

HERRAMIENTAS APLICADAS AL DESARROLLO DE LA CONCENTRACIÓN EN EL ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO

Juan González Hernández

Servicio de Psicología del Elche C.F. S.A.D.

RESUMEN

La fortaleza mental es uno de los requisitos más importantes y necesarios en toda actividad deportiva. Sin esta, difícilmente se podrá hablar de un deportista exitoso a pesar de una buena técnica y preparación física y más bien se hablará de un deportista promedio o de repente bueno, pero que no llegará más allá o destacará. Este es definitivamente un punto fundamental a trabajar en la preparación psicológica de todo deportista en general, pero sobre todo los que compiten y aún más en los de élite y, a su vez, es una de las más difíciles de lograr.

PALABRAS CLAVE

Concentración, foco atencional, planteamiento de objetivos, rutinas para la concentración.

ABSTRACT

Mental strength is one of the most important and necessary requirements in every sporting task. Without it, one can hardly talk about a successful sportsman/woman, in spite of his/her having a good technique, being in good shape...In this case, what we find is an average, and even inconstant, sportsman/woman: one who may suddenly succeed at a given point, but will not go farther or outstand. This is a key issue that, without any doubt, must be dealt with during every sportsman/woman's psychological training. Mind that it is especially important for those who compete at a higher level, although at the same time is much more difficult to be achieved.

KEY WORDS

Concentration, focal point, objectives planning, routines for concentration.

INTRODUCCIÓN

La concentración significa el estar totalmente aquí en el ahora, en el presente. Esto significa por ejemplo, que un jugador de fútbol que juega como central en el eje de la defensa y comete un error de perder la marca y convierten el gol en su portería, si pasa todo el partido pensando en el error lo mas seguro es que seguirá cometiendo errores por que no esta centrado en el presente.

Según lo expresado anteriormente la concentración es una habilidad que puede mejorarse y desarrollarse por la práctica. Será por tanto labor del psicólogo o del entrenador enseñar a sus deportistas a atender o focalizar en momentos determinados a estímulos relevantes, lo mismo para disminuir la atención de aquellos estímulos irrelevantes.

La presente guía se ha diseñado para su aplicación en los equipos de toda la estructura deportiva del Elche C.F. S.A.D. a lo largo de la presente temporada 06/07.

La capacidad para controlar los procesos de pensamiento, para concentrarse en una tarea, es una de las claves más importantes para lograr una actuación eficaz en el deporte. El control mental es por tanto un factor decisivo en la competición, ya sea esta a nivel de deportes individuales o de equipo, de base o de elite.

La concentración es uno de los aspectos esenciales para alcanzar el máximo nivel para el que cada deportista esté capacitado. El componente principal de la concentración es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando y no distraerse por estímulos internos o externos irrelevantes. Los estímulos externos pueden incluir el abucheo de los espectadores, ese error reciente, las conductas antideportivas por parte de los contrarios, etc. Casi todos los acontecimientos externos desencadenarán un cambio cognitivo y emocional en el deportista. Ya que esta interacción se está dando durante todo el tiempo, los entrenadores y psicólogos del deporte deben entrenar a los deportistas en hacer frente a estos eventos bajo situaciones de presión, tal y como es la competición.

A lo largo de la última década múltiples profesionales de la psicología del deporte de nuestro país han mostrado su interés por la importancia de la concentración (González, 1996; Olmedilla et al., 2002, Buceta, 1998). Como señala un artículo que hace referencia a esta variable tan importante en el rendimiento deportivo (De la Vega 2003), "la concentración es una de las claves más importantes que se pueden poner al servicio del deportista para mejorar su rendimiento tanto en la competición como en los entrenamientos".

La mayoría de los deportistas desarrollan sus propias técnicas para permanecer concentrados. Muchos de estos rituales y técnicas las han adquirido a lo largo de su práctica y en general les son útiles para mantenerse dentro de su punto de acción y centrarse en la ejecución que están realizando o realizarán.

Las demandas en concentración varían mucho de unos deportes a otros; la capacidad de concentración está determinada por las diferencias individuales.

