en cada situación de juego.
- c. El "coach" de kumite debe dar instrucciones acordes al momento del combate.

- d. Evitar dar información durante los momentos de más acción.
- e. No dar instrucciones que puedan llevar al deportista a focalizar la atención hacia dentro cuando precisa, en ese momento, una atención hacia fuera.
- f. Utilizar estrategias como la de fraccionar el tiempo del combate o partido en intervalos temporales, estableciendo objetivos para cada uno de ellos.

Durante los entrenamientos, el entrenador debe de reproducir, en la medida de lo posible, los estímulos irrelevantes que se dan en la competición, de modo que estos estímulos se conviertan en neutros, no provoquen respuesta. En kata podríamos estar hablando de kiais que suenan de otros tatamis, los aplausos y abucheos del público a lo que sucede en otros tatamis -suele haber varios compitiendo a la vez-.

No quiero pasar por alto la propuesta de Singer (2000) para la mejora de los procesos atencionales en los deportes individuales, centrada en los momentos específicos de competición. A continuación presento una adaptación de dicha propuesta válida para mejorar la concentración y la atención en la especialidad de kata.

1. Prepararse para la actuación con un ritual que dé confianza y promueva altas expectativas de éxito.
2. Verse a sí mismo realizando el kata completo a la perfección, utilizando un estilo atencional reducido interno.
3. Focalizar la atención en un pensamiento positivo, alejándola de las dudas, del público, alcanzando un estado de conciencia reprimida -seguimos en un estilo reducido interno-.
4. Ejecutar la rutina -el kata- sin pensar, sin pararse en ningún pensamiento, dejando que fluya, evitando distractores externos (público y ambiente) e internos (autohabla negativa).
5. Evaluar finalmente la calidad de la ejecución y el resultado. En este sentido, rellenar autoinformes como los que proponemos al final del trabajo puede resultar muy útil.

Con respecto a la especialidad de kumite, la propuesta de acciones a seguir para mejorar la atención y la concentración en los momentos de competición es la que sigue (Singer, 2000).

1. Búsqueda visual continua de los estímulos que ofrezca el oponente y la situación (tics, gestos que denotan una acción inmediata...).
2. Anticipación a las intenciones del oponente.
3. Decisión del plan de acción.
4. Respuesta en los parámetros espacio temporales que demande la acción.

2.9. Entrenamiento de la atención y la concentración en el deporte de alto rendimiento

Las necesidades atencionales de cada deporte son particulares de ese deporte y de los momentos que se dan durante la competición. Los deportes de equipo y oposición requieren el dominio de diferentes estilos atencionales, tanto internos como externos, y los deportistas deben ser capaces de cambiar dinámicamente el foco, siempre predominando los procesos de dirección externa. En cambio, en deportes individuales como la gimnasia deportiva y rítmica, predomina siempre un foco interno, en que la información vital proviene del propio cuerpo.

Intentaremos abordar el trabajo de la atención en el deporte de un modo contextualizado, dando prioridad a las técnicas que permitan una transferencia más alta a los momentos de competición y entrenamiento, y tomando en consideración el trabajo simultáneo de otras habilidades psicológicas (motivación, control del autohabla, visualización...). Por ello, técnicas como la de focalización mediante figuras geométricas -se pide al sujeto que se concentre en los cambios y variaciones de diferentes cuerpos geométricos; estos cambios pueden ser reales o imaginados por el sujeto, que los manipula mentalmente, como ocurre con el yantra, un cuadrado negro de 30 x 30 cm que a su vez contiene, en su interior, un rectángulo blanco de 5 x 5 cm, pintado en una pared blanca-, la búsqueda de señales pertinentes (ejercicios similares a las sopas de letras y de rejilla numérica) y el Psicomat (instrumental caro y específico de mejora de la concentración, pensado principalmente para deportes de equipo y de oposición) quedarán parcialmente de lado, y nos centraremos en las específicamente transferibles al ambiente deportivo.

Estas técnicas serán incluidas en el entrenamiento de modo lógico y progresivo, aumentando gradualmente la velocidad y complejidad de ejecución.

Todo programa de entrenamiento mental debe constar de tres fases: 1. Conceptualización y aproximación a las habilidades psicológicas; 2. Adquisición y ensayo de habilidades; 3. Aplicación y consolidación.

Veamos ahora cómo deben estructurarse los programas básicos de la atención en el deporte y las principales técnicas utilizadas.

