

2014-03-17

Influencia de los procesos atencionales y de la motivación en el desempeño de aspirantes a árbitros de básquet

Álvarez, Andrés

<http://rpsico.mdp.edu.ar/handle/123456789/28>

Descargado de RPsico, Repositorio de Psicología. Facultad de Psicología - Universidad Nacional de Mar del Plata. Inni

UNIVERSIDAD NACIONAL DE MAR DEL PLATA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**Informe final del Trabajo de Investigación correspondiente al
requisito curricular conforme OCS 143/89**

Apellido y Nombre: Álvarez Andrés

Mat: 07282/06

Cátedra o Seminario de radicación: Psicología Cognitiva - Grupo
de investigación en Psicología Cognitiva y Educacional

Supervisor: Dr. Sebastián Urquijo

Co-Supervisor: MS Guillermo Ojea

Título del proyecto: *Influencia de los procesos atencionales y de la
motivación en el desempeño de aspirantes a árbitros de básquet*

FECHA DE PRESENTACIÓN: 30/09/2013

"Este Informe Final corresponde al requisito curricular de Investigación y como tal es propiedad exclusiva del alumno Alvarez, Andrés, Matricula 7282/06, de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata y no puede ser publicado en un todo o en sus partes o resumirse, sin el previo consentimiento escrito del autor".

"El que suscribe manifiesta que el presente Informe Final ha sido elaborado por el alumno Alvarez, Andrés, Matricula 7282/06, conforme los objetivos y el plan de trabajo oportunamente pautado, aprobando en consecuencia la totalidad de sus contenidos, a los 30 días del mes de septiembre del año 2013."

Firma, aclaración y sello de los Supervisores

Evaluación de los supervisores

El alumno Alvarez Andrés, ha cumplido satisfactoriamente con lo propuesto en el Plan de Trabajo. Durante el desarrollo de este trabajo ha demostrado dedicación al estudio, un alto nivel de exigencia y compromiso con las actividades emprendidas. Además de su interés y preocupación por los factores y procesos psicológicos vinculados al arbitraje en el basquetbol, se destaca por poseer capacidad para aprender y asimilar. Su trabajo reviste importancia, ya que analiza detalladamente las relaciones de la atención y de la motivación de los árbitros de básquet, proponiendo un esquema de entrenamiento para su optimización. Los resultados serán remitidos a la Federación de Basquet de la provincia de Buenos Aires y a la Escuela Argentina de Árbitros de Basquet, a fines de que sean analizados, discutidos y que sus conclusiones puedan ser utilizadas para la optimización de los procesos de entrenamiento y formación.

MS. Guillermo Ojea

Dr. Sebastián Urquijo

"Atento al cumplimiento de los requisitos prescriptos en las normas vigentes, en el día de la fecha se procede a dar aprobación al Trabajo de Investigación presentado por el alumno Alvarez, Andrés, Matricula 7282/06"

Firma y aclaración de los miembros integrantes de la Comisión Asesora.

Fecha de aprobación:

INDICE

2.....	Aspectos formales
4.....	Evaluación de los supervisores
7.....	Anteproyecto aprobado
8.....	Introducción
10.....	<u>Capítulo 1</u> “La atención en el ámbito deportivo”
22.....	El papel de la atención en el árbitro de básquet.
23.....	<u>Capítulo 2</u> “La motivación en el ámbito deportivo”
28.....	La formación arbitral
31.....	<u>Capítulo 3</u> “Procesos psicológicos y su relación con la atención y la motivación”
44.....	<u>Capítulo 4</u> “Fundamentos teóricos del programa psicoeducativo”
53.....	Intervenciones del Programa psicoeducativo
63.....	Dinámica de trabajo
66.....	Conclusiones
70.....	Anexos
73.....	Referencias bibliográficas

Introducción

La Psicología del Deporte no es solamente psicología del deportista. Como refiere Riera (1985), todas las demás personas involucradas, directa o indirectamente, en dicha actividad son sujetos potenciales de esta disciplina. Entre estos agentes deportivos, uno de los más estrechamente vinculados al desarrollo y/o resultado de una competición deportiva son los jueces y árbitros. Actualmente, el arbitraje deportivo, comienza a ocupar un lugar de relevancia para los especialistas e investigadores del deporte. En este contexto, el árbitro de Baloncesto Internacional F.I.B.A., Betancor Leon (2002) reclama la necesidad de un nuevo planteamiento formativo dentro de la actividad arbitral, un novedoso método que dé cuenta de las necesidades y problemas con las que se encuentra un colegiado en una realidad deportiva cambiante que encara con esperanza los retos del siglo XXI. Este autor, reconoce que atrás queda la imagen del árbitro como entidad impuesta por el estamento federativo que se limita a controlar y a aplicar el reglamento establecido. De acuerdo a su planteo, deben considerarse la intervención de otros factores y condicionantes, entre los que podemos enumerar al educativo, el psicológico, el sociológico, el jurídico y el deportivo, los mismos evidencian una dimensión social de la que el árbitro no puede ni debe ser ajeno. De acuerdo a Bermejo 1994 la formación del árbitro de baloncesto requiere de un estudio propio (pasos formativos, preparación, profesionalización y socialización de los árbitros). Supone para este autor, un objeto de estudio específico de la formación del árbitro que le caracteriza de forma diferenciada frente a otros ámbitos del deporte. Además, conlleva diversos medios, métodos y modelos arbitrales cuya finalidad será el análisis de los procesos que le permitan aprender a arbitrar.

En este trabajo se realizará un recorrido de la literatura sobre el tema a efectos de analizar la influencia que tienen los factores psicológicos en el desempeño arbitral a la hora de decidir y/o valorar la legalidad o la calificación de las ejecuciones de los deportistas en las competiciones deportivas. Se partirá de la base conceptual de considerar a la percepción como una respuesta interactiva -y no meramente pasiva- del organismo en relación con el medio,

siguiendo los lineamientos del enfoque interconductual planteado inicialmente por Kantor (1967) y desarrollado por Ribes y López (1985). Posteriormente, se analizarán los procesos atencionales y motivacionales que afectan e intervienen en la labor arbitral, para finalmente abordar la influencia de estas 2 variables y su relación con el desempeño de árbitros de basquetbol. A continuación, se propondrá un esbozo de plan psicoeducativo de entrenamiento para el desarrollo de las mismas y se realizarán algunas sugerencias respecto a orientaciones futuras a seguir para mejorar tanto el análisis de los comportamientos de jueces y árbitros como su formación. En este último apartado, se propondrán estrategias para lograr un correcto dominio de las variables psicológicas intervinientes en la actividad arbitral las cuales, de ser entrenadas a lo largo del tiempo, tendrían la potencialidad de influir en el desempeño deportivo. Finalmente, se presentarán algunas conclusiones y resultados acerca de los encuentros de capacitación que se fueron desarrollando durante la realización de este trabajo y la percepción que los propios árbitros tienen sobre la posibilidad de una formación integral en su carrera profesional.

Capítulo 1

La atención en el ámbito deportivo

Guallar y Pons (1994) refieren que el hecho de conocer y dominar los procesos atencionales facilita la ejecución de la tarea. La probabilidad de que se produzca el éxito se incrementa notablemente; sólo cuando el atleta consigue focalizar y mantener la atención en los estímulos realmente importantes de la tarea, sólo cuando es capaz de alejar los pensamientos negativos de su mente y evitar cualquier otra forma de distracción, sólo entonces se puede hablar legítimamente de aprovechamiento de los recursos y de optimización del rendimiento.

Aunque han sido varios los enfoques teóricos que han abordado el estudio de la atención en el ámbito deportivo, sólo la Teoría de los Estilos Atencionales de Nideffer (1976) y el Modelo Integral de la Atención de Boutcher (1990) han mostrado adecuación y utilidad para el trabajo con deportistas.

A continuación realizaremos un recorrido de los conceptos más importantes en este campo que nos permitirá acercarnos al tema central de esta investigación, base principal del posterior trabajo de campo. En este sentido consideramos la necesidad de un abordaje conceptual previo que nos permita abordar los aspectos psicológicos influyentes en las actividades deportivas en general, para luego realizar una articulación al sujeto de estudio en cuestión: “El aspirante a árbitro profesional de básquet”.

Aplicación del concepto de Atención en ámbito deportivo.

Desde una **Perspectiva cognitiva** (actualmente la más utilizada para explicar el fenómeno atencional en el ámbito de la educación física y del deporte), De Vega, (1994) defiende la idea de que el atleta recibe una considerable cantidad de mensajes del entorno en el que desarrolla su actividad, mensajes que han de ser filtrados y procesados para poder dar una respuesta verdaderamente efectiva a las demandas situacionales. Este autor resume los tres aspectos de la atención que más se han estudiado desde esta valiosa perspectiva:

• La selección estimular.

Tanto para las ciencias del deporte como para el sentido común, la atención es la variable psicológica que permite al individuo sincronizar sus procesos mentales con una fracción del flujo de estímulos que recibe a cada instante. En efecto, autores tan prestigiosos como Landers (1981), Boutcher (1992) o Abernethy (2001) sostienen que gracias a la atención, el atleta puede seleccionar y procesar la información más relevante de todos los mensajes concurrentes, mientras que el resto de la información (eventualmente irrelevante) queda atenuada y recibe un procesamiento mínimo o nulo. De hecho, por poco que pensemos en ello, habremos de reconocer que el deportista no es un mero receptor de información, sino que sus procesos atencionales le permiten dictaminar en cada momento qué mensajes del entorno son valiosos y requieren una elaboración cognitiva. La atención, por tanto, ha de ser entendida como un mecanismo de control activo que permite al procesador una toma de posición ante los estímulos percibidos, estímulos que serán seleccionados y procesados -o no- según su validez y conveniencia para la ejecución de la tarea (De Vega, 1994).