Terry Orlick (1986) señala como segundo elemento de la excelencia deportiva el centrarse en estar plenamente en foco, o completamente conectado:

- en la duración de la tarea, competición o entrenamientos.
- en la tarea que se está realizando en este momento.
- en el momento - en la práctica.
- totalmente absorbido en lo que se está haciendo o experimentando.

- en piloto automático.
- autoliberándose para permitir que las buenas cosas se desarrollen naturalmente.

El guiar el foco afecta cada situación de aprendizaje y competición. Guiando el foco de manera positiva, se controla la intensidad, dirección, duración y consistencia de las propias acciones y reacciones.

El foco de mejor competición es absorbente y natural, intenso y con libre flujo (freeflowing), simple y mágico, a la vez. Es el foco que uno muchas veces vivió cuando era niño. El último objetivo de toda preparación y competición es entrar en esta zona plenamente conectada con una base consistente.

Mediante el entrenamiento de la mente para conectarse plenamente, confiando en la conexión, y liberándose para dejar que las preocupaciones externas se vayan, la persona puede vivir y realizar mucho más de acuerdo a la propia capacidad en las situaciones que cuentan. La clave está en absorberse en el presente -en el aquí y ahora- y gradualmente incrementar la consistencia, calidad y duración del propio foco.

En cuando se sale de la arena de la competición, dirigir el foco a algo menos demandante o más relajante, permite volver con un foco más claro, fuerte y positivo. El foco es el conductor. Donde va el foco, todo lo demás lo sigue. Hay que dejarlo que conduzca con sabiduría.

FACTORES DISTRACTORES DE LA CONCENTRACIÓN

Tres grandes grupos de factores:

Externos. Hacen referencia a todo aquello que sucede alrededor del deportista y que puede distraerle y hacerle perder su concentración.

Internos. Hacen referencia a los pensamientos y sentimientos del deportista que en un momento determinado pueden distraerle de lo que esté haciendo.

Dificultad para cambiar la forma de atender. Incapacidad de cambiar de estilo atencional.

El programa que se relata a continuación ha sido utilizado para su aplicación en distintos contextos deportivos. Para deportistas individuales y para grupos deportivos principalmente, y por la trayectoria que se ha llevado siempre el Servicio de Psicología Deportiva del Departamento de Medicina Deportiva de la Clínica CEADE, y ahora también en la estructura técnica y médica del Elche C.F. S.A.D.

Como es lógico, cada contexto deportivo es muy distinto a otro y por supuesto, cada deportista también es distinto a otro. Por lo tanto, la eficacia de la aplicación del citado programa dependerá de las peculiaridades de las personas que deben asimilarlo y de las facilidades del contexto deportivo en el que deben aplicarlo.

Este concretamente que detallamos ha sido puesto en práctica con el primer equipo del Elche C.F., de la 2ª División del fútbol español, desarrollando durante esta temporada 2006/07 un trabajo supervisado semanalmente para la determinación de su eficacia en cada uno de los jugadores, y de sus posibles adaptaciones ante los acontecimientos que puedan suceder a lo largo de toda la temporada.

De la misma forma, también se han establecido unos registros de evaluación observacional que nos servirán para determinar la eficacia de la aplicación del programa de trabajo y para la generación de datos objetivos que nos llevarán al trabajo individualizado con cada uno de los jugadores que forman el primer equipo.

PRACTICAR LA CONCENTRACIÓN

La teoría sobre la atención más utilizada en Psicología del Deporte es la propuesta por Nideffer en 1976. En este trabajo seguiremos, básicamente, dicho modelo sobre los estilos atencionales, pero añadiéndole a su conocida clasificación de los focos atencionales el factor temporal de la concentración, aspecto éste que si bien es mencionado en muchas ocasiones como problema atencional -por ejemplo, cuando decimos que no han mantenido la concentración durante los últimos minutos-, no es tratado, habitualmente, de forma simultánea con el factor espacial.