2.4.1. Fases en la mejora de la atención

- a. Aprendizaje teórico.** Enfocado a que el deportista conozca la efectividad de sus procesos atencionales y su estilo personal de atención, las necesidades específicas del deporte que practica y los principales factores distractores que pueden enturbiar los procesos atencionales. Resulta necesario que el deportista domine los diferentes estilos atencionales y que pueda cambiar de modo efectivo de un estilo a otro. La principal técnica en este sentido es la de expansión de la conciencia (Gauron, 1984).
- b. Adquisición de técnicas.** Conocidas las características del deporte y la forma de atender del deportista, éste debe adquirir técnicas que le permitan aplicar con la máxima efectividad su atención en el deporte. Algunas de las técnicas más indicadas en este punto son el Test de Stroop, el de rejilla numérica, la técnica de expansión de la conciencia, ejercicios de visualización y de control de la ansiedad y el nivel de activación (con ejercicios de relajación y activación, fundamentalmente).
- c. Experiencia práctica.** El deportista debe ir extrapolando lo aprendido con las técnicas que domina a las situaciones de competición y entrenamiento. Primero las técnicas se entrenan en ambiente tranquilo, y posteriormente se van introduciendo en los entrenamientos. Hay que recordar que al entrenamiento de las capacidades psicológicas hay que dedicarle tiempo, como sucede con el resto de las capacidades físicas, técnicas y tácticas.

2.4.2. Fases en la mejora de la concentración

- a. **Identificación de los distractores.** EL objetivo primero será identificar cuáles son los distractores que interfieren en la actividad deportiva, todo aquello que distraiga al atleta de su tarea. Nideffer (1976) propone tres tipos de distractores: externos (gritos del público, comportamiento de los rivales y del árbitro...), internos (pensamientos negativos), y los causantes de dificultar el paso de un estilo atencional a otro. El entrenamiento en presencia de distractores es una de las técnicas fundamentales para mejorar en este punto.
- b. **Aprendizaje y dominio de las técnicas.** Hay que conseguir que el atleta tenga su atención focalizada en lo importante durante la duración de la tarea, y en caso de distracción, sea capaz de recobrar la concentración rápidamente. Las técnicas más adecuadas en este sentido son: el establecimiento de objetivos -muy relacionado con la motivación-, el feedback electrotérmico, el uso de palabras clave, el control visual y la concentración en el presente.
- c. **Utilización de protocolos y rutinas previas a la competición.** Los rituales ayudan a saber en cada momento lo que hay que hacer, sin dar pie a titubeos, facilitando así el mantenimiento de la concentración. Estas rutinas deben basarse siempre en las características personales del sujeto y en las características de la tarea.

2.10. Técnicas de entrenamiento de la atención y la concentración.

Expondremos, a continuación, una serie de técnicas, brevemente explicadas, aptas para el entrenamiento y la mejora de los procesos atencionales y la concentración.

Ejercicios de relajación y respiración. Influyen directamente sobre el nivel de activación, determinante en la eficacia de los procesos atencionales.

Ejercicios de visualización e imaginería para el mantenimiento del foco atencional. Permiten al deportista concentrarse en la ejecución de la tarea y le ayudan a tomar conciencia de la claridad de la imaginación y de la capacidad para centrarse en lo relevante de su ejecución deportiva. Estos ejercicios resultan muy útiles tanto para los deportes de alto porcentaje cognitivo (combates, juegos de equipo...) y motor (gimnasia, lanzamientos, saltos, katas...).

Expansión de la conciencia de Gauron (1984). Esta técnica dota al deportista de mayor capacidad para cambiar el foco de atención y entender los diferentes estilos atencionales. Se lleva a cabo a través de varias etapas sucesivas, en las que el deportista alterna el foco de atención entre sensaciones corporales propias, sonidos externos, pensamientos y sentimientos.

- En una primera fase, el deportista, cómodamente sentado, con los ojos cerrados, se concentra en su respiración, relajándose con respiraciones lentas y profundas.
- A continuación, el deportista se centra en lo que escucha alrededor. Primero, identifica cada sonido por separado, y después los percibe todos juntos.
- En la tercera etapa el deportista se centra en sus propias sensaciones corporales, primero por separado (calor, tensión de los músculos, grado de cansancio...) y después, debe percibir todas las sensaciones juntas.
- El atleta identifica sus pensamientos y sentimientos, fluyendo de modo natural. Luego ha de parar su mente, ponerla en blanco y tratar de relajarse.
- Finalmente, realizar el ejercicio con los ojos abiertos, fijando la vista en un punto del entorno e intentando ver con la mayor claridad posible todos los detalles periféricos.