• La capacidad limitada. Además del carácter selectivo, hay un segundo aspecto de la atención que por su importancia y sus derivaciones prácticas es necesario subrayar: se trata de un mecanismo de capacidad limitada, una restrictiva circunstancia que sin duda explica la enorme dificultad que encontramos para realizar dos o más tareas al mismo tiempo. En efecto, la experiencia demuestra sobradamente que no es posible ejecutar de forma eficaz dos tareas complejas a la vez; y que cuando se intenta perpetrar tal proeza, nuestros limitados recursos atencionales deben repartirse entre ellas, produciéndose múltiples interferencias y una considerable merma del rendimiento. Además, no podemos olvidar que este categórico aspecto de la atención se complementa con el anterior, pues a medida que el atleta convierte en automáticas ciertas destrezas, deja de prestar atención a las mismas, pudiendo utilizar el esfuerzo atencional para otras situaciones que lo requieran. En concreto, los trabajos de González (2003) sobre la atención y el rendimiento

deportivo acreditan sobradamente esta idea, pudiéndose concluir que los atletas que poseen mayor nivel de destreza deportiva tienen mayor capacidad para atender a más estímulos al mismo tiempo.

- *El estado de activación/alerta.* Otro aspecto que por su interés y sus repercusiones merece la pena destacar en este capítulo es que la atención debe ser considerada como un mecanismo endógeno de alerta, es decir, como una especie de terminal que nos revela la disposición general del organismo para procesar la información proveniente del entorno en un momento dado. Para comprender la importancia que este estado de alerta tiene en el procesamiento de los estímulos basta con comparar las enormes diferencias en cuanto a capacidad de respuesta que existen entre un sujeto dormido (bajo nivel de alerta) y un sujeto despierto (alto nivel de alerta). Cuando el nivel de alerta es elevado, el sujeto es capaz de responder a gran variedad de estímulos y ejecutar multitud de tareas que requieren habilidades, por el contrario, cuando el nivel de alerta es bajo, su conducta tiende a ser más torpe, descuidada y poco eficaz. Pero aún hay más, los trabajos de Landers (1981), Kremer y Scully (1994) y Boutcher (2002) también han demostrado que el nivel de atención de un deportista disminuye de forma progresiva a medida que su nivel de activación se incrementa. Esto quiere decir que, tanto si el nivel de activación es bajo como si es alto, las repercusiones en el rendimiento serán negativas (con un nivel de activación bajo se atiende a demasiados estímulos, incluyendo los que no son relevantes; con un nivel de activación alto se atiende a muy pocos estímulos, por lo que pueden excluirse algunos elementos esenciales para la tarea). Por todo ello, habremos de concluir que existe una relación directa entre el estado de activación/alerta del deportista y su atención.

Tomando como punto de partida la relación entre el nivel de atención y el rendimiento deportivo, se centra el interés en el estudio de los estímulos distractores que pueden perturbar la atención y en la observación de las diferencias individuales que pueden condicionar la efectividad de la misma. Para este sugerente enfoque, en materia de atención, tan importante es saber

concentrarse en la tarea como conseguir controlar la desatención, esto es, inhibir las distracciones consistentes en dirigir la atención hacia otras cuestiones que no son la tarea o hacia aspectos irrelevantes de la misma. A saber:

- Las distracciones. En general, los errores de ejecución que tienen lugar en el ámbito deportivo suelen ser el resultado de una inoportuna pérdida de la concentración o del mantenimiento de un foco atencional inapropiado.

Esto quiere decir que, a pesar de toda su destreza y toda su experiencia, en determinadas circunstancias los deportistas no son capaces de centrar su atención en las señales relevantes de la tarea, sino que más bien, como señalan Weinberg y Gould, (1996) “...se distraen con otros pensamientos, sucesos y emociones...”.

Boutcher (2002) cita varios trabajos que demuestran que la presencia de espectadores y medios de comunicación en la situación deportiva incrementa las posibilidades de distracción del atleta, dificultando considerablemente la ejecución de la tarea.

- Diferencias individuales. Otro aspecto de la atención que históricamente ha despertado el interés de los investigadores que respaldan este enfoque es la existencia de estilos atencionales individuales. De hecho, en materia de atención, cada deportista tiene su propio estilo además de cierta habilidad para cambiar de un estilo de atención a otro cuando las circunstancias del juego así lo requieran.

Los trabajos más conocidos sobre este tema son los de Nideffer (1976), un psicólogo norteamericano que a partir del estudio de las dos dimensiones básicas de la atención, *la amplitud* (cantidad de información a la que se atiende) y *la dirección* (fuente hacia la que se dirige el foco atencional), fue capaz de elaborar una teoría plausible sobre los estilos atencionales, una teoría que, con el paso de los años, se ha convertido en el principal referente a la hora de explicar las diferencias individuales en el ámbito del deporte, al menos en lo que a los procesos atencionales se refiere.

Desde la perspectiva psicofisiológica se presenta un discurso mucho más funcional que el mantenido por los enfoques cognitivo y social, esta perspectiva sostiene que existen variaciones tan significativas en los indicadores psicofisiológicos de los deportistas en diferentes momentos y en diferentes situaciones que, atendiendo a los valores registrados, se puede establecer el grado de atención con el que afrontan la tarea. De hecho, han sido numerosos los autores (Landers et als., 1980; Hatfield, Landers y Ray, 1984; Wang y Landers, 1988, Boutcher y Zinsser, 1990; etc.) que utilizando indicadores psicofisiológicos como el electroencefalograma (EEG), los potenciales de respuestas evocadas o la tasa cardiaca han estudiado los fenómenos atencionales y su relación con la ejecución deportiva, probando que existen importantes diferencias entre los deportistas de alto rendimiento y los deportistas de iniciación.

Teorías explicativas de la atención en el deporte.

Como oportunamente puntualiza Williams (1991), apenas si se ha abordado conceptualmente su estudio y en la práctica son poco numerosos los entrenamientos cuyo objetivo sea enseñar a los deportistas a concentrarse con la mayor eficacia. Tanto es así que, hasta la fecha, sólo dos modelos teóricos han podido resistir el rigor de la ciencia y el paso del tiempo sin salir malparados: la Teoría de los Estilos Atencionales de Nideffer (1976) y el Modelo Integral de la Atención de Boutcher (2002), dos modelos a los que habremos de añadir una novedosa propuesta de Dosil (2004) sobre el fenómeno atencional en el ámbito deportivo: el Modelo Explicativo del Proceso Atencional. A continuación se detallaran algunos de los aspectos más relevantes de estos tres significativos modelos:

La teoría de los estilos atencionales de Nideffer (1976) ha sido, hasta la fecha, el modelo explicativo sobre la atención que más se ha utilizado en el ámbito de

la Psicología del Deporte. Ideada y propuesta por Nideffer en 1976, la teoría de los estilos atencionales sostiene que la ejecución deportiva está estrechamente relacionada con el estilo o foco atencional del deportista, y que, por eso mismo, si somos capaces de identificar cuál es realmente ese particular estilo, resultará mucho más fácil entender y predecir el resultado de la ejecución en una gran variedad de situaciones. Para Nideffer (1976), igual que hay diferencias fisiológicas o intelectuales entre las personas, también las hay en lo referente a sus habilidades atencionales, habilidades que si se desarrollan de forma conveniente pueden ayudar al individuo a hacer frente en cada momento a las diferentes exigencias de su especialidad deportiva. Este autor comienza a diferenciar las dos dimensiones básicas de la atención: la **amplitud** (ampliareducida) y la **dirección** (externa-interna). En concreto, la **amplitud** hace referencia a la extensión del campo atencional, es decir, a la mayor o menor cantidad de información que el deportista debe procesar en un momento determinado. Si el campo atencional es amplio, el deportista estará atendiendo a una gran variedad de estímulos al mismo tiempo; si, por el contrario, el campo atencional es reducido, este mismo deportista estará focalizando su atención en unos pocos, aunque cruciales, estímulos. Por suerte, ambos campos –amplio y reducido- son complementarios y se suelen compensar, aunque, como señala Dosil (2004), la utilización de uno u otro depende de las características personales y de las exigencias concretas de la situación. La **dirección**, por su parte, establece y precisa el lugar hacia donde se orienta el foco de atención. Si el foco de atención se dirige hacia el exterior, es decir, hacia los estímulos ambientales –el público, la climatología, los medios de comunicación, etc.-, se habla de foco atencional externo; si, por el contrario, la atención se focaliza en uno mismo, en las propias sensaciones, pensamientos y/o emociones, entonces se habla de foco atencional interno. Cabe significar que, igual que sucedía en el caso anterior, ambos focos –externo e interno- se complementan y su utilización concierne tanto a las características individuales como a los requerimientos de la situación.

Pero aún hay más. La combinación de estas dos dimensiones, amplitud y dirección, de acuerdo a Dosil (2004) da lugar a cuatro estilos atencionales

diferentes, cuatro estilos que representan la forma concreta en que los deportistas atienden a los principales estímulos de su entorno:

- *El estilo "amplio-externo"*, evalúa la situación con rapidez. Tipo de atención requerido por las situaciones deportivas que precisan la percepción de una gran variedad de señales externas al mismo tiempo para poder responder
- *El estilo "amplio-interno"*, predominante para analizar y planificar la situación. Tipo de atención requerido por las situaciones deportivas que precisan información proveniente de la memoria a largo plazo y de los sentimientos inmediatos (tensión, autoconfianza, etc.).
- *El estilo "reducido-externo"*, - Actuar mediante la focalización de la atención en un objeto o situación externa. Tipo de atención requerido por las situaciones deportivas que precisan centrarse en el objeto o la situación para ejecutar la jugada planificada.
- *El estilo "reducido-interno"*, Preparar la ejecución mediante el ensayo mental y/o el control del arousal u otro estado emocional. Tipo de atención requerido por las situaciones deportivas que precisan mentalmente y de forma sistemática la ejecución planeada.

Suele ser la modalidad deportiva la que, por su particular idiosincrasia, hace que los deportistas desarrollen unos estilos más que otros e, inconscientemente, los utilicen de una forma abierta y recurrente.

