



# El poder de la atención

Lucía Jiménez<sup>a</sup>

<sup>a</sup> Feel in Flow Coaching, España.

## RESUMEN

El presente artículo define el concepto de atención, así como sus principales características, con el fin de conocer su impacto durante el proceso de aprendizaje, así como en el propio rendimiento del tenista. Todo ello acompañado con ejemplos de ejercicios y pautas a través de las cuales mejorar esta habilidad psicológica crucial, dentro y fuera de pista.

**Palabras clave:** Focus,

concentración, atención plena, aprendizaje, emoción.

**Recibido:** 03 Marzo 2020

**Aceptado:** 23 Marzo 2020

**Autor correspondiente:** Lucía Jiménez, Feel in Flow Coaching, España. Email:

[lucia@feelinflow.com](mailto:lucia@feelinflow.com)

## INTRODUCCIÓN

La atención es nombrada de múltiples maneras que, si bien están relacionadas entre sí, tienen connotaciones diferentes que conviene conocer. Lo cierto es que este aspecto mental pertenece a una gran familia de conceptos nombrados las habilidades atencionales, cuya clasificación a los jugadores da mucha información sobre la capacidad del tenista para desenvolverse y progresar en su proceso de aprendizaje, desde una vertiente más recreativa a una más competitiva. Los conceptos que se desprenden de la misma, así como el que manejamos de manera principal en el presente artículo, dan lugar a numerosas situaciones que se transmiten y materializan directamente en pista. Veamos cómo utilizar y entrenar la atención de manera que ayude a mejorar el rendimiento de nuestros jugadores.

*“Estaba jugando bastante bien en el primer set hasta llegar a 5-2. Tal vez celebré mi victoria demasiado temprano. Perdí mi concentración por tan solo un juego y la dinámica del partido cambió por completo.” (Justin Henin)*

De las múltiples definiciones sobre la atención, Reategui (1999) la explica de la siguiente manera: “la atención es un proceso discriminativo y complejo que acompaña todo el procesamiento cognitivo, además es la responsable de filtrar información e ir asignando los recursos para permitir la adaptación interna del organismo en relación a las demandas externas”.

Es decir, que la atención, al ser discriminativa, es parcialmente voluntaria o intencional en tanto que permite ser ubicada en uno u otro estímulo en función del interés/motivación, los objetivos, la relevancia, etc. Por otro lado, es compleja y acompaña todo el proceso cognitivo, dentro del cual se

encuentran, entre otros, la toma de decisiones, la memoria y de manera muy relevante para nuestro contexto, la regulación emocional. Finalmente, es responsable de filtrar la información para asignar recursos que posibilitan adaptarse a lo que venga.

Dicho lo cual, y llevándonos esta definición al terreno tenístico, la atención que desarrollamos mientras jugamos nos permite atender a unos u otros estímulos en función de nuestro interés: me enfoco en cómo puede ser la bola que viene para ser golpeada; o me quedo anclada en el fallo previo y fijo mi atención en las circunstancias que me llevaron a ello. Además, eso condicionará que decida jugar agresiva, buscando el siguiente punto, o más conservadora. También hará un recordatorio -consciente e inconsciente- de las situaciones en que me ha pasado esa misma situación en partidos previos, y finalmente, en función de la interpretación más o menos constructiva que haga de la misma (dependiendo de cómo me lo cuente), me hará sentir mejor o peor y orientará mi capacidad resolutoria en una u otra dirección.

En definitiva, la atención es la precursora, el germen o punto de inflexión de cómo se desarrollan en muchos casos los partidos o de que avance más rápido o más lento en mi proceso de aprendizaje. No es casualidad que el prestigioso psicólogo y periodista del tan reconocido concepto *Inteligencia Emocional*, Daniel Goleman, dedicase su siguiente libro “Focus” (2003) a esta gran protagonista de nuestra vida tenística - ‘la atención’.