Ejercicios de rejilla numérica. Suelen constar de una tabla de dos ejes, vertical y horizontal, con casillas rellenas de pares de dígitos. El deportista habrá de señalarlos en orden de menor a mayor o al revés, en el menor tiempo posible.

Ejercicios de mejora de la velocidad de reacción. En general, una mayor de velocidad de reacción incide en la mejora del rendimiento y está sutilmente relacionada con la efectividad de los procesos atencionales.

Optimización de la automatización de gestos técnicos. Cuanto mayor bagaje técnico tenga un deportista, más atención podrá dedicar a otros factores importantes, especialmente útil en deportes de oposición, de lucha y de equipo.

Control del autohabla. Ya hemos visto que uno de los factores que distraen al deportista y le hacen perder la concentración es la tendencia a pensar negativamente, a darse a sí mismo mensajes de desánimo. Las técnicas encaminadas a detectar la aparición de esos pensamientos negativos y sustituirlos por otros más adaptativos resultan muy útiles para prevenir fallos atencionales.

Feedback electrotérmico. Utilizando un instrumental que mida los cambios de conductancia de la piel de la palma de las manos producida por la transpiración, y relacionado esto con el nivel de activación en situaciones de estrés y presión, el feedback electrotérmico ayuda al deportista a identificar qué factores enturbian su concentración. Así, el deportista, si conoce sus procesos de activación, podrá detectar los estímulos que lo perturban y las situaciones que le estresan.

Entrenamiento en presencia de distractores. El uso de ejercicios técnicos en que se pongan en juego estímulos que distraigan, como un segundo o tercer adversario que no actúa, pero sí que molesta, durante la realización de un combate, puede resultar muy útil de cara a favorecer la concentración en situaciones de estrés competitivo. En kata, podría reproducirse una situación parecida con un compañero que se interpusiese en la línea de realización del kata, sin estorbar físicamente pero sí distrayendo.

Otros ejercicios y técnicas que pueden ser usados en la mejora de la atención son los siguientes:

- Ejercicios de espejo: un deportista situado frente al otro, imita todo lo que el primero hace.

- Ejercicios de cambios: un deportista adopta una posición determinada. El otro, tras echarle un vistazo, se da la vuelta y el primero cambia la posición. Entonces el que realiza el ejercicio se vuelve y ha de captar los cambios.
- Ejercicios de técnicas acumuladas. El primer deportista del grupo que entrena realiza una acción técnica; el segundo hace esa misma más otra; el tercero, las dos primeras más una tercera de cosecha propia...
- Ejercicios de fintas. Los deportistas corren directamente hacia el profesor y, en el último momento, éste les indica verbalmente hacia el lado que deben esquivarle o fintarle.

3. Una propuesta práctica para kata y kumite

3.1. Las características de la especialidad de kata

Los katas consisten en una serie de movimientos de ataque y defensa, combinados con desplazamientos, que siguen un orden preestablecido y se realizan con un ritmo, una cadencia dada por la esencia del propio kata. Hay muchos katas aptos para competición, según el estilo practicado por cada karateka y sus capacidades, que le llevan a elegir unos en perjuicio de otros; no obstante, un kata nunca admite variaciones, ni da pie a la improvisación. La competición de kata es, pues, una tarea cerrada, preestablecida, que se ejecuta siempre en la misma superficie (tatami de goma de unas dimensiones concretas, siempre las mismas) y en unas condiciones ambientales relativamente estables. El rendimiento del especialista en kata nunca debería depender de lo que hace el rival en la ronda de turno. Esto ya da unas pistas de cómo habrá que entrenar la atención y de la importancia de dominar el estilo reducido interno -permitirá centrarse en la propia ejecución durante el tiempo que dura la rutina- y amplio interno -el karateka habrá de elegir, para cada ronda de la competición y ante cada rival concreto, un kata determinado-.

En ciertos aspectos, podemos comparar la competición de kata, en cuanto a las demandas psicológicas que impone en el deportista, con las rutinas de gimnasia deportiva, con las de natación sincronizada, con los saltos de trampolín y plataforma y con los lanzamientos y saltos de atletismo: la ejecución del deportista y el resultado no está directamente influenciado por lo que hagan los rivales.