En cualquier caso, no hay que esforzarse demasiado para darse cuenta de que cada deportista tiene un estilo atencional dominante, un estilo que, dependiendo de la modalidad deportiva que practique y de la situación concreta en la que se encuentre, habrá de ser revisado y entrenado para poder afrontar con garantías las múltiples exigencias que plantea la práctica del deporte. El estilo "amplio-externo", por ejemplo, es el más adecuado para realizar una evaluación rápida y expeditiva del contexto deportivo, ya que, como señalan Guallar y Pons, (1994) "permite una lectura rápida del medio y la valoración de información externa válida para el juego". El estilo "amplio-interno", por el contrario, facilita el análisis de la situación, la planificación de esquemas de

actuación, la revisión de la información pasada y la toma de decisiones sobre las acciones futuras. El estilo “reducido-interno”, por su parte, es el más apropiado para la preparación de la ejecución y para el ensayo mental, ya que permite al deportista revisar sus variables psicológicas, repasar mentalmente un determinado movimiento y/o centrarse mentalmente. Por último, el estilo “reducido-externo” proporciona la posibilidad de centrarse en el objeto, o en la propia situación, para ejecutar el golpe o jugada que previamente se había planeado.

Así las cosas, parece razonable pensar que si un deportista quiere optimizar al máximo su rendimiento ha de ser capaz de cambiar rápida y eficazmente de un foco atencional a otro, identificando las señales verdaderamente importantes y eliminando todos aquellos distractores que pueden afectar de forma negativa a la ejecución. De hecho, recuerda Nideffer (1976), para que un atleta pueda ejecutar con ciertas garantías su disciplina deportiva, primero, ha de ser capaz de desarrollar los cuatro estilos atencionales de forma conveniente y, segundo, debe aprender a utilizarlos cuándo y cómo realmente interesa.

Todo sugiere, pues, que para poder entender los procesos atencionales en el ámbito del deporte han de tenerse en cuenta tanto las demandas específicas de la modalidad practicada como la propia capacidad del deportista para desarrollar los estilos de atención, dos diferentes realidades, la situacional y la subjetiva, que conectan e interaccionan, condicionando en gran medida la inmediatez y la calidad de la ejecución.

Como acertadamente señalan De Diego y Sagredo (1992), el desarrollo atencional óptimo pasa indefectiblemente por el control de las propias habilidades atencionales, habilidades que el atleta ha de saber adecuar a las diferentes exigencias de la modalidad deportiva que practica.

El Modelo Integral de la Atención, propuesto por Boutcher en 1992, defiende que a la hora de investigar la relación existente entre la atención y la ejecución deportiva deben tenerse en cuenta, además de la capacidad de concentración del sujeto, también otros factores, tanto de índole personal como situacional.

Partiendo del supuesto de que la atención no es sino un proceso multifactorial que puede ser evaluado indistintamente a través de cuestionarios, análisis observacionales e indicadores psicofisiológicos, el Modelo Integral de la Atención trata de conciliar las tres perspectivas teóricas -psicofisiológica, cognitiva y social- que más repercusión han tenido en las últimas décadas a la hora de explicar de una forma plausible el fenómeno atencional, formulando un marco teórico que, según los expertos, puede ayudar al investigador a entender mucho mejor el proceso atencional, su precaria duración y su particular relación con el rendimiento deportivo.

En concreto, Boutcher destaca la importancia y la influencia de tres de estos factores: *las diferencias individuales, las influencias ambientales y los cambios en el nivel de arousal*, tres factores que, en su opinión, condicionan y determinan el nivel de atención del deportista, afectando, por consiguiente, al resultado de la ejecución.

Esta visión multidimensional de la atención es apoyada desde otros trabajos (Abernethy, Summers y Ford, 1998; Abernethy, 2001) y constituye la base en la que se sustentan algunos de los modelos teóricos actuales, modelos que permiten seguir avanzando en el conocimiento de una variable psicológica poco desarrollada todavía.

Según Boutcher (1992), cuando el deportista realiza una tarea que requiere la utilización de la atención se ve influenciado por tres tipos de factores: los de índole personal (capacidad, intereses, metas), los específicos de la actividad y los ambientales; factores que determinan su nivel de activación (arousal). Una vez establecido el nivel de activación, comienza la segunda secuencia del modelo, secuencia en la que el sujeto tiene que enfrentarse a la ejecución de la tarea tratando de optimizar dicho nivel mediante un procesamiento de la información controlado, automático o una combinación de ambos (depende de la naturaleza de la tarea). Si el deportista consigue acertar con el procesamiento adecuado para esa situación, podremos hablar de un <<estado de atención óptimo>>, estado que, lógicamente, podrá verse alterado por factores internos o externos. Por último, Boutcher (1992) presenta algunas respuestas del deportista cuya observación puede ayudar a medir los

procesamientos controlado y automático: Los gestos de la cara, la fijación de la mirada, los autoinformes (más útiles para el procesamiento controlado) y, por otra parte, el comportamiento, las respuestas biológicas y las emociones/sensaciones vividas durante la ejecución (asociadas, generalmente, al procesamiento automático).

Argumentando que existe la imperiosa necesidad de crear nuevos modelos explicativos que complementen las dos teorías anteriormente expuestas y que permitan seguir avanzando en el conocimiento de una variable todavía desconocida en muchos aspectos, Dosil (2004) presenta una novedosa propuesta explicativa del proceso de atención en el ámbito de la actividad física y del deporte. Partiendo de la premisa de que en la interacción del deportista con cada situación específica se producen una serie de pasos que van desde la percepción inicial hasta la concentración en la tarea, trata de profundizar en el estudio de la atención y de la concentración buscando una mayor aplicabilidad a ámbitos concretos del deporte.

Según el modelo explicativo propuesto por Dosil, lo primero que hace el deportista en una determinada situación es analizar, mediante los sentidos, lo que sucede a su alrededor, es decir, examinar y evaluar todos aquellos estímulos con los que entra en contacto a través de la percepción. En un segundo momento, y debido al elevado número de estímulos percibidos tanto consciente como inconscientemente, procede a la selección de aquellos que considera más relevantes para el correcto desarrollo de su actividad deportiva, procurando tenerlos presentes en todo momento. Por último, se esfuerza por mantener la atención focalizada en esta selección de estímulos durante un determinado período de tiempo y, en caso de lograrlo, se puede hablar ya de concentración.

Hasta aquí, poco o nada nuevo parece aportar el modelo atencional de Dosil. Sin embargo, la categorización que posteriormente lleva a cabo al estudiar los diferentes tipos de estímulos que pueden ser percibidos por el deportista en una determinada situación, una categorización que habremos de considerar mucho más descriptiva que dinámica, sí que constituye una valiosa aportación

al estudio y la comprensión del fenómeno atencional en su vertiente aplicada. A saber:

a) Estímulos dominantes (ED): aquel o aquellos estímulos que ocupan un lugar preferente y destacado en la atención del deportista.

b) Estímulos fluctuantes (EF): aquel o aquellos estímulos que pueden aparecer y/o desaparecer, de forma más o menos inesperada, en la situación en la que se encuentra el deportista, pudiendo influir su presencia o ausencia en el resultado final de la actuación. Dependiendo de su intensidad y de su procedencia estos estímulos pueden ser de cuatro tipos:

Según su Intensidad

Estímulos fluctuantes de alta y de baja intensidad.

Hablamos de *estímulos fluctuantes de alta intensidad* cuando existe una elevada probabilidad de que ciertos estímulos que habían pasado desapercibidos o que no se hallaban presentes al comenzar la tarea lleguen a convertirse en dominantes (ED), una probabilidad que obliga al sujeto a estar preparado para responder de inmediato a su aparición si no quiere que lleguen a interferir seriamente en la actividad que está realizando (por ejemplo, la aparición de la lluvia en una competición de automovilismo). *Los estímulos fluctuantes de baja intensidad*, por su parte, apenas si son percibidos por el deportista y sólo en contadas ocasiones llegan a entorpecer la actividad que está realizando, ya que, por su exigua intensidad, es casi imposible que lleguen a convertirse en estímulos dominantes.

Según su Procedencia

Estímulos fluctuantes internos y externos.

Hablamos de *estímulos fluctuantes de tipo externo* cuando queremos resaltar que la estimulación proviene del mundo exterior, y que, por tanto, los estímulos fluyen, se suceden y se extinguen ajenos por completo a la voluntad, pensamiento y/o deseo del deportista. *Los estímulos fluctuantes de tipo interno*,

por el contrario, tienen mucho más que ver con las sensaciones del deportista, con sus buenas o malas vibraciones, con el ajuste y la oportunidad de sus pensamientos, en suma, con todo lo que tiene que ver con el factor personalidad (por ejemplo, el recuerdo de algo que ha ocurrido en el pasado y que no podemos quitarnos de la cabeza).

Por lo demás, resulta evidente que tanto los estímulos dominantes (ED) como los fluctuantes (EF) van a estar presentes y van a ser parte activa en el desarrollo de cualquier actividad deportiva, por lo que los practicantes, afirma Dosil, (2004) deberán “aprender a convivir con ellos, discerniendo los ED relevantes para el entrenamiento o competición y dominando los EF para que no afecten negativamente a su rendimiento”. En las tareas de aprendizaje, por ejemplo, el deportista debe centrarse exclusivamente en los estímulos dominantes (instrucciones del entrenador, asimilación y ejecución) procurando ignorar los estímulos fluctuantes, ya que estos, al actuar muchas veces como distractores, pueden retardar el proceso de aprendizaje. En las tareas automáticas, por el contrario, el atleta ha de mantener centrada la atención en los estímulos dominantes hasta un cierto nivel (en una escala de 0 a 10, se podría cuantificar en 5), permitiendo el paso a estímulos fluctuantes de baja intensidad (hablar con los compañeros durante el calentamiento, pensar en un tema ameno mientras se realiza carrera continua, etc.) que hagan más agradable la situación sin que interfieran en la tarea.

