

- La atención es la capacidad que tiene alguien para entender las cosas o un objetivo.
- La atención es una cualidad de la percepción hace referencia a la función de la atención como filtro de los estímulos ambientales,
- La atención permite *decidir* cuáles son los estímulos más relevantes.
- La concentración es el proceso en el que se inhibe las tomas de información irrelevante y se focaliza en las tomas de información hacia lo relevante

ATENCIÓN CONCENTRACION

ATENCIÓN

La atención se caracteriza por una orientación seleccionadora de la conciencia hacia determinado objeto que deviene con especial claridad y precisión, esta muy vinculada a la actividad.

ATENCIÓN

Concentración de la atención:

Tipos de Concentración (Foco Atencional)

		Dirección de Atención	
		Interna	Externa
Amplitud de Atención	Amplia	Amplia-Interna Empleada para valorar rápidamente una situación. Ej.: cambio de los dobles a la net.	Amplia-Externa Empleada para valorar y planeamiento de un oponente.
	Estrecha	Estrecha-Interna Empleada para concentrarse exclusivamente sobre uno o dos aspectos internos. Ej.: observar la bola.	Estrecha-Externa Empleada para concentrarse exclusivamente sobre uno o dos aspectos externos. Ej.: reconocer con precisión la posición de la bola.

Externa

Amplia-Externa

- Distracción general
- Interferencias optico-acústicas
- Incapacidad de concentrarse en un fenómeno específico

Estrecha-Externa

- Incapacidad de percibir y analizar todos los estímulos relevantes de una situación.
- Incapacidad de analizar una situación compleja.
- Fijación en un solo fenómeno.

Amplia

Estrecha

Amplia-Interna

- Tendencia a analizar los fenómenos de forma exagerada
- Fijación en estrategias mentales
- Falta de flexibilidad en el comportamiento

Estrecha-Interna.

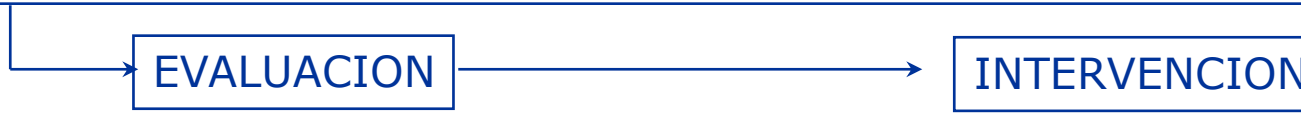
- Fijación en procesos internos
- Perder el contacto con el medio ambiente
- Sensibilidad aumentada en presencia de esfuerzo y dolor.

Interna

PAUTAS GENERALES PARA EL ENTRENAMIENTO EN CONTROL DE LA ATENCIÓN.

OBJETIVO GENERAL:

Dirigir la atención apropiadamente de forma previa al salto durante la ejecución mismo.



EVALUACIÓN

EVALUACIÓN DEL ATLETA

- Parámetros psicológicos relevantes para el rendimiento:
- Conducta del atleta en situación de ejecución competitiva.

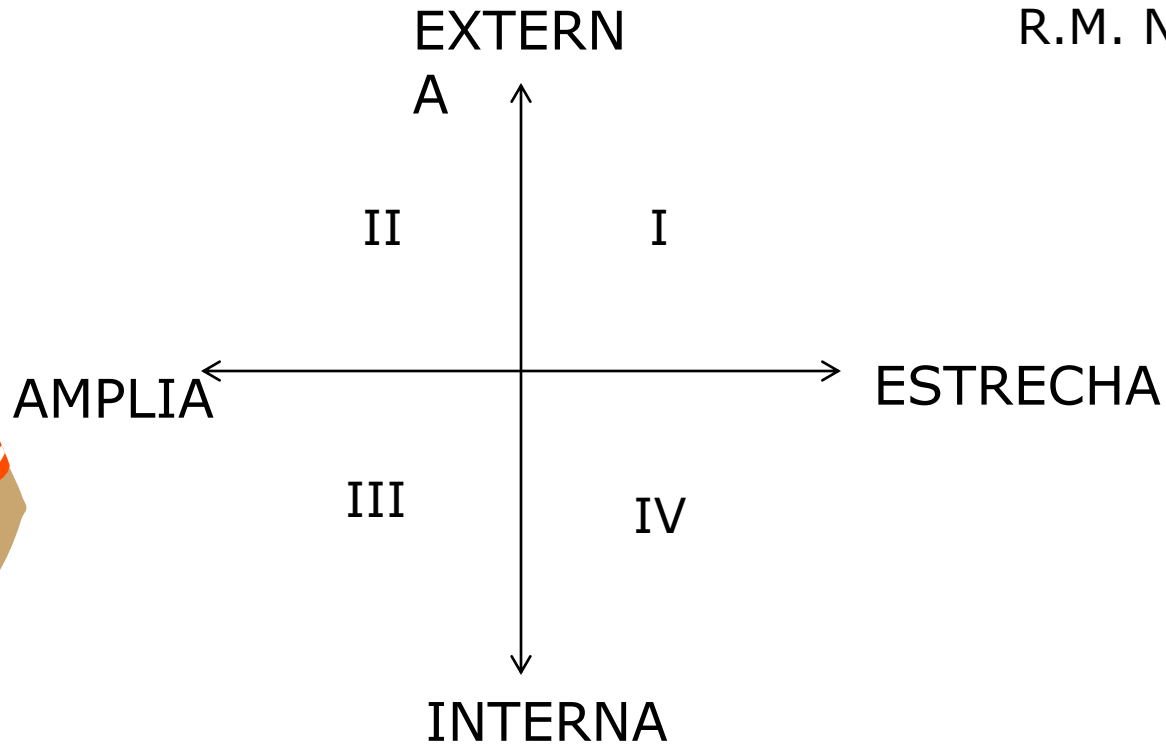
Estilo atencional preferido
Perfil de funcionamiento atencional.
Rasgos de ansiedad competitiva