3.2. Las características de la especialidad de kumite

A diferencia de los katas, el shiai kumite o combate de competición plantea la necesidad de adaptar continuamente nuestras acciones a las del adversario. Especialidades olímpicas como el Judo, el Taekwondo, el Boxeo y la Lucha Greco-romana demandan, en este sentido, capacidades similares: la búsqueda visual continua de los estímulos más relevantes del oponente y la situación, lo que permitirá un estudio del rival que facilite la anticipación y la toma de decisiones. Estas necesidades, obviamente, se satisfarán en mayor o menor medida dependiendo de la capacidad de atención y de procesamiento de la información del deportista.

Es por ello que, en el combate de competición, es muy importante que el deportista sepa cambiar adecuadamente de foco atencional, desde una dimensión amplia externa en los momentos previos al combate y en momentos de pausa activa, a una dimensión reducida externa que le permita detectar las intenciones del adversario y anticipar adecuadamente. Además, a lo largo del combate puede ser necesario que el karateka se replantee la táctica inicial, para lo que habrá de echar mano de su conocimiento y de su experiencia previa para adaptar sus acciones a las demandas de la situación (dimensión amplia interna). Por último, el dominio de la dimensión reducida interna resultará útil en determinados momentos del combate en que, por ejemplo, el deportista necesite regular su nivel de activación, aumentándolo o disminuyéndolo. Esto es especialmente útil si tenemos en cuenta que el factor riesgo -de que te rompan la nariz, de que te lesionen en un encontronazo...- tiende a aumentar exageradamente los niveles de ansiedad que interfieren en la consecución de óptimos niveles de atención y concentración.

3.3. Diferencias atencionales entre kata y kumite

Parece, pues, que las demandas atencionales que plantea el kumite resultan más complejas que las de los katas. Esto puede resultar engañoso, pues habría que tener en cuenta otros factores asociados al contexto competitivo, como son: el aumento del nivel de ansiedad que provoca salir a hacer una rutina individual, siendo por un rato el centro de todas las miradas -cosa que no ocurre en kumite, donde la responsabilidad de la actuación es compartida-; el grado de precisión técnica que requiere la especialidad de kata, donde cada fallo se hace muy patente -en combate, una técnica defectuosa puede no provocar punto a favor, pero,

salvo que el rival lo aproveche, tampoco es motivo de penalización; los estímulos externos, el ruido, y los elementos distractores, siguen estando ahí, y desde la experiencia se puede afirmar que estos distractores ambientales tienen más poder en kata que en kumite, donde el estímulo a captar es mucho más obvio -el rival-. Así pues, más que hablar de una mayor demanda atencional por parte del kumite, habría que aludir a las diferencias, notables como hemos visto, entre ambas especialidades.

3.5. Propuesta práctica para la mejora de la atención en el karate deportivo

Como ya ha quedado claro, el entrenamiento de las capacidades atencionales condiciona, en gran medida, el rendimiento deportivo. Por lo tanto, igual que se planifica el entrenamiento de las capacidades físicas, técnicas y tácticas, proponemos hacer lo mismo con el desarrollo de las capacidades psicológicas en general y atencionales en particular. Propondremos, a continuación, un modelo de planificación válido para el alto rendimiento deportivo en ambas modalidades, atendiendo a los criterios de periodización vigentes en la actualidad en el campo del entrenamiento deportivo. No quiero, con ello, dejar de lado ni menospreciar la importancia que en las primeras edades tiene el entrenamiento psicológico y, en especial, la adquisición de técnicas básicas que pueden ser muy útiles en la edad adulta: visualización, relajación, establecimiento de objetivos... En cualquier caso, tanto en la etapa de iniciación deportiva como en la de formación y especialización, ha de primar un trabajo más continuo, menos "a saltos", y por ello una periodización estricta de los contenidos psicológicos del entrenamiento carece de pleno sentido.