En cualquier caso, hay que recordar que las diferencias individuales son esenciales en este modelo. Las personas que identifican y seleccionan como ED los estímulos relevantes para el correcto desarrollo de la actividad deportiva, aquellas que ignoran y/o manejan con eficacia los estímulos fluctuantes (EF), son las que mejor se concentran y, por tanto, las que pueden afrontar con mayores garantías de éxito las exigencias de la tarea. Por el contrario, las personas que no son capaces de reconocer y seleccionar como ED los estímulos que realmente afectan a la práctica deportiva, aquellas a las que los estímulos fluctuantes distraen y confunden en demasía, suelen ser las que encuentran mayores dificultades para concentrarse en la ejecución de la tarea y, por tanto, las que peor rendimiento obtienen. La atención debe

centrarse en elementos concretos del presente, elementos seleccionados por su excelencia y utilidad después de haber ignorado otros.

El papel de la atención en el arbitraje del basquet

Experiencias anecdóticas permiten concluir que además de su responsabilidad primaria de observar el juego y detectar infracciones instantáneamente, los árbitros deben dirigir su atención simultáneamente a múltiples factores del juego tales como:

- El cronómetro del juego
- El reloj de 24 segundos
- El número de faltas de equipo y los tiempos muertos computables.
- La mesa de control y sus colaboradores
- El área de banco de equipos
- Su/s propio/s compañero/s

Mientras éstos están bajo la responsabilidad de los oficiales de mesa, el árbitro y su(s) compañero(s) tendrán que, en última instancia, resolver cualquiera desacierto o errores cometidos en estas áreas. Tener el conocimiento definido de lo que pasa es esencial para los árbitros en la cancha. En todas las situaciones de faltas, los árbitros deben ser capaces de identificar y recordar al jugador contra quien la falta fue cometida. Un árbitro que domine sus procesos atencionales evitará, por ejemplo, el titubeo o que aún se envíe un jugador equivocado a la línea cuando se alcance el límite de faltas de equipo. El entendimiento de las estrategias ofensivas y defensivas básicas utilizadas por cualquier equipo y el reconocimiento de características individuales de los jugadores (de mano derecha o izquierda, lanzador a distancia, movimiento de pie en fintas y penetraciones hacia el cesto, etc.) ayudará a anticipar jugadas y estar listo cuándo estas situaciones se desarrollen. Los árbitros deben ser capaces de bloquear las señales o situaciones no pertinentes (visual o auditivo) tales como los ruidos de la multitud y pensamientos internos que pueden interferir la información pertinente y distraer la atención. La falta de concentración es probablemente la más importante fuente de errores

cometidos por los árbitros durante el juego. La adquisición de las habilidades que favorezcan el mantenimiento del enfoque y la atención deberán ser, por lo tanto, la preocupación principal en los programas de entrenamiento para árbitros.

Los procesos atencionales influyen decisivamente en la actividad deportiva. En lo que respecta estrictamente a nuestro sujeto de estudio llamado arbitro de básquet, la atención juega un papel central en los resultados de su desempeño. Dentro del aprendizaje arbitral se privilegia más el conocimiento teórico del reglamento, el dominio de la mecánica arbitral y la contextura física por sobre el manejo de esta variable psicológica. La meta a alcanzar es una formación integral que englobe todos estos aspectos y permita aumentar la calidad del desempeño arbitral.

Capítulo 2

La motivación en el ámbito deportivo

En un intento por querer definir el concepto de motivación, nos encontramos con diversas opiniones acerca del mismo que pasan por situarlo como un concepto superfluo, confuso y poco práctico para unos, a ser un elemento clave para la comprensión de la conducta humana (dentro de la psicología social o psicosociología), para otros. Fernández (1982) trata de definir en primer lugar, a qué tipo de motivaciones nos estamos refiriendo puesto que nos encontramos ante dos tipos o grupos: *las orgánicas*, que son aquéllas que tienen una localización fisiológica en el organismo y son, por excelencia, la sed, el hambre, el sueño y el sexo (junto con otras que no son tan primarias, pero que son aceptadas como tales, como podría ser el dolor, la temperatura, la conducta maternal o el juego) y las motivaciones sociales, que tienen que ver con el componente socio-cultural, intelectual y anímico de las personas y son las que se derivan del proceso de socialización.

Motivaciones fisiológicas

Las motivaciones fisiológicas son "la fuerza o energía que conduce a las personas a mantener o recuperar el equilibrio homeostático, satisfaciendo las necesidades de comer, dormir, beber y reproducirse, como las más vitales" (Urdaniz, 1994).

Motivaciones sociales

Las motivaciones sociales, según exponen Murphy, McClelland, Festinger y McLintock, citados por Urdaniz (1994), se caracterizan por ser la fuerza impulsora de la conducta; el impulso o energía se sitúa en el organismo.

La motivación dirige la conducta hacia una meta y canaliza esa energía hacia la realización de unas respuestas; en la medida en que esas respuestas son sociales, la conducta será social. La conducta o acción social no se da en aislamiento. Por eso, la motivación de una persona, para ser realmente social, ha de tener en cuenta también las metas u objetivos de los demás.

Otra perspectiva es la que sostienen autores como, Roberts, Kleiber y Duda (1981), quienes agrupan las motivaciones en tres tipos, en función de su orientación:

Motivaciones orientadas a la propia mejora: el objetivo principal del sujeto es mejorar su rendimiento.

Motivaciones orientadas hacia la competencia: el sujeto se compara a sí mismo en relación con los demás.

Motivaciones orientadas hacia la aprobación social: ganar premios, demostrar su capacidad a los demás, agradar a los padres.

Fox y Biddle (1988) desarrollan la Teoría de las Recompensas, plantean una perspectiva según la cuál, en un extremo nos encontramos con recompensas intrínsecas, como podría ser el gusto por el movimiento o el reconocimiento de la maestría y de la competencia motriz, y, en el otro, con las extrínsecas, que están representadas por los premios y recompensas que se obtienen. Ganar y ser bueno, puede acercarse a las recompensas intrínsecas, cuando ello

conlleva una superación personal, o bien situarse próximo a las recompensas extrínsecas, cuando se utiliza meramente para impresionar a los demás (Figura 1).

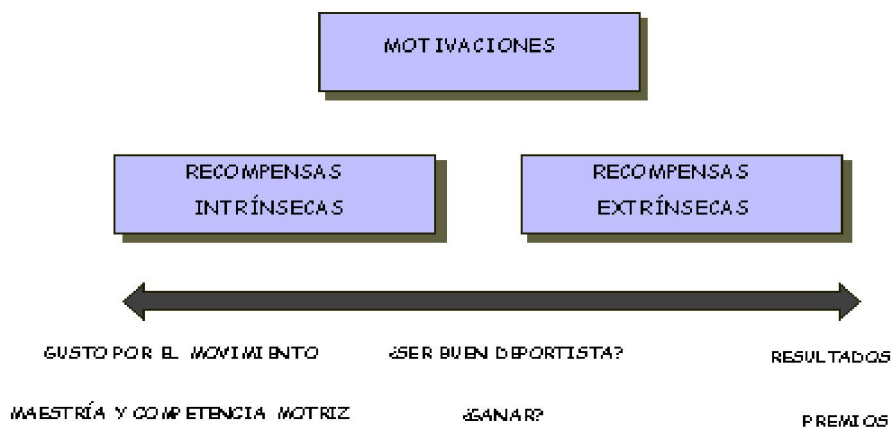


Figura 1. Teoría de las recompensas motivacionales. Tomado de Fox & Biddle, 1988.

Como se ha podido analizar en la revisión de algunas de las investigaciones llevadas a cabo, las tendencias actuales en el campo de la Psicología aplicada al deporte persiguen el fomento de las motivaciones intrínsecas. Para algunos autores, las motivaciones intrínsecas incluirían aquéllas referidas al gusto por el movimiento, la maestría y la competencia deportiva (Fox y Biddle, 1988), pero para otros que han desarrollado una taxonomía más exhaustiva y detallada, las motivaciones puramente intrínsecas son las centradas en la tarea, entre las cuáles se sitúan el gusto por la práctica y la maestría deportiva, mientras que las que se refieren a la competencia motriz se aproximan a un nivel diferente (Coll y col, 1993).

Puesto que, según indican diversos estudios, se debe fomentar entre los niños y adolescentes aquellas motivaciones centradas en la tarea o en el aprendizaje, ya que son éstas las que, de alguna manera, nos aseguran que exista una cierta continuidad deportiva, nos vamos a detener en analizar de qué manera la elección de las tareas por parte de los entrenadores incrementa esa motivación intrínseca hacia la práctica físico-deportiva.

El proceso de formación deportiva centrado en el aprendizaje de las tareas

Entre el comienzo de la iniciación deportiva y la etapa de máximo rendimiento deportivo transcurren normalmente, y dependiendo del deporte practicado, un número elevado de años de práctica. Esta constancia necesaria para la adquisición del nivel deseable de habilidad deportiva, sólo es posible si los deportistas mantienen intactas sus motivaciones de logro. En este sentido, el papel que desarrollan los entrenadores resulta de vital importancia para conducir el proceso de formación deportiva, de forma que les ayude a obtener suficientes satisfacciones, para aumentar el grado de adherencia a la actividad y reducir el nivel de insatisfacción que provocan los fracasos. La elección de las tareas resulta determinante para incrementar la motivación intrínseca en la práctica físico-deportiva; las características de los ejercicios que proponamos a los niños, influirán decisivamente en el grado de satisfacción experimentado y, como consecuencia, en la motivación hacia el entrenamiento. Por ello, consideramos conveniente diseñar las tareas en función de determinadas categorías, que no debemos obviar, si queremos alcanzar nuestros objetivos.