La mayoría de las personas creen que la concentración es un fenómeno de todo o nada, es decir, que estás concentrado o no lo estás. El llamado foco atencional puede definirse a lo largo de dos dimensiones: amplitud (amplio frente a estrecho) y dirección (interna frente externa)

- Un foco atencional *amplio* permite que una persona perciba distintos sucesos de manera simultánea. Esto es especialmente importante en deportes en que los deportistas han de ser conscientes y sensibles ante cambios rápidos en el entorno (es decir, han de responder a señales múltiples)
- Una persona tiene un foco atencional *estrecho* cuando responde sólo a una o dos señales.
- Un foco atencional *externo* dirige la atención hacia un objeto que está afuera, o hacia movimientos del adversario según qué deportes.
- Un foco atencional *interno* se dirige hacia dentro, hacia los pensamientos y las sensaciones, como cuando un entrenador analiza las jugadas sin tener que ejecutarlas él mismo o un jugador de golf visualiza lo que piensa antes de dar un golpe u otro.

De la combinación de amplitud y dirección del foco atencional surgen cuatro categorías diferentes, las cuáles aplicaremos de una forma u otra en tu modalidad.

CAMBIO DE FOCO ATENCIONAL

En el transcurso de un evento, a menudo hace falta cambiar el foco atencional. A medida que un deportista se prepara para jugar la pelota desde cualquier punto del campo, necesita evaluar el entorno: la fuerza a imprimir, la distancia o la posición de los compañeros y/o rivales, los movimientos y los gritos, lo que requiere un foco amplio-externo.

Después de valorar esta información, puede recordar experiencias con pases similares, fijarse en la situación actual del juego y analizar la información recogida para elegir un pase determinado u otro y decidir golpear o retener la pelota, consideraciones que exigen un foco atencional amplio-interno.

Una vez ha establecido un plan, puede controlar su tensión, visualizar un pase perfecto, o respirar profunda y relajadamente como parte de la rutina previa (que luego plantearemos algún ejemplo). Ha pasado a tener un foco estrecho-interno.

Por último, cambiando uno estrecho-externo, se dirige a la pelota que, en ese momento, constituye justamente su centro de atención: ya no es momento de otras ideas o señales internas, que probablemente obstaculizarán la ejecución del pase. La concentración es a menudo perturbada por distracciones autoinducidas (es decir, por pensamientos que nos distorsionan y que generamos nosotros mismos). Tú como jugador de fútbol, tienes poco tiempo para cambiar el foco atencional, pero de tu agilidad mental dependerá el ritmo de tu juego.

Así, y como nos comenta Nideffer (1976), las investigaciones han mostrado las diferentes capacidades de los distintos sujetos para atender de una u otra forma, y, si hacemos un estudio longitudinal -a lo largo de un período de vida de una persona- en situaciones similares, podremos llegar a decir que tal persona suele estar más atenta a los diferentes elementos del campo, mientras que otra suele concentrarse en algunos aspectos concretos, es decir, que en el primer caso hablaríamos de que ES un futbolista atento o concentrado. Pero, dado que resultaría imposible atender a todo, es normal que se seleccione, como ya comentamos, siendo la selección de cada persona diferente, y si regularmente suele atender a su propio cuerpo, solemos decir que es una persona ensimismada, y no está atento a la evolución de la jugada.

DEBEMOS OLVIDARNOS DE LOS DETALLES SECUNDARIOS DE LA ACCIÓN Y CONCENTRARNOS ÚNICAMENTE EN LA META DE ESA ACCIÓN. ANTES DE CUALQUIER TAREA, DEBEMOS VISUALIZAR PERFECTAMENTE LAS EJECUCIONES QUE NOS LLEVARÁN AL ÉXITO.

Esto nos ayudará a ejecutar la acción de forma automática, porque nuestra mente ya ha generado positivamente el movimiento al tener confianza en el cumplimiento de los aspectos que estamos definiendo como básicos para consolidar nuestra confianza. La concentración se consigue muy fácilmente en un primer momento, lo que ocurre es que también se pierde muy fácilmente, sobre todo gracias a la presión del juego y a la continua variación de los objetivos (en el minuto 10 buscábamos jugar bien y ganar en confianza, pero en los minutos finales de cada tiempo, o incluso antes, nuestra mente ya está fabricando el resultado).