3.5.1. Mejora de la atención en kata en la etapa de alto rendimiento

	Preparación general	Preparación específica	Período precompetitivo	Período competitivo
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> - Formación teórica. - Evaluación inicial de las capacidades atencionales. - Aprendizaje de las normas básicas para realizar autoinformes. - Iniciación en las técnicas básicas de dominio atencional. - Establecer metas a corto y medio plazo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Detección de posibles problemas atencionales. - Dominio de las técnicas de mejora de la atención. - Control de imágenes mentales, primero sencillas y luego complejas. - Control del nivel de activación. - Detección de elementos distractores. - Control del autohabla. 	<ul style="list-style-type: none"> - Perfeccionamiento de las técnicas que mejoran la atención, centrándose sobre todo en la dimensión reducida interna. - Perfeccionamiento de las habilidades de visualización y control de lo visualizado. - Transferencia de las capacidades adquiridas al contexto competitivo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mantenimiento de las capacidades adquiridas en las etapas anteriores y extrapolación a las situaciones de competición con el máximo grado de eficacia. - Control del manejo de objetivos.
Técnicas a emplear	<ul style="list-style-type: none"> - Expansión de la conciencia de Gauron (2 veces / semana) - Automatización de técnicas básicas por sobreaprendizaje (diario). - Visualización sencilla de objetos y situaciones cotidianas (2 veces / semana). - Técnicas de relajación (2 veces / semana). - Ejercicios de rejilla numérica (2 veces / semana) lejos del centro de entrenamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Detección y corrección de pensamientos inadecuados (autohabla negativa). - Automatización de técnicas complejas por sobreaprendizaje (diario). - Visualización compleja de situaciones competitivas (2-3 veces / semana). - Expansión de la conciencia de Gauron (1 vez / semana) 	<ul style="list-style-type: none"> - Establecer rutinas precompetitivas que ayuden a focalizar la atención. - Utilización de elementos distractores en los entrenamientos (1 vez / semana). - Ejercicios de control del autohabla (diario). - Relajación / visualización de alto componente motor / control de nivel de activación (2 veces / semana) 	<ul style="list-style-type: none"> - Técnicas de visualización aplicadas en el contexto de entrenamiento y de competición. - Práctica de autohabla adaptativo. - Simulación de las situaciones de competición (rutina preestablecida, aparición de distractores...). - Técnicas de control de ansiedad.

3.5.2. Mejora de la atención en kumite en la etapa de alto rendimiento

	Preparación general	Preparación específica	Período precompetitivo	Período competitivo
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> - Formación teórica. - Evaluación inicial de las capacidades atencionales. - Aprendizaje de las normas básicas para realizar autoinformes. - Iniciación en las técnicas básicas de dominio atencional. - Establecer metas a corto y medio plazo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dominio de las técnicas de mejora de la atención y, sobre todo, de cambio de foco atencional. - Control de imágenes mentales, primero sencillas y luego complejas. - Control del nivel de activación / del autohabla - Detección de elementos distractores. 	<ul style="list-style-type: none"> - Perfeccionamiento de las técnicas que mejoran la atención, centrándose específicamente en la dimensión reducida externa. - Perfeccionamiento de las habilidades de visualización y control de lo visualizado. - Transferencia de las capacidades adquiridas al contexto competitivo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mantenimiento de las capacidades atencionales adquiridas en las etapas anteriores y extrapolación a las situaciones de competición con el máximo grado de eficacia. - Control del manejo de objetivos.
Técnicas a emplear	<ul style="list-style-type: none"> - Expansión de la conciencia de Gauron (2 veces / semana) - Automatización de técnicas básicas por sobreaprendizaje (diario). - Visualización sencilla de objetos y situaciones cotidianas (2 veces / semana). - Técnicas de relajación (2 veces / semana). - Ejercicios de rejilla numérica (2 veces / semana) lejos del centro de entrenamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mejora de la velocidad de reacción. - Ejercicios de espejo. - Ejercicios de técnicas acumuladas. - Detección y corrección de pensamientos inadecuados (autohabla negativa). - Automatización de técnicas complejas por sobreaprendizaje (diario). - Visualización compleja de situaciones competitivas (2-3 veces / semana). - Expansión de la conciencia de Gauron (1 vez / semana) 	<ul style="list-style-type: none"> - Optimización de la velocidad de reacción. - Ejercicios de toma de decisiones (p. ej. Ante un mismo ataque que se repite diez veces, efectuar diez contras diferentes). - Establecer rutinas precompetitivas que ayuden a focalizar la atención. - Utilización de elementos distractores en los entrenamientos (2 vez / semana). - Ejercicios de espejo. - Ejercicios de técnicas acumuladas. - Ejercicios de fintas. - Combates contra dos o más adversarios. En unos casos todos serán activos; en otros, solo uno es activo y los demás sólo distraen. - Ejercicios de control del autohabla (diario). - Relajación / visualización de alto componente cognitivo / control de nivel de activación (2 veces / semana) 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de velocidad de reacción y de velocidad máxima. - Técnicas de relajación y de control de la ansiedad. - Técnicas de visualización aplicadas en el contexto de entrenamiento y de competición. - Ejercicios de toma de decisiones. - Práctica de autohabla adaptativo. - Simulación de las situaciones de competición (rutina preestablecida, aparición de distractores...).