Se han propuesto diferentes técnicas de motivación: autores como Young,(1961) Thorndike, (1949) describen las siguientes:

1- Los incentivos: Se basa en que los factores externos de motivación impulsan a las personas hacia determinadas tareas. Los incentivos son todos aquellos estímulos externos que sirven para influir en el comportamiento. Sus funciones son:

- Los incentivos positivos facilitan comportamientos determinados, y los negativos ayudan a eliminar comportamientos no deseados.
- Aumentan la fuerza e intensidad de un comportamiento.

2- Técnica del establecimiento de metas: Es una técnica motivacional que consiste en que cuando los sujetos tenemos definidos y asumidos unos

objetivos, nuestra conducta se dirige con mayor fuerza hacia la consecución de esos objetivos, los cuales actúan como reguladores de la acción. Sus funciones son:

- Dirigir la atención y acción de los individuos.
- Movilizar la energía y esfuerzo de los individuos.
- Hace que los individuos creen estrategias para alcanzar el objetivo fijado.

Cuando se habla de la relación entre la motivación y el arbitraje de básquet, frecuentemente, se ha considerado que es una motivación “masoquista” la que lleva a algunos individuos a hacerse árbitros, habida cuenta del rol impopular del arbitraje, del considerable estrés bajo el que tienen que actuar y de las interferencias familiares, laborales y sociales que se derivan de la gran cantidad de tiempo que tienen que pasar fuera de casa cuando arbitran. No es de extrañar, por tanto, que las tasas de burn-out y abandono sean sensiblemente mayores entre los árbitros que entre deportistas o entrenadores (Kaissidis y Anshel, 1993). Habitualmente se considera que las tasas de abandono entre árbitros y jueces deportivos de muchos deportes son elevadas (Taylor, Daniel, Leith y Burke, 1990) y, sin embargo, los estudios sobre este fenómeno han sido escasos hasta la fecha. Aunque los hallazgos previos indican que son factores de muy distinto tipo los que pueden estar relacionados con el abandono, tal vez sea el estrés percibido el que más atención ha recibido por considerarse que podría ser el factor explicativo más importante.

Sorprendentemente, los resultados han indicado de manera consistente que los niveles de estrés arbitral son más bien moderados (Taylor y Daniel, 1987; Goldsmith y Williams, 1992; Kaissidis y Anshel, 1993; Anshel y Weinberg, 1995; González, 1999a, 1999b), obligando así a plantearse de nuevo la cuestión de qué es lo que motiva a algunos individuos a iniciarse y mantenerse como árbitros y qué es lo que empuja a un número significativo de ellos a abandonar.

Los resultados del estudio realizado por Área de Psicología del Deporte y Control Motor, en el I Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte, pusieron de manifiesto que para casi todos los árbitros y jueces deportivos de España el amor al deporte en el que se arbitraba había sido el motivo principal para iniciarse en el arbitraje. Esto concuerda con estudios previos de Lever, (1983) en los que se ha señalado que muchos árbitros han jugado como aficionados y habrían deseado llegar a ser profesionales. Arbitrar les permite participar de manera activa en el acontecimiento deportivo, supervisando su desarrollo, afirma Cei, (1990).

Otras investigaciones refieren otros motivos para empezar a arbitrar, entre los que se destacan, el deseo de mantener el contacto con gente joven y las compensaciones económicas. Significativamente, se encontró una gran estabilidad motivacional por cuanto las razones para iniciarse seguían siendo las mismas que mantenían a los individuos arbitrando en la actualidad, saliendo al paso así de la frecuente especulación sobre la posibilidad de importantes variaciones motivacionales con el paso del tiempo.

Cuando se analizan los motivos de abandono de la actividad arbitral, la principal razón que se indica para su previsible abandono fue el estar quemados con el arbitraje y, en menor medida, los conflictos e interferencias con otros intereses o aficiones y, también, con la familia. Estos resultados refuerzan la relación indirecta entre necesidad de tiempo libre al margen del arbitraje, burn-out y abandono encontrada previamente en otros estudios (Taylor y col., 1990).

La formación arbitral

La actividad o acción formativa del árbitro de baloncesto se enmarca en un entorno y en una estructura específica donde el formador y el árbitro comparten el programa formativo. Pero para que haya formación es necesario que exista una clara participación entre el formador y el árbitro con el fin de poder conseguir los objetivos marcados. Como describe Honoré (1980) *"...Es la interexperiencia del entorno humano lo que constituye el suelo, el centro de*

gravedad de la formación, cualquiera que sea su forma...": La comunicación entre los elementos intervinientes en el período de formación facilita, por consiguiente, el propio aprendizaje.

La noción de formación comporta diversos planteamientos y sentidos. En el campo específico del arbitraje y, concretamente en el del baloncesto, hay que indicar que este término no rehúye su relación con otros como enseñanza, educación, entrenamiento, etc., sino que más bien lo complementa. Igualmente la noción de formación engloba y asume al árbitro como persona en un ambiente humano, social y deportivo, no constriñéndolo a un aspecto puramente técnico (primero se es persona y luego árbitro). La noción de formación, por otra parte, comporta una serie de variables que afectan al árbitro en cuanto persona: su interés por formarse, su capacidad para formarse, sus ganas de formación y el grado de comunicación con los compañeros en la transmisión de experiencias y conocimientos que faciliten el perfeccionamiento arbitral individual y colectivamente. El elemento principal para que un sistema deportivo alcance cotas satisfactorias de calidad radica en la formación de sus miembros, según Betancor Leon,(1986).

La formación del árbitro no puede ajustarse exclusivamente a un marco conceptual de la noción de árbitro en sí mismo. Pitar, que es algo que cualquiera hace en una actividad o momento deportivo, no es lo mismo que arbitrar (ser un árbitro). Arbitrar supone tratar con otras personas (jugadores, entrenadores, directivos, público, mass-media, otros árbitros o auxiliares, informadores y supervisores, etc.) que trabajan en organizaciones (clubes, federaciones, prensa, radio, televisión, colegios de árbitros, escuelas deportivas) para conseguir la mejor eficacia y eficiencia arbitral posible. En esta afirmación se comprenden los diferentes ámbitos que hemos considerado y que vienen a configurar los fundamentos de una dimensión conceptual diferenciada de la formación del árbitro: los árbitros como profesionales, las escuelas, colegios, asociaciones, centros de formación donde se imparten las enseñanzas para asumir la labor arbitral. La formación del árbitro se presenta como una red disciplinar en la que su progresiva proyección pone de manifiesto

un esfuerzo de afianzamiento epistemológico permanente que dé, en un futuro, rigurosidad a sus paradigmas formativos y a sus modelos y métodos de investigación, amplia el mismo autor.

Los planes de formación debieran ser estudiados y analizados por expertos en los ámbitos específicos de las ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Sociología del Deporte, Psicología del Deporte, Pedagogía del Deporte, Educación Física y Deportes, etc.) y su relación, al objeto de realizar propuestas de diseño formativas, diseños que por otro lado requieren "ir elaborando propuestas", tanto teóricas como prácticas, didácticas y organizativas, que sean capaces de integrar un conjunto multidisciplinar, que sea de utilidad para la mejor respuesta formativa que facilite la toma de decisiones arbitrales, frente al actual aislamiento y fragmentación que presentan la mayoría de las disciplinas deportivas en sus contextos arbitrales.

En la actualidad el árbitro vive en un mundo deportivo de presión por parte de los jugadores, entrenadores, espectadores, tal como lo demuestra Phillips (1985), donde las reacciones negativas por parte de los participantes son también una parte esperada del juego. Reacciones negativas por parte de ellos son evidentes en todas las esferas del deporte

La interiorización en el concepto de motivación ha podido dejar evidencia de la importancia que el mismo tiene en la realización de la práctica deportiva. Refiriéndonos estrictamente a lo arbitral, se produce un entrecruzamiento entre los ámbitos laboral y deportivo, y este es un fenómeno para analizar detenidamente. Experiencias anecdóticas han demostrado que muchas veces son los factores extrínsecos los que predominan dentro de la práctica arbitral, siendo el dinero el motivo más importante por el cual se mantiene ese rol dentro de este deporte. Resulta fundamental en la formación de todos los aspirantes a árbitros profesionales la planificación de objetivos y el favorecimiento con los factores intrínsecos para lograr una adecuada fuente de motivación en su carrera. El cambio de enfoque en la formación integral del árbitro apunta en gran medida a este punto: lograr que los aspirantes logren

encontrar y establecer en su interior las fuerzas que guíen sus comportamientos y sus conductas dentro del arbitraje. Más adelante se trabajará con las técnicas de establecimiento de objetivos y sus beneficios, y como volver a situarnos en el lugar del niño que empieza un deporte por intereses internos y satisfacciones personales. Quizás este pueda ser el camino correcto hacia una carrera profesional ética y ascendente.

Capítulo 3

Procesos psicológicos y su relación con la atención y la motivación

Si bien fenomenológicamente la orientación seleccionadora es considerada como la característica principal de la atención (Kahneman, 1973; Rubenstein, 1982; Rosselló, 1998), presenta además otras características entre las que se destacan:

1) La Concentración.

Se denomina concentración a la inhibición de la información irrelevante y la focalización de la información relevante, con mantenimiento de ésta por periodos prolongados (Ardila, Rosselli, Pineda y Lopera, 1997). La Concentración de la atención se manifiesta por su intensidad y por la resistencia a desviar la atención a otros objetos o estímulos secundarios, la cual se identifica con el esfuerzo que deba poner la persona más que por el estado de vigilia. (Kahneman, 1973).

La concentración de la atención está vinculada con el volumen y la distribución de la misma, las cuales son inversamente proporcionales entre sí, de esta manera mientras menos objetos haya que atender, mayor será la posibilidad de concentrar la atención y distribuirla entre cada uno de los objetos (Celada y Cairo, 1990; Rubenstein, 1982).