## TIPOS DE ATENCIÓN Y SU APLICACIÓN EN EL APRENDIZAJE DEL TENIS

De entre las distintas clasificaciones disponibles, tomaremos las más relevantes para nuestro contexto.

### a) En función de los mecanismos implicados:

**Atención selectiva o focalizada:** Capacidad del jugador para seleccionar los estímulos relevantes y descartar aquellos que no lo son. Ejemplo: El jugador que está atento a su marcador independientemente de cómo vayan las pistas de al lado. Ser capaz de seguir atento a la dinámica del juego más allá de las manifestaciones externas que muestra el otro jugador, sus posibles quejas, celebraciones, muestras de dolor por posible lesión...

**Atención dividida:** Capacidad para poner atención en varios estímulos a la vez. Es sabido que podemos atender con eficacia dos estímulos cuando uno de ellos está automatizado; se trata pues de distribuir los recursos atencionales. Ejemplo: el jugador/a que se enfoca en el lugar donde quiere sacar sin necesidad de pensar *cómo* va a golpear la bola; o el jugador que tiene un plan de juego para el siguiente punto y es capaz de observar dónde está el otro jugador ubicado en ese preciso momento, pudiendo así cambiar la idea inicial.

**Atención sostenida:** Capacidad para mantener la atención en estímulos relevantes el tiempo deseado. En muchos casos se habla de concentración. El ejemplo evidente es ser capaz de mantenerse concentrado todo el partido, sin grandes ausencias atencionales que son, por otra parte, naturales.

### b) En función del objeto al que va dirigido:

**Atención externa:** Atendemos a los estímulos externos, como son: la bola, la pista, el punto de impacto, la mano no dominante... cualquier objeto externo a uno mismo.

**Atención interna:** Estímulos procedentes de nuestras sensaciones corporales y que están muy relacionados con todo lo que percibimos a través del cuerpo. Ej.: Sensación de la mano en el grip, atender a la respiración, a la posición de mis hombros al sacar o caminar, el apoyo de los pies, el sonido de la bola cuando golpeo...

## EJERCICIOS PARA MEJORAR LOS DISTINTOS TIPOS DE ATENCIÓN:

### Atención selectiva:

1. El entrenador tira bolas al jugador con la mano o con raqueta. Este tiene que seguir unas pautas de dirección en función del tipo de bola que venga (de ataque, defensiva, de construcción). Entre tanto, otro jugador habla a quien ejecuta desde atrás, tratando de distraerle.
2. Jugar un set con música en altavoces. La pauta a los jugadores será enfocarse en las tareas propuestas para el set, sin darle importancia a la música. Al final del set se reflexionará sobre "¿cuántas canciones

recuerdas?" En cuanto más recuerde, menos capacidad selectiva habrá mostrado.

3. Sentados cerca de las pistas de entrenamiento. El jugador (o jugadores) cierra los ojos y se le invita a prestar atención a los sonidos del ambiente... (ej.: pájaros, viento, coches, personas, el sonido de la bola al golpear, un entrenador que hace un comentario....), pasados unos minutos se le pide que se enfoque únicamente en uno de ellos y trate, al final del ejercicio, de describirlo en profundidad, con todos los matices posibles.

### Atención dividida:

4. Se realiza un peloteo cerrado con un compañero: Juegan en cruzado, cuando el jugador A lo ve claro, cambia paralelo y se continua la secuencia. Al mismo tiempo, el compañero "C", colocado detrás de "B", hará distintos ejercicios individuales de equilibrio o agilidad. Al finalizar, el jugador "A" nombrará aquellos ejercicios de los que haya sido consciente. NOTA: El objetivo se habrá conseguido en tanto el intercambio entre los jugadores A y B haya sido de calidad.
5. Dos jugadores hacen fijos; cuando el entrenador considere, pondrá otra bola en juego de manera que los jugadores habrán de olvidarse de la bola de peloteo y continuar un punto con la "nueva".
6. Los jugadores se sientan, en perspectiva, observando los entrenamientos de tres pistas diferentes y se les da la siguiente pauta: "tienes 3 minutos para observar las tres pistas". A continuación, se reflexiona sobre ¿quiénes entrenan en cada pista y qué ejercicios están realizando?