3.5.3. Análisis comparativo entre las propuestas

Kata	Kumite
Primacía de la práctica del estilo atencional reducido interno.	Primacía de la práctica del estilo atencional reducido externo y de la facilidad para cambiar de estilo atencional constantemente.
Aprender a establecer un estímulo antecedente en que focalizar la atención (concentrarse) durante toda la rutina.	Búsqueda constante de los estímulos que han de provocar la respuesta más adecuada.
Visualización de alto componente motor (visualización de gestos técnicos)	Visualización de alto componente cognitivo (relativo a estrategias a adoptar y a la selección de la más adecuada en función de lo visualizado)
La toma de decisiones afecta, sobre todo, a la elección del kata correcto para cada ronda.	Gran importancia del proceso de toma de decisiones en el rendimiento final
Por lo general, para los katas se requiere un grado menor de activación que para el combate. La experiencia demuestra que un ligero aumento de la activación por encima de lo deseado conduce a fallos importantes de atención y ejecución.	El control del Arousal es determinante en kumite, pues el factor riesgo puede hacer subir el nivel de activación hasta valores no deseados. Por el contrario, si la activación es insuficiente, el karateka no responderá adecuadamente a la continua situación cambiante.
Los distractores son más fáciles de controlar, pues proceden del público, los árbitros y el ambiente en general.	La presencia de un oponente puede ser, en sí, un elemento factor distractor, sobre todo si el rival emplea una táctica encaminada a la distracción.

Apéndice

I. Modelo de autoinforme para kata¹

Nombre: _____ **Apellidos:** _____
Categoría: _____ **Competición:** _____
Fecha: _____ **Resultado final:** _____

Calentamiento

Valoración (0-10): _____ Duración (minutos): _____

- Tuve que acortar el tiempo de calentamiento Sí / No
- Tuve que alargar el tiempo de calentamiento Sí / No
- Tuve el tiempo justo de calentamiento Sí / No

Observaciones (qué habría que corregir para la próxima vez; qué he hecho mal; qué debería haber añadido...):

Planteamiento general de la competición

Importancia que para mí tenía la competición (0-10): _____

Objetivos planteados: _____

Valoraría mi motivación con (0-10): _____

Valoraría mi condición física con (0-10): _____

Valoraría mi confianza con (0-10): _____

Valoraría mi concentración (0-10): _____

¿Sufrió pérdidas de atención y concentración? Sí / No

¿Por qué? _____

Observaciones: _____

Valoración global de la competición (0-10): _____

¹ Adaptado de Gimeno y Guedea, *Evaluación e intervención psicológica en Judo*. En *El psicólogo del deporte, asesoramiento e intervención*, p. 316 y siguientes.

Ronda de kata número: ____ (octavos / cuartos / semi / final)

Nombre: _____

Rival: _____

Kata elegido por mí: _____

Kata elegido por mi rival: _____

Resultado final: _____

¿Conocía a mi rival? Sí / No

¿Había competido antes con él? Sí / No

En anteriores enfrentamientos con él, tuve balance:

positivo / negativo

Percibo su nivel como: Inferior / Igual / Superior (al mío)

Valoración de mi actuación (0-10): _____

Mi nivel de activación al principio de la ronda (0-10): _____

Confianza durante la ronda (0-10): _____

Concentración durante la ronda (0-10): _____

Si perdí la concentración, fue por: _____

Eficacia de la visualización antes de la ronda (0-10): _____

Mis puntos fuertes durante la ronda: _____

Mis puntos débiles durante la ronda: _____

Valoración de las capacidades:

- Físicas (0-10): Resistencia__ / Velocidad__ / Potencia__

- Técnicas (0-10): Posiciones__ / Desplazamientos__ /

Acciones de brazo__ / Acciones de pierna__ / Giros__

- Tácticas (0-10):__

- ¿Elegí el kata correcto en esta ronda? Sí / No

¿Por qué? _____

II. Modelo de autoinforme para kumite²

Nombre: _____ Apellidos: _____
 Categoría: _____ Peso: _____
 Competición: _____
 Fecha: _____ Resultado final: _____

¿Tuve problemas con el peso? Sí / No

Evolución del peso las tres últimas semanas previas a la competición

Kg	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
+1																					
+2																					
+3																					
+4																					
OK																					
-1																					
-2																					
-3																					
-4																					

Calentamiento

Valoración (0-10): _____ Duración (minutos): _____

- Tuve que acortar el tiempo de calentamiento Sí / No
- Tuve que alargar el tiempo de calentamiento Sí / No
- Tuve el tiempo justo de calentamiento Sí / No

Observaciones (qué habría que corregir para la próxima vez; qué he hecho mal; qué debería haber añadido...):

Planteamiento general de la competición

Importancia que para mí tenía la competición (0-10): _____

Objetivos planteados: _____

Valoraría mi motivación con (0-10): _____

Valoraría mi condición física con (0-10): _____

Valoraría mi confianza con (0-10): _____

Valoraría mi concentración (0-10): _____

¿Sufrí pérdidas de atención y concentración? Sí / No

¿Por qué? _____

Observaciones: _____

Valoración global de la competición (0-10): _____

² Adaptado de Gimeno y Guedea, *Evaluación e intervención psicológica en Judo*. En *El psicólogo del deporte, asesoramiento e intervención*, p. 316 y siguientes.

Combate número: ____ (octavos / cuartos / semi / final)

Nombre: _____

Rival: _____

Resultado final: _____

¿Conocía a mi rival? Sí / No

¿Había competido antes con él? Sí / No

En anteriores enfrentamientos con él, tuve balance:

positivo / negativo

Percibo su nivel como: Inferior / Igual / Superior (al mío)

Valoración de mi actuación (0-10): _____

Mi nivel de activación al principio del combate (0-10): _____

Confianza durante el combate (0-10): _____

Concentración durante el combate (0-10): _____

Si perdí la concentración, fue por: _____

Eficacia de la visualización antes de la ronda (0-10): _____

Mis puntos fuertes durante la ronda: _____

Mis puntos débiles durante la ronda: _____

Valoración de las capacidades:

- Físicas (0-10): Resistencia__ / Velocidad__ / Potencia__

- Técnicas (0-10): Desplazamientos__ / Defensa__ / Pierna alta__ /

Pierna media__ / Puño__ / Barridos__

- Tácticas (0-10):__

- ¿Elegí el planteamiento correcto en este combate? Sí / No

¿Por qué? _____

Transcurso del combate

Tiempo	Acciones	Resultado	Distractores

Mis acciones más eficaces: _____

Las acciones más eficaces de mi rival: _____

Bibliografía

BUCETA, J.M. *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. 1ª Ed. Madrid: Dykinson, 2004. 274 p. ISBN: 978-84-9772-307-7.

GIMENO, F.; GUEDEA, J.A. *Evaluación e intervención psicológica en Judo*. En *El psicólogo del deporte, asesoramiento e intervención*, Editor J. Dosil, p. 301 - 324. 1ª Ed. Madrid: Síntesis, 2007. ISBN: 978-84-773899-8-9.

MORA, J.A.; GARCÍA, J.; TORO, S.; ZARCO, J.A. *Psicología aplicada a la actividad físico-deportiva*. 1ª Ed. Madrid: Pirámide, 2000. 181 p. ISBN: 84-368-1438-X.

MORA, J.A.; DÍAZ, J. *Control del pensamiento y sus estrategias en el deporte*. 1ª Ed. Madrid: EOS, 2008. 151 p. ISBN: 978-84-9727-272-8.

OLMEDILLA, A.; GARCÉS, E.J.; NIETO, G. *Manual de Psicología del deporte*. 1ª Ed. Murcia: Diego Martín, 2002. p. 259 - 277). ISBN: 84-8425-207-8.

VIADÉ, A. *Psicología del rendimiento Deportivo [Psicología aplicada al rediment sportiu]*. 1ª Ed. Barcelona: Universitat Oberta Catalunya, 2003. p. 99-107. ISBN: 978-84-8318-994-8.