2) La Distribución de la atención

A pesar que la atención tiene una capacidad limitada que está en función del volumen de la información a procesar y del esfuerzo que ponga la persona, es posible que podamos atender al mismo tiempo a más de un evento. La Distribución de la atención se manifiesta durante cualquier actividad y consiste en conservar al mismo tiempo en el centro de atención varios objetos o situaciones diferentes. De esta manera, cuanto más vinculados estén los objetos entre sí, y cuanto mayor sea la automatización o la práctica, se efectuará con mayor facilidad la distribución de la atención (Celada, 1990; Rubenstein, 1982).

García (1997) señala esta característica como la amplitud de la atención, que hace referencia al número de tareas que podemos realizar en simultáneo.

3) La Estabilidad de la atención.

Esta dada por la capacidad de mantener la presencia de la misma durante un largo periodo de tiempo sobre un objeto o actividades dadas (Celada y Cairo, 1990). Es necesario recalcar que para obtener estabilidad en la atención se debe descubrir en el objeto sobre el cual se está orientado nuevas facetas, aspectos y relaciones, la estabilidad dependerá también de condiciones como el grado de dificultad de la materia, la peculiaridad y familiaridad con ella, el grado de comprensión, la actitud y la fuerza de interés de la persona con respecto a la materia (Rubenstein, 1982).

4) Oscilamiento de la atención.

Son periodos involuntarios de segundos a los que está supeditada la atención y que pueden ser causadas por el cansancio (Rubenstein, 1982). Para Celada (1990) el cambio de la atención es intencional, lo cual se diferencia de la simple desconexión o distracción, dicho cambio proviene del carácter de los objetos que intervienen, de esta forma siempre es más difícil cambiar la atención de un objeto a otro cuando la actividad precedente es más interesante que la actividad posterior.

Esta capacidad para oscilar o desplazar la atención puede ser considerado como un tipo de flexibilidad que se manifiesta en situaciones diversas, especialmente en las que tenemos que reorientar nuestra atención de forma apropiada porque nos hemos distraído o porque tenemos que atender a varios estímulos a la vez (García, 1997; Rubenstein, 1982;). Por su parte, Kirby y Grimley (1992) utilizan el término Capacidad de Atención para referirse a la capacidad de atender a más de un estímulo a la vez.

5) Grado de control

La atención involuntaria está relacionada con la aparición de un estímulo nuevo, fuerte y significativo, y desaparece casi inmediatamente con el surgimiento de la repetición o monotonía. La atención involuntaria tiende a ser pasiva y emocional, pues la persona no se esfuerza ni orienta su actividad hacia el objeto o situación, ni tampoco está relacionada con sus necesidades, intereses y motivos inmediatos. Una de sus características más importantes es la respuesta de orientación, que son manifestaciones electrofisiológicas, motoras y vasculares que se dan ante estímulos fuertes y novedosos, tal respuesta es innata (Luria, 1988).

En cambio, la Atención Voluntaria se desarrolla en la niñez con la adquisición del lenguaje y las exigencias escolares. _En una primera instancia será el lenguaje de los padres que controlen la atención del niño aún involuntaria. Una vez que el niño adquiera la capacidad de señalar objetos, nombrarlos y pueda interiorizar su lenguaje, será capaz de trasladar su atención de manera voluntaria e independiente de los adultos, lo cual confirma que la atención voluntaria se desarrolla a partir de la atención involuntaria, y con la actividad propia del hombre se pasa de una a otra constantemente (Celada y Cairo, 1990; Rubenstein, 1982).

Luria (1988) basado en las teorías de Vigotsky, apoya el origen social de la atención voluntaria, que se desarrolla a través de las interrelaciones del niño con los adultos, quienes en un inicio guían su atención, ésta se activa ante una

instrucción verbal y se caracteriza por ser activa y consciente. La atención voluntaria es suprimida fácilmente cuando se da una respuesta de orientación, por ejemplo cuando el niño se distrae ante nuevos estímulos.

En conclusión, la actividad psicológica del hombre se caracteriza por el funcionamiento conjunto e interactivo de procesos y mecanismos, los cuales tienen funciones concretas, de esta manera la atención no es una actividad aislada, sino que se relaciona directamente con los procesos psicológicos a través de los cuales se hace notar.

Para Rosselló (1998) y Tudela (1992; véase en García, 1997) la relación entre la atención y los procesos psicológicos radica en que la atención actúa como mecanismo vertical, que controla y facilita la activación y el funcionamiento de dichos procesos.

Atención, motivación y emoción.

Como hemos anticipado, por motivación se entiende al proceso que de algún modo inicia, dirige y finalmente detiene una secuencia de conductas dirigidas a una meta, es uno de los factores determinantes del comportamiento, y que tiene que ver con variables hipotéticas que son los motivos (Puente, 1998).

Ahora bien, motivación y emoción han sido considerados como factores determinantes de la atención, de este modo un estado de alta motivación e interés estrecha nuestro foco atencional, disminuyendo la capacidad de atención dividida, así como el tono afectivo de los estímulos que nos llegan y nuestros sentimientos hacia ellos contribuyen a determinar cuál va a ser nuestro foco de atención prioritario (García, 1997).

El mismo autor señala que atención, motivación y emoción se encuentran relacionadas desde el punto de vista neurobiológico. El Sistema Activador Reticular Ascendente (SARA) que activa el mecanismo atencional, establece estrechas relaciones neuroanatómicas con el Hipotálamo, que es el centro motivacional por excelencia y forma parte del cerebro de las emociones al estar integrada en el sistema límbico. Además el SARA es también responsable de

procesos motivacionales y emocionales por la implicación de vías catecolaminérgicas en los tres procesos.

Para el enfoque neuropsicológico, tradicionalmente se entendía a los procesos psicológicos como la función de un tejido particular del cerebro, sin embargo con el transcurrir del tiempo, la ciencia ha demostrado la imposibilidad de atribuir alteraciones en dichos procesos a causas de localización específica, por lo que los procesos psicológicos no debían ser considerados como la función directa de limitados grupos de células en el cerebro, tal como lo señala Luria:

“...Las funciones mentales como sistemas funcionales complejos no pueden localizarse como zonas restringidas del cortex o en grupos de células aisladas, sino que deben estar organizadas en sistemas de zonas que trabajan concertadamente, cada una de las cuales ejerce su papel dentro del sistema funcional...” (Luria, 1988).

Desde el punto de vista neuropsicológico la atención viene a ser la expresión del trabajo del Sistema Activador Reticular Ascendente(SARA) y de los hemisferios cerebrales, sincronizados por la actividad de los lóbulos prefrontales. El Sistema Activador Reticular, con sus fibras ascendentes y descendentes constituye un aparato neurofisiológico que pone de manifiesto una de las formas de reflejo señaladas inicialmente por Pavlov y luego por Luria, conocida como el reflejo de orientación o la respuesta de orientación.

Dicho reflejo se caracteriza por una serie de reacciones electrofisiológicas , vasculares y motoras evidentes, como la vuelta de ojos y cabeza hacia el lado donde se halla el nuevo objeto, reacciones de alerta y escucha, alteraciones de respiración y del ritmo cardiaco, disminución o cese de toda actividad irrelevante. Estos fenómenos pueden ser observados siempre que surge una reacción de alerta o reflejo de orientación, suscitada por la aparición de un estímulo nuevo, esencial o significativo para un individuo (Celada y Cairo, 1990; García, 1997; Luria, 1986).

Por otro lado, el tallo cerebral y el sistema activador reticular ascendente (SARA) son los responsables del estado general de vigilia, indispensable para la activación atencional. Otras estructuras cerebrales que contribuyen con el reconocimiento selectivo de un estímulo particular y la inhibición de respuestas a estímulos secundarios son el cortex límbico y la región frontal, esta última encargada de preservar la conducta programada. Disfunciones o lesiones en estos circuitos afectan significativamente la capacidad atencional.

Continuando con esta revisión, es necesario relacionar el concepto base de atención con otras habilidades psicológicas que también tienen participación en los procesos necesarios para adquirir un conocimiento.

La atención ha sido concebida en muchas ocasiones como una propiedad o atributo de la percepción, gracias a la cual seleccionamos más eficazmente la información que nos es relevante.

García (1997) indica que la atención considerada como propiedad de la percepción produce dos efectos principales:

- Que se perciban los objetos con mayor claridad.
- Que la experiencia perceptiva no se presente de forma desorganizada, sino que al excluir y seleccionar datos, estos se organicen en términos de figura y fondo.

La existencia de la atención en el proceso de percepción significa que el deportista no solamente oye, sino que también escucha, incluso a niveles intensos, y que el hombre no solo ve, sino que observa y contempla (Rubenstein, 1982). Para Kahneman (1973), la atención interviene en una de las fases del proceso de percepción, cuando en una fase inicial de la percepción se dividen en unidades, segmentos o grupos el campo que forma la estimulación, la atención entra en juego en el momento en que algunas de esas unidades subdivididas reciben mayor realce de figuras que otros.

Atención y memoria

La memoria es el proceso mental mediante el cual la persona fija y conserva las experiencias vividas y las re-actualiza de acuerdo a las necesidades del presente (Celada y Cairo, 1990). La memoria asegura el almacenamiento de la información, siendo la atención uno de los factores asociados a su buen funcionamiento, entendida esta como el esfuerzo realizado por la persona tanto en la fase de almacenamiento como en la fase de recuperación de la información (Reategui, 1999).

La formación de esquemas, el uso de estrategias de codificación para la información, y el tipo de tarea recuerdo a realizar constituyen otros de los factores que aseguran el trabajo de una memoria eficaz. Sin embargo, hay autores que consideran que la atención no resulta tan necesaria para la codificación en la memoria, dado que la memoria también se expresa en tareas que no requieren una manifestación consciente de la experiencia pasada, como suele suceder con el aprendizaje implícito o inconsciente (Ruiz-Vargas, 1994).