La clave que vamos a utilizar es concentrarnos en pequeños objetivos, como si sólo existiera la acción que vamos a realizar y el conjunto del juego hubiera desaparecido. Vamos a intentar plantear estos ejercicios de forma intermitente, es decir, con descansos de atención entre jugada y jugada, sin presionarnos a nosotros mismos, ni generando en nuestra mente "obstáculos gigantes", que en realidad no lo son tanto. *Una actitud negativa ante estos momentos (pensamientos que no tienen nada que ver con ese momento), sólo servirá para que llegado el momento de ejecutar nuevamente la acción (p.ej. despeje, regate o disparo), nuestros músculos no respondan espontáneamente, con sensación de tener una buena ejecución.*

Ejemplo: Si estás focalizando sólo tu atención en un balón por la derecha y estás pensando en que va a realizar el contrario (un posible centro o un posible regate o un posible pase en corto), tu ejecución (en este caso cortar el balón o la jugada) tiene muchas probabilidades de ser errónea. El pensamiento “no falles” propicia la desconcentración del jugador pero no porque sea incorrecto o negativo sino por su momento de aparición, que es inadecuado. Es en este momento cuando hay que actuar con mayor decisión, convencido y seguro de lo que realizo sin ninguna vacilación.

Sin embargo, es también cierto que para aprender una determinada técnica -en nuestro caso de atención- conviene entrenarla de forma lo más regular posible, sin muchos cambios, e ir introduciendo paulatinamente los diferentes elementos para que el sujeto pueda conseguir cambiar de foco en el momento/lugar precisos. Con ello no queremos decir que lo ideal sea no tener estilo, sino adecuar nuestro estilo a cada situación, para lo que debemos estar capacitados.

Y es que, según Csikszentmihalyi (1975), los mejores niveles de ejecución se consiguen cuando los deportistas se sitúan en una zona de energía óptima caracterizada porque la atención está totalmente dirigida al proceso de ejecución y a nada más, es decir, focalizada en los factores relevantes, y alejada de los pensamientos negativos y de otras formas de distracción que deterioran la ejecución, como nos comentan Guallar y Pons (1994).

Además, los fracasos circunstanciales se deben olvidar (un mal despeje por ejemplo, puedes inventar un pensamiento o un gesto que asocie satisfacer tu rabia); tal y como hablábamos antes, podríamos aprovechar aspectos del entorno para tomar referencias sobre las distintas distancias, sobre otros pensamientos paralelos, etc.)

FORMAS DE EVALUAR LOS ESTADOS DE CONCENTRACIÓN

Hasta ahora, y tras intentar definir lo que entendemos por atención y concentración, así como analizar aquellos aspectos que intervienen, nos resta hacer una revisión de los procedimientos para evaluar dichos elementos, y es que como proponen Guallar y Pons (1994), para poder ayudar a un deportista a entrenar su capacidad de atención, con el objetivo de mejorar su rendimiento deportivo, es necesario partir de una evaluación de su nivel atencional, es decir, necesitamos saber si el deportista tiene o no una buena capacidad atencional.

No obstante, y teniendo en cuenta que deberíamos atender a la evaluación de todos los aspectos posibles, o sea, cuántos elementos atiende, dónde atiende, cuánto tiempo y en qué dirección temporal, y dado que evaluar todo, resultaría muy difícil, al menos a la vez, es por lo que debemos evaluar cuantos más aspectos mejor.

Y si además de tener que evaluar todos estos elementos, tenemos en cuenta que un mismo futbolista no siempre hace lo mismo, es decir, va mejorando -o deteriorando- su capacidad atencional en según qué momentos y según qué circunstancias, la evaluación que realicemos deberá ser lo más continua posible. Todo ello sin olvidar que debemos evaluar no sólo su estado -muy variable en función de muchas circunstancias posibles-, sino también su estilo -es decir, su forma de atender más regular a lo largo del tiempo.

La evaluación puede ser bastante compleja, a no ser que seleccionemos algún/os de los aspectos posibles, para lo que deberemos definir, previamente, un objetivo de la evaluación. Se pueden utilizar diferentes procedimientos o formas de evaluación, en función de la persona de la que proviene la información; así podemos distinguir:

1. Informes verbales que realiza el propio jugador, desde su propia perspectiva;
2. Informes que realizan otros que observan a esa persona, es decir, desde otro punto de vista, y no sólo otro punto de vista psicológico, sino incluso físico, pues poseen una perspectiva distinta.