EVALUACIÓN DE LA SITUACIÓN DE EJECUCION.

- Requerimientos atencionales de la situación de ejecución competitiva.

ESTILOS DE ATENCION

R.M. NIDEFFER



PROBLEMAS QUE SE ANALIZAN SEGÚN LA TEORÍA DE R.M. NIDEFFER

- Exceso de atención centrada en si mismo
- Manejo de la PRESIÓN PSICOLÓGICA
- Imposibilidad de centrarse en el AQUÍ Y AHORA
- Dificultad para reorientarse después de errores en la actuación
- Control de la energía negativa, etc.

La preparación psicológica directa para la competencia.

El eslabón final.

LO ESENCIAL DE ESTA PREPARACIÓN CONSISTE:

en la concentración al máximo de la atención del atleta en las acciones que debe realizar en cierto momento de su plena predisposición para realizar ejercicios, tras del cual comienza su actuación.

- En esta etapa la atención se manifiesta como el factor psicológico mas importante.
- Su efecto practico consiste en la sensibilización y agudización de los procesos preceptúales, de representación y pensamiento.

LA PREPARACIÓN DIRECTA PARA LAS COMPETENCIAS CONSTA DE VARIAS ETAPAS:

- a. Etapa de control y orientación de la atención.
- b. Etapa de concentración.
Fases.
 - b.1. Caracterizada por la reproducción de una imagen viva de los principales elementos de la ejecución.
 - b.2. Determinación del momento de predisposición para el inicio de la acción.
- c. Etapa de ejecución.
- d. Etapa de valoración.

Aquella en que se dirige la atención hacia la obtención de una información detallada de las condiciones concretas en las que se van a llevar a cabo las acciones en la competencia. (condiciones del lugar, horarios, plan de vida, instalaciones, iluminación, decorados, starters, jueces, calidad de los contrarios, táctica, etc.)

a. ETAPA DE CONTROL Y ORIENTACIÓN DE LA ATENCIÓN.

Aquella en que se desplaza del pensamiento todo lo que no tiene relación con las acciones. Estado de aislamiento de factores externos no vinculados a la ejecución.

Esta etapa tiene dos fases:

- b.1. Caracterizada por la reproducción de una imagen viva de los principales elementos de la ejecución. Representaciones.
- b.2. Determinación del momento de predisposición para el inicio de la acción.

b. ETAPA DE CONCENTRACIÓN.

C. ETAPA DE EJECUCIÓN.

Se caracteriza porque en el pensamiento del atleta prima el control de todas las acciones que componen el ejercicio.

El atleta esta centrado en la tarea.

ACTIVIDAD FÍSICA se entiende cualquier movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos que aumenta el gasto energético por encima del nivel basal (USDHHS, 1996).

EL DEPORTE es una actividad tanto física como intelectual de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas (García-Ferrando, 1990).

LA FORMA FÍSICA es la habilidad para desempeñar tareas diarias con vigor y actitud alerta, sin fatiga y con energía suficiente para disfrutar de las actividades de tiempo libre, así como para enfrentarse a situaciones de emergencia (USDHHS, 1996).

A fin de cuentas, la forma física es el conjunto de aptitudes físicas que poseemos. Caspersen, Powell y Christenson (1985)

SALUD es entendida por la OMS como un estado de completo bienestar físico, psicológico y social.