Atención e inteligencia

La inteligencia ha sido entendida de manera general como la capacidad de dar soluciones rápidas y eficaces a determinados problemas. Sin embargo para realizar un trabajo de manera eficiente se requiere de habilidad, en este sentido la atención sería una de las herramientas que posibilita y optimiza dicha habilidad.

García (1997) consideró que la capacidad de un individuo de reorientar su atención con cierta rapidez (oscilación de la atención) y desatender a más de un estímulo a la vez (distribución de la atención) pueden ser considerados como componentes importantes de la inteligencia. De esta forma atención e inteligencia se definen en términos de habilidad para manejar gran cantidad de información.

En el proceso de esta investigación se entendió que hoy en día la inteligencia es un tema que se encuentra en la mesa de muchas discusiones por parte de

distintas disciplinas, como la psicología, la medicina, la filosofía, antropología e inclusive la informática. (Gardner, 2001). Sin embargo, aún y cuando un número considerable de especialistas coincide en que una parte de la inteligencia se pueda heredar, no es del todo posible precisar las razones de los diferentes CI entre los grupos de seres humanos. Pero lo que sí está mejor entendido es la influencia que tienen en los resultados de dichas pruebas, los aplicadores de las mismas, por pertenecer a la clase social que domina a un lugar. No existen pruebas científicas que avalen la existencia de una relación directa entre el CI de las personas y su nivel socioeconómico.

Este concepto de inteligencia es un concepto de valor. Tal y como ser alto o bajo, hermoso o feo. Y en este sentido no se tendría mucho que hacer al respecto. (De Bono, 1998)

Debemos considerar que la inteligencia no es el resultado aislado de un solo tipo de facultad o potencialidad que refleje una simple capacidad humana; sino que implica una red compleja de potencialidades que interactúan entre sí para dar como resultado a un individuo capaz de responder de forma distinta ante situaciones diversas en menor o en mayor medida. (Gardner, 2001)

Recientemente la teoría que más se ha impuesto es la de las inteligencias múltiples de Howard Gardner. El autor provee al individuo de un potencial biológico (genético) y otro psicológico (elementos cognitivos) los cuales procesan información que posteriormente es devuelta en forma de respuestas a problemas dentro de un marco cultural determinado. Por tanto, cuando queremos medir la inteligencia de un sujeto, lo debemos hacer basándonos en todas ellas, no sólo en unas cuantas. Esta teoría surge a raíz del conocimiento que el autor adquiere a partir de su trabajo con niños y adultos que presentaban algún tipo de lesión cerebral. Comienza por deducir que las personas poseen una amplia gama de capacidades en las que las personas puedan ser eficientes, pero en otras no necesariamente.

Ahora bien, Gardner plantea originalmente la existencia de 7 tipos diferentes de inteligencias, las cuales son mencionadas a continuación:

- *Inteligencia Lingüística:* hace mención a la sensibilidad especial hacia el lenguaje hablado y escrito. Considera a esta inteligencia ligada a la

capacidad para aprender idiomas y emplear el lenguaje para lograr determinados objetivos. Abogados, oradores, escritores, y poetas.

- *La inteligencia lógico-matemática:* supone la capacidad de analizar problemas de una manera lógica, de llevar a cabo operaciones matemáticas y de realizar investigaciones de una manera científica.
- *La Inteligencia musical:* supone la capacidad de interpretar, componer y apreciar pautas musicales.
- *La inteligencia corporal-cinestésica:* supone la capacidad de emplear partes del propio cuerpo, como la mano o la boca o en su totalidad para resolver problemas o crear productos. Bailarines, actores y los deportistas. Como también los artesanos, los cirujanos, los científicos de laboratorio, los mecánicos.
- *La inteligencia espacial:* se refiere a la capacidad de reconocer y manipular pautas en espacios grandes (como lo hacen los navegantes y los pilotos) y en espacios reducidos (como hacen los escultores, los cirujanos, los jugadores de ajedrez, los artistas gráficos o los arquitectos.
- *La inteligencia interpersonal:* la cual denota la capacidad de una persona para entender las intenciones, las motivaciones y los deseos ajenos y en consecuencia, su capacidad para trabajar eficazmente con otras personas. Los psicólogos, vendedores, los educadores, los médicos, los líderes religiosos y los políticos.
- *La inteligencia intrapersonal:* la capacidad de comprenderse uno mismo, de tener un modelo útil y eficaz de uno mismo y de emplear esa información con eficacia en la regulación de la propia vida.

Todos estos aspectos tendrían poca relevancia si no se les utilizara de una manera práctica en la vida real y en aquellas áreas propias de la actividad humana. Tal es el caso del trabajo del árbitro, en donde para lograr resultados, debe movilizar sus conocimientos, habilidades, destrezas, experiencia y comprensión del proceso que realiza. La capacitación y reconocimiento del saber del árbitro tiene un gran valor en el deporte y en la sociedad. Por lo tanto, el conocimiento del funcionamiento integral de los procesos denominados

inteligencia y aprendizaje deben ir más allá de los simples test de inteligencia o programas generales de capacitación.

De Bono (1998) también señala que el cerebro está diseñado como una “máquina de reconocimiento”; capaz de establecer pautas, usarlas y condenar todo lo que no encaje en estas pautas. Entendiendo este mismo autor, por pautas como aquellas organizaciones históricamente determinadas de la experiencia. En relación a estas ideas, Dreikurs (2000) se refiere a la Motivación proponiendo que, cuando es descrita como un proceso dinámico momentáneo, nos referimos a un *estado motivacional*, pero, cuando nos referimos a una predisposición referida a las tendencias de acción, estamos hablando de *rasgo motivacional*. Mientras el estudio de las disposiciones motivacionales enfatiza las diferencias ínter individuales, el estudio de los estados motivacionales enfatiza las diferencias en la dinámica momentánea de la acción.

En un sentido muy parecido, Deckers (2001) propone que, para estudiar la Motivación, es necesario tener en cuenta los cambios en los estados internos y en la conducta abierta de los individuos. Esta variabilidad hace referencia a tres ámbitos o posibilidades: (1) la consideración del cambio entre circunstancias -variación momentánea y situacional en un individuo determinado, que permite localizar en qué medida un objetivo atrae a ese individuo-, (2) la consideración del cambio entre distintos individuos de la misma especie -variación ínter individual intra específica, que permite localizar diferencias individuales-, (3) la consideración del cambio entre individuos de distinta especie (que permite localizar la eventual existencia de patrones de conducta específicos de cada especie).

En última instancia, la variación o variabilidad motivacional es evidente en dos posibles formas, a saber: en términos de cantidad o intensidad y en términos de cualidad o tipo. Por lo que respecta a la variabilidad en intensidad, implica un cambio -en forma de incremento o decremento- en la movilización de energía, así como en la cantidad de esfuerzo que se dedica para la acción. Es decir, la intensidad se refiere a cuán robusta o débil es la motivación. Por lo que respecta a la variabilidad en cualidad, implica una selección de la dirección

para la ejecución de la acción, permitiendo establecer de qué modo específico, o hacia qué meta concreta, se dirige la acción. Es decir, la cualidad se refiere al tipo de motivación.

El aspecto relacionado con la intensidad de la Motivación, esto es, el factor energético, puede variar desde la letargia extrema hasta la máxima alerta y responsividad. Ha habido distintas denominaciones para referirse a este factor que proporciona la energía. Entre ellas destacan las de *arousal* (Revelle, Anderson y Humphreys, 1987; Anderson, 1990) y *activación* (Malmo, 1959; Thayer, 1989). Actualmente, y de forma genérica, se habla de activación. En este marco de referencia, otra forma de referirse a este factor energético que proporciona la intensidad de la Motivación ha consistido en la utilización del tiempo que se invierte en la movilización de la energía en la conducta motivada. Así, se ha propuesto la existencia de una dimensión fásica y de una dimensión tónica. Por lo que respecta a la *dimensión fásica*, hace referencia a reacciones o excitaciones breves, asociadas a un estímulo u objetivo que, por alguna circunstancia, es significativo para ese individuo. Por lo que respecta a la *dimensión tónica*, hace referencia a respuestas o excitaciones provocadas por un estímulo u objetivo, el cual, en este caso, posee mucha relevancia, o exige mucha dedicación al individuo, produciendo un nivel sostenido en la respuesta o excitación (Palmero y Chóliz, 1991).

El aspecto relacionado con la dirección de la Motivación no tiene connotaciones cuantitativas sino de cualidad de las acciones y las conductas. El aspecto direccional de la motivación se refiere a la variación referida a los tipos de metas o antecedentes a los que responde un organismo; esto es, tiene que ver con la selección de objetivos.

La conclusión parece bastante clara: aunque la motivación se considera activadora de conducta, la conducta activada no siempre es abierta y manifiesta. En este marco de referencia, además, estimamos que, si bien la existencia de una conducta abierta y manifiesta denota, sin duda, algún tipo de motivación, no necesariamente indica los antecedentes ni las cogniciones que ha llevado a cabo ese individuo para obtener una determinada meta. Esto es, la simple observación de la conducta abierta o manifiesta denota activación,

luego, denota motivación, pero no permite dilucidar cuál es la motivación ni cuáles los objetivos perseguidos.

La direccionalidad de la conducta puede que no sea relevante cuando el sujeto en cuestión sólo tiene una alternativa de respuesta. En estos casos, la respuesta es bastante evidente y clara. Pero, cuando las posibilidades de elección le permiten decidir qué conducta, y hacia dónde orientará dicha conducta, la característica de la dirección adquiere una importante consideración, aunque, por supuesto, la conducta se torna más difícil para el sujeto, dependiendo del valor funcional que cada una de las posibles alternativas tengan para dicho sujeto. Es por este motivo por el que Beck (2000) ha criticado la activación -particularmente la persistencia- como componente importante en motivación, mientras que la dirección puede ser considerada como el índice más apropiado para el estudio de las conductas motivadas.