Una cosa es evaluar cómo atienden los futbolistas en una situación concreta, es decir, su forma de atender a dicha situación -aunque podemos evaluar también su estilo, o forma regular en el tiempo-, y otra cosa es ver la eficacia de esa forma de atender en un momento dado, según unos criterios de eficacia previamente establecidos.

Debe distinguirse la forma -técnica- en que golpea el balón en una jugada concreta, del resultado de dicha acción -eficacia o no-, pudiendo analizar la técnica concreta del futbolista para una jugada específica o su técnica, en general, durante toda su vida deportiva -y la eficacia o no de su forma de jugar o estilo de juego. En este sentido podemos evaluar no sólo la forma en que lo hace (la técnica atencional que emplea), sino si la emplea adecuadamente a la situación del momento o no -la táctica-, pudiendo emplearse muchas técnicas posibles, según el momento.

(Revisar Registros de aspectos relacionados con la concentración. Anexo 1))

El conocimiento y comprensión de la relación que se establece entre el nivel de activación y la concentración es uno de los pilares básicos del entrenamiento psicológico en la alta competición, puesto que el dominio en la gestión de la ansiedad y del posible estrés generado en una situación es, desde cualquier punto de vista, esencial. *(A, Romero, 2005)*

Lo que por ahora conocemos y nos demuestran las investigaciones es que todo jugador que se encuentre excesivamente relajado -con su Nivel Óptimo de Activación bajo-, amplía su foco atencional demasiado, de manera que atiende a más estímulos que los que realmente le son pertinentes y, por otro lado, todo jugador que se encuentre excesivamente tenso (N.O.A. muy alto), reduce su foco atencional demasiado, de manera que no procesa estímulos significativos y relevantes para la acción.

Una de las consecuencias prácticas es que todo proceso de entrenamiento de la concentración debe estar precedido por un estado óptimo de activación que facilite lo que se pretende asimilar (relación evidente con el ámbito del deporte formativo y del aprendizaje motor).

Este nivel de activación influiría, desde nuestros planteamientos, en los tres niveles diferenciados que tratamos en la dimensión psicológica y deportiva, de manera que resulta esencial su análisis pormenorizado para establecer, con el máximo nivel de precisión posible, qué pautas de trabajo desean seguirse: buscar una mayor activación, tratar de mantenerla o, por el contrario, buscar aumentarla durante la semana. *(A, Romero, 2005)*

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- De Diego, S; y Sagrado, C. (1997.) *Jugar con ventaja. Las claves psicológicas del éxito deportivo*. Alianza Deporte. Madrid.
- Carrascosa, J. (2003). *Saber competir. Claves para soportar y superar la presión*. Edictorial Gymnos. Madrid.
- Chevallon, S. (2000). *El entrenamiento psicológico del deportista*. Editorial de Vecchi. Barcelona.
- Jackson, S. A; y Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir en el Deporte*. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- Loehr, J. E. (1990). *El juego mental*. Ediciones Tutor. Madrid.
- Lorenzo, L; Gil, C; y Martín, G. (2001). *Manual de prácticas de psicología deportiva*. Biblioteca Nueva. Madrid.
- Nideffer, R.M. (1991). *Entrenamiento para el control de la atención y concentración*. En Williams, J. M. (1996) *Psicología aplicada al deporte*. Biblioteca Nueva. Madrid.
- Nideffer, R.M. (1976). *The inner athlete*. New Cork: Thomas Crowell.
- Ortín, F.J. y Olmedilla, A. (2001). El establecimiento de objetivos como herramienta para la mejora del rendimiento en deportes de equipo. *Cuadernos de Psicología del deporte*. Vol 1, Nº 1. 91-100. Universidad de Murcia. Dirección General de Deportes de Murcia
- Palmi, J. (1991) Entrenamiento psicológico para la competición. *Revista de Psicología del Deporte*. Universidad de Las Islas Baleares.
- Schmid, A. B. y Peper, E. (1982). *Mental preparation for optimal performance in rhythmic gymnastic*. California.
- Weinberg. R.S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de Psicología de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico*. Ariel Psicología. Barcelona.