### Atención sostenida:

7. ¿Estoy o no estoy?: Se juega un tie break, al final del mismo el jugador anotará los pensamientos que se le hayan pasado por la cabeza, y si estos están dirigidos al pasado, al presente o al futuro.
8. Realizar "su" ritual durante los próximos 20 minutos, tras cada punto. ¿En cuántos puntos no lo has hecho?
9. ¿Estoy o no estoy II?: Cierra los ojos y durante un minuto, mantén la mente en blanco. ¿Cuántas veces te "has ido"? En este ejercicio no pretendemos que el jugador se pase todo el minuto con la mente en blanco, esto mostraría un altísimo nivel de concentración que requeriría años de práctica. El punto del ejercicio es que el jugador sea capaz de "volver" a su pantalla mental siempre que se 'vaya' de su centro, siendo consciente de que puede retornar siempre que lo elija. Con el tiempo, se podrá incrementar el tiempo en 'mente en blanco'.

## ATENCIÓN Y ADOLESCENCIA: OPORTUNIDADES DE APRENDIZAJE

Los jugadores adolescentes, así como los niños en la actualidad tienen una gran capacidad para poner atención a múltiples estímulos a la vez; la vida interactiva ha hecho que la velocidad se incremente enormemente y que los tiempos de espera y la paciencia se reduzcan, e incluso para las nuevas generaciones, pierdan valor. En ese sentido, el tenis está hoy en día inmerso en uno de sus grandes partidos, el que marca “la sociedad de la inmediatez vs los procesos de aprendizaje”. Esta corriente ha influido incluso en la normativa del tenis: partidos a 4 juegos, supertiebreaks en el tercer set, net rule, bola de oro... No obstante, no todos son inconvenientes o dificultades, como en cualquier otra situación que se nos presenta cuando jugamos, podemos tomar estas circunstancias para mejorar. Por un lado, la alta capacidad del joven tenista para cambiar de atención a diversos estímulos le permite recibir mayor información que, bien seleccionada y organizada, estimula una mayor capacidad de asimilación. Todo esto está acompañado por supuesto del entrenamiento de la atención sostenida, la concentración, así como de la atención al momento presente (mindfulness), tal y como proponen Van de Braam y Aherne (2016) o Yousuf (2016). El tenis, para ello, es un escenario ideal puesto que un punto en sí mismo te ubica en el momento presente de manera natural, pues la pelota siempre vuelve y nunca de la misma forma, que hace que los ajustes conscientes e inconscientes se den constantemente.

Por otra parte, la rapidez a la que van los partidos con las reglas que se han implementado especialmente en categorías inferiores, ponen a prueba al jugador para que maneje situaciones emocionalmente comprometidas con mucha más frecuencia y rapidez; así, se vuelven potencialmente expertos reguladores de estrés, todo ello, claro está, si se les acompaña y guía en el proceso.

Tabla 1: Pautas para mejorar las habilidades atencionales

### **Pautas para mejorar las habilidades atencionales:**

Sabemos que hay determinados estímulos que atraen nuestra atención más que otros, por tanto, utilicemos esta información para aplicarla en los ejercicios que planteemos. Atendiendo a las variables que plantea Roselló (1998), a nivel de estímulos externos, encontramos:

1. **La novedad:** Plantea ejercicios diferentes o variantes sobre los que ya aplicas
2. **La complejidad:** Cuando no dominamos algo nuestra atención se enfoca en captarlo, intentarlo, fallar, reestructurar e intentar de nuevo.
3. **La intensidad:** El mismo ejercicio con una intensidad diferente, más lenta o más rápida, hace que prestemos atención de manera distinta a cómo lo habíamos hecho antes.
4. **La repetición:** Si bien repetir hace entrar en monotonía y puede disminuir la motivación; es, sobre todo en jugadores avanzados, un gran ejercicio de atención ya que un tenista se enfrenta en muchas ocasiones a momentos repetitivos en su carrera (e.g. primeras rondas, partidos con mucho intercambio, bolas pesadas y por tanto dificultad para cerrar puntos...).
5. **El color, el movimiento, la posición:** Consistirá en introducir variables en los ejercicios que habitualmente realizamos, teniendo en cuenta estos aspectos.

## ENEMIGOS DE LA ATENCIÓN

Si bien la mejora de la atención requiere de voluntad e intención, hay determinadas variables que afectan a la misma y que, si se desconocen, pueden confundirnos acerca de lo que realmente pueda estar fallando. Podemos pensar que nuestro jugador tiene ciertas carencias técnicas o dificultades para asimilar un aprendizaje, pero lo que sucede en realidad es algo diferente relacionado con (Czajkowski, 1996):

1. **El cansancio:** Cuando estamos cansados nos bajan las defensas a todos los niveles, el más evidente siendo a nivel físico; pero cuidado, sucede de la misma manera con las emociones (nos irritamos con más facilidad, tenemos menos paciencia...) como con nuestra capacidad cognitiva, en este caso la dificultad para mantener la atención en el estímulo que nos interesa.

2. El aburrimiento: Esta es un arma de doble filo porque, si bien disminuye la capacidad atencional (la cabeza se mueve de uno a otro pensamiento u objeto aleatoriamente, sin aparente control), no debemos huir siempre del mismo ya que constituye un grandísimo espacio para desarrollar la creatividad, así como para mejorar la capacidad atencional, mientras que el jugador sepa trascender la sensación subjetiva del “aburrimiento”.
3. Baja activación: Una baja activación pone al cerebro a un ritmo de trabajo reñido con nuestro pico atencional más efectivo; por tanto, activarse es un gran mecanismo para retornar la atención en aquello que nos interesa.

## CONCLUSIONES

La Atención es un concepto muy reconocido en la psicología deportiva desde hace muchos años. Si bien, en los últimos tiempos, el auge de la Inteligencia Emocional ha desplazado del foco principal a esta habilidad cognitiva de crucial importancia, la popularidad que ha adquirido la Atención Plena (Mindfulness) ha realzado nuevamente su importancia. Dada la trascendencia de la misma, vista en las múltiples situaciones tenísticas mencionadas durante el presente artículo, en las que la Atención adquiere un gran protagonismo, conviene entrenarla con la misma intensidad o importancia que se le pueda dar a otras habilidades psicológicas, técnico-tácticas o físicas. Recordando, además, que toda situación es una oportunidad de mejora de la atención: no es lo mismo hacer trabajo físico pensando en cosas que poco tienen que ver con el entrenamiento, que hacer el mismo ejercicio enfocándose en el rango del movimiento y/o en los músculos implicados; igual que no es lo mismo golpear bolas, que prestar atención en las mismas con una intención específica.

## REFERENCIAS

- Czajkowski, Z. (1996) Psychology as a coach's aid. Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa.
- Goleman, D. (2013). Focus. Barcelona: Kairós.
- Reategui, N y Sattler, C. (1999). Metacognición. Estrategias para la construcción del conocimiento. (2da. Ed.) Lima: CEDUM
- Roselló, J. (1996). Psicología de la Atención. Madrid: Pirámide.
- Van de Braam, M. y Aherne, C. (2016). Mindfulness: Applications in tennis. ITF Coaching and Sport Science Review, 70, 3-4.
- Yousuf, S. (2016). Mindfulness and tennis performance: A review of literature and practice. ITF Coaching and Sport Science Review, 70, 13-14.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2020 Lucía Jiménez



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumen de licencia - Texto completo de la licencia](#)