ANEXO 1 (material para el deportista)

PLANIFICACIÓN DE OBJETIVOS DE ENTRENAMIENTO Y DE MEJORA.

Todo ello, lo vamos a encauzar a través de un plan de objetivos marcados por nosotros mismos; principalmente tú, que eres el gran protagonista y el principal responsable de tu implicación que, como ya hemos comentado, es el comienzo de tu camino hacia el éxito, refiriéndose éste a la consecución de esos objetivos que nos proponemos.

- Debes diferenciar entre los *Objetivos de Resultado* que se refieren a los logros deportivos que pretende alcanzar. (ganar campeonatos, conseguir un puesto determinado, ganar una cantidad determinada de dinero, etc.)
- Y los *Objetivos de Ejecución*, que incluyen el trabajo que deben hacer a nivel físico, técnico, estratégico, psicológico, etc., para poder lograr tales resultados.

La percepción del control de los objetivos de ejecución, reforzará nuestra autoconfianza, potenciará nuestra motivación y nos ayudará a generar paulatinamente una mayor concentración y la adecuada en cada momento del juego. Está claro que *nuestra intención deberá ser la de cuidar*

estrechamente la consecución de los objetivos de ejecución, ya que eso nos dará una mayor probabilidad de conseguir los objetivos de resultado.

La concentración es, principalmente y a nivel práctico, producto del manejo de dos variables: la atención y el nivel de activación. Cuando un jugador se concentra en la acción que va a ejecutar, hace que su atención se centre exclusivamente en los estímulos que son relevantes para esta tarea.

Además, se debe encontrar en un estado de activación lo suficientemente medio-alto como para tener preparado cada músculo de cara a la ejecución, pero sin estar tenso. LA JUSTA Y NECESARIA, que necesitaremos generarnos a través de los ejercicios de relajación y de visualización, para ello, te propongo la realización de unas rutinas antes de cada partido, las cuales tu puedes adaptar a las tuyas propias.

ANEXO 2 (material para el deportista)

Rutina para la concentración antes de un partido.

1. Plantéate objetivos claros de ejecución para cada partido
2. Respira profundamente con la búsqueda de la sensación de relajación mientras estás pensando en los objetivos para ese partido.
3. Mirar la configuración del entorno que nos rodea y evaluar las condiciones ambientales (campo, contrarios, propios compañeros, público, etc.)
4. Mirar el objetivo propuesta y decidir sin vacilaciones sobre cómo realizar mi cometido de la forma más idónea posible. (generar pensamientos adecuados para ejecuciones exitosas)
5. Imaginar la ejecución que se quiere realizar (imaginarse en la ejecución y como espectador). Además, no pensar sólo en el momento, sino también en la seguridad en mi mismo, e incluso, en la energía que debo tener para realizarlo exitosamente.
6. Buscar percepciones externas que nos van acompañar en todo momento y que deben ser nuestros impulsores (el olor del césped, los gritos de los aficionados, la amplitud del campo, las caras de los rivales, etc.), ajustando y reajustando tu posición hasta sentirte cómodo.
(FOCO ATENCIONAL AMPLIO-EXTERNO)
7. Buscar sensaciones internas que nos van acompañar en todo momento y que deben ser los que nos generarán confianza en nosotros mismos (el ritmo del corazón, la forma de respirar, la tensión de nuestros músculos, sensación de estar muy fuerte, etc.), ajustando y reajustando tu posición hasta sentirte cada vez.
(FOCO ATENCIONAL ESTRECHO-INTERNO)
8. Representate muy fuerte en ese momento, aumenta el ritmo de tu respiración y al mismo tiempo que lo sientes, piensa en el éxito de tus tareas creyendo que puedes llegar a realizar tus cometidos de forma perfecta. (AUMENTO DE LA ACTIVACIÓN)
9. Piensa de nuevo en el objetivo propuesto, confiado y seguro de tenerlo todo controlado y reduce tu ritmo de respiración para hacerte consciente de tu fuerza.
10. Sal al campo con el pensamiento de dominar cualquier situación que dependa de ti. Busca tu seguridad en los estímulos que están a tu alrededor y en los que te genera tu propio cuerpo; acompañándolos con automensajes (o refuerzos) dirigidos a comerte el mundo en esos momentos.
11. Cada vez que nos hagamos conscientes de lo acertados que hemos estado, sería muy importante reforzarnos que hemos seguido perfectamente la tarea (eso es chaval, ves como puedes hacerlo?), reforzarnos también que la ejecución ha sido correcta o cercana a lo correcto (buen gesto!!!, un poco más, que puedes, etc.).
12. De la misma forma, debemos reforzarnos cuando cometemos algún error, en este sentido, el refuerzo va muy dirigido a encontrar la mejor manera de hacerlo mejor la

próxima vez, acompañado de refuerzos de ánimo (sabes hacerlo mejor!!!, es mejor haciendo esto otro, venga!!!!!!), etc.)

13. Y por supuesto, que si hemos conseguido ese logro o hemos estado cercano al mismo, hemos avanzado enormemente en nuestra confianza, en nuestro autocontrol y en la posibilidad de mejorarlo cada vez más. (vamos!!!, si señor!!!, a por otro!!!, sigue así!!!, etc.)

ANEXO 3: REGISTROS DE ASPECTOS RELACIONADOS CON LA CONCENTRACIÓN

Entrenamiento: Mañana Tarde

REGISTRO PARA ANTES DE LOS ENTRENAMIENTOS Y PARTIDOS

ACTITUD	Atención a charla inicial	Parece ausente, como si no escuchara	1-2-3-4-5-6-7
		Aspecto cansado, mirada perdida	1-2-3-4-5-6-7
	Iniciativa	Se anima a sí mismo (palmadas, vamos!)	1-2-3-4-5-6-7
	Esfuerzo en calentamiento	Se esconde	1-2-3-4-5-6-7
Implicado, con energía al máximo		1-2-3-4-5-6-7	
CONDUCTA	Gestos de apatía	Brazos caídos, cabeza baja, aspecto cansado	1-2-3-4-5-6-7
		Escucha activa	1-2-3-4-5-6-7
	Gestos ante los ejercicios	Gestos de rechazo ante ejercicios	1-2-3-4-5-6-7
Se posiciona de los primeros		1-2-3-4-5-6-7	
CONTACTO SOCIAL	Se fija en los demás	Observa como realizan otros el ejercicio	1-2-3-4-5-6-7
		Corrige a otros si se equivocan	1-2-3-4-5-6-7

Observaciones:

DURANTE LOS ENTRENAMIENTOS Y PARTIDOS

ACTITUD	Atención a explicaciones	Parece ausente, como si no escuchara	1-2-3-4-5-6-7
		Aspecto cansado, mirada perdida y cabizbajo	1-2-3-4-5-6-7
	Iniciativa	Se anima a sí mismo, (palmadas, vamos...)	1-2-3-4-5-6-7
		Se autoreforza cuando ejecuciones positivas	1-2-3-4-5-6-7
		Se autocastiga cuando ejecuciones negativas	1-2-3-4-5-6-7
Esfuerzo en entrenamiento	Se esconde	1-2-3-4-5-6-7	
	Implicado, con energía al máximo	1-2-3-4-5-6-7	
CONDUCTA	Gestos de apatía	Brazos caídos, cabeza baja, aspecto cansado	1-2-3-4-5-6-7
		Escucha activa	1-2-3-4-5-6-7
	Gestos ante los ejercicios	Gestos de rechazo ante ejercicios	1-2-3-4-5-6-7
		Se posiciona de los primeros	1-2-3-4-5-6-7
		Reacción ante correcciones	1-2-3-4-5-6-7
CONTACTO SOCIAL	Se fija en los demás	Observa como realizan otros el ejercicio	1-2-3-4-5-6-7
		Corrige a otros si se equivocan	1-2-3-4-5-6-7

- 1- nada; 2-rara vez; 3-alguna vez; 4-bastante; 5-frecuentemente; 6-la mayoría de veces; 7-siempre