Un organismo se encuentra siempre en un estado de relativa motivación, ya que, en cierta medida, siempre existe algún objetivo o meta hacia el que se dirige la conducta de ese organismo, o del que se quiere alejar dicho organismo. Es preciso señalar, al hilo de las aportaciones de Deckers (2001), que los objetivos que persigue, o de los que se quiere alejar un individuo, pueden encontrarse temporalmente lejanos, lo cual no impide que se pueda seguir hablando de motivación. En efecto, la obtención de un objetivo o meta puede exigir mucho esfuerzo, persistencia y dedicación por parte de un individuo. Si se trata de un objetivo cuya obtención se encuentra lejana en el tiempo, se pone a prueba, por una parte, la relevancia de ese objetivo para el individuo, y, por otra parte, derivada de la premisa anterior, la persistencia y el esfuerzo que ese individuo está dispuesto a invertir en la consecución. En el proceso de consecución, hay, al menos, dos variables que condicionan de forma importante la subsiguiente conducta o acción de ese individuo. Por una parte, *la expectativa de consecución*. Es fundamental, ya que, a partir de los análisis que realiza el individuo, podrá constatar si el objetivo se encuentra subjetivamente más próximo o no, ya que, dependiendo de esa expectativa de consecución, así será la subsiguiente actuación del individuo. Si el individuo

aprecia que el objetivo se encuentra más próximo, y sigue siendo tan atractivo como lo era, es muy probable que siga en el empeño de conseguirlo. Por el contrario, si el objetivo se encuentra cada vez más alejado de las posibilidades de consecución de ese individuo, independientemente de lo atractivo que sea dicho objetivo, es también muy probable que ese individuo abandone la idea de conseguirlo. Por otra parte, *el grado de atracción del objetivo*. Es un factor importante, pues puede ocurrir que, con el paso del tiempo, el objetivo pierda parte del valor de incentivo, o de la significación que posee para el individuo, por referirnos a lo que sugieren Molden y Dweck (2000), produciendo una disminución importante en la conducta dirigida a la consecución de ese objetivo. Incluso, puede suceder también que aparezca un nuevo objetivo más atractivo o más fácil de conseguir que desplace al objetivo anterior en la idea de consecución del individuo.

Este capítulo estuvo orientado a relacionar las variables en juego de la dimensión psicológica en toda actividad deportiva. Conceptos como concentración, *arousal*, inteligencia, aprendizaje, se halla íntimamente relacionados con la atención y la motivación: variables largamente desarrolladas en este estudio. A continuación se brindara una serie de estrategias de entrenamiento de estas variables a través de la familiarización con ciertas técnicas específicas. Desde el comienzo se apunta a una formación integral del árbitro, por lo tanto la separación de estas habilidades es meramente descriptiva y no funcional, ya que al finalizar la presentación el mejoramiento será reflejado en una mejora global del desempeño.

Capítulo 4

Fundamentos teóricos del programa psicoeducativo

Atención

Después de los deportistas y entrenadores, la función arbitral es la tercera dimensión de los acontecimientos deportivos, aunque el juez-árbitro tiene uno de los cometidos más difíciles. Una buena actuación arbitral ayuda al desarrollo del acontecimiento deportivo, al propiciar que el resultado del partido dependa de la táctica y destreza de los jugadores; en cambio, una deficiente actuación arbitral hace que disminuya el disfrute del partido por parte de jugadores, técnicos y seguidores. La actuación arbitral está siempre sujeta a la opinión pública y ello hace que, con frecuencia, se cuestione y critique su labor en función de los errores cometidos. De forma más concreta, los jueces-árbitros deben sentirse comprometidos para atender a las cuatro responsabilidades siguientes:

- 1. Observar que el acontecimiento deportivo se desarrolla de acuerdo con las reglas del juego.*
- 2. Interferir lo menos posible, sin pretender convertirse en el centro de atención.*
- 3. Establecer y mantener un buen ambiente que permita el disfrute del acontecimiento.*
- 4. Mostrar interés por los deportistas*

Este trabajo surge a partir de un análisis sobre los motivos más relevantes que dificultan el correcto control del juego en el desempeño de los aspirantes a árbitro de básquet. Mediante observación y gracias a un trabajo en conjunto con los colegas de varios sectores de la provincia, se ha arribado a la conclusión de que muchas de las complicaciones provenientes de errores propios que se presentan durante los juegos podrían ser evitables; una manera de limitar al mínimo posible la falla humana es través del entrenamiento y el logro de un equilibrio entre de las 3 dimensiones que

influyen en el desempeño del “árbitro de básquet”: la física, la psico- emocional y la teórico-práctica.

La hipótesis planteada hace referencia a que “El entrenamiento de ciertas habilidades cognitivas mejora la capacidad atencional en el árbitro y este progreso se ve reflejado es un mayor rendimiento deportivo”. El propósito de esta investigación es el diseño y posterior puesta a prueba de un programa psicoeducativo de capacitación arbitral.

El proceso de aprendizaje de las habilidades mentales, requiere de dos instancias. Una refiere al aprendizaje teórico y la adquisición de técnicas (posiblemente los aspirantes no conozcan los estilos atencionales, por lo tanto en una primera etapa debieran familiarizarse e iniciar el aprendizaje de la misma), y la segunda refiere a la práctica de la habilidad. Es preciso señalar que el aprendizaje atencional y el desarrollo de las habilidades mentales debiera ser supervisado por el psicólogo del deporte en todas sus fases.

En general, en el diseño de un programa de entrenamiento atencional podemos identificar las siguientes fases:

a) Aprendizaje teórico. De las enseñanzas, advertencias e instrucciones recibidas por el aspirante a árbitro en esta fase dependerá, en gran medida, el auto-conocimiento de sus propias habilidades atencionales, de su particular estilo, de las necesidades específicas de la modalidad que practica, de los factores que le pueden ocasionar problemas y, en especial, de las técnicas puede utilizar para solucionarlos. En concreto, los puntos cruciales de este proceso de aprendizaje son dos: 1º) el análisis de las demandas atencionales del deporte en cuestión, y 2º) la identificación y evaluación inmediata de los problemas atencionales que manifiesta el aspirante a árbitro, sin olvidarnos, claro está, de investigar los factores que pueden ocasionar dichos problemas de atención. Así pues, la tarea fundamental del psicólogo del deporte en esta fase será ayudar al aspirante a árbitro a que identifique su propio estilo atencional, a que conozca las demandas específicas de su actividad y a que, posteriormente en la fase práctica, sea capaz de cambiar de forma

rápida y eficaz de un foco atencional a otro, identificando las señales verdaderamente importantes y eliminando todos los distractores que puedan afectar de forma negativa a la ejecución.

b) Adquisición de técnicas. La segunda fase en cualquier programa básico de entrenamiento atencional es la adquisición de técnicas específicas que permitan al aspirante a árbitro a mejorar su nivel de atención, técnicas que deberán ser estructuradas en función de dos factores: las características personales y las demandas concretas de la actividad. En este sentido, hay que señalar que las técnicas de la rejilla (*ver intervenciones del programa*) -, así como la práctica de la técnica de la expansión de la conciencia, son especialmente útiles en el entrenamiento y mejora de la capacidad atencional. De hecho, la mayoría de los expertos recomienda su aplicación en todos aquellos casos en los que se vislumbre un posible déficit atencional. No olvidemos, por otra parte, que en un programa de entrenamiento de la atención, aparte de las técnicas ya mencionadas, puede resultar muy provechoso entrenar la capacidad de visualización y de manejo de la ansiedad, ya que, estas estrategias de afrontamiento pueden mejorar la capacidad de atención del deportista y potenciar la efectividad de las técnicas atencionales propiamente dichas. La puesta en marcha de la visualización y el manejo de la ansiedad también requiere de dos etapas, adquisición y práctica concreta de la misma.

c) Experiencia práctica. La tercera y última fase de un programa de entrenamiento de la atención es la experiencia práctica, experiencia que el aspirante a árbitro debe ir adquiriendo en las situaciones de entrenamiento y competición si quiere prevenir posibles dificultades atencionales. Por decirlo con otras palabras: una vez que el árbitro ha aprendido una técnica, tiene que dedicar tiempo a entrenarla. Primero, habrá de hacerlo en un lugar tranquilo que le permita captar con todo detalle los diferentes pasos que han de seguirse en la realización de la

misma. Después, una vez aprendida y dominada, tendrá que ejercitarla en situaciones reales de entrenamiento y competición. Igualmente, un buen recurso estratégico para adquirir experiencia práctica es la realización de simulacros de competición durante los entrenamientos, simulacros que pueden ayudar a detectar cuáles son los errores atencionales más frecuentes del aspirante en situaciones de fuerte presión.

Motivación

El establecimiento de metas es una técnica de frecuente utilización en el ámbito de la Psicología del Deporte, tanto con fines de intervención en la motivación como en la atención. Es una técnica que hunde sus raíces en la psicología cognitiva y organizacional, demostrando con creces que los objetivos que establece el deportista le ayudan a centrarse únicamente en lo relevante de la situación, guardando una relación directa con el aspecto motivacional: cuanto más importante es el entrenamiento o la competición, más motivado estará el deportista y, por ello, mayor atención prestará a los estímulos relevantes de la situación. De hecho, el logro de objetivos hace que la atención del deportista se centre en ellos y no en otros estímulos del entorno que puedan afectar a su rendimiento. Cuando los sujetos tenemos definidos y asumidos unos objetivos, nuestra conducta se dirige con mayor fuerza hacia la consecución de esos objetivos, los cuales actúan como reguladores de la acción.

Sus funciones son:

- Dirigir la atención y acción de los individuos.
- Movilizar la energía y esfuerzo de los individuos.
- Hace que los individuos creen estrategias para alcanzar el objetivo fijado.

Concentración

Definimos la *Concentración* como la focalización y mantenimiento de la atención en la realización de una tarea concreta durante un período de tiempo determinado (el que requiera la ejecución correcta de la tarea). Hatfield, Landers & Ray (1984) Normalmente, en un programa de entrenamiento de la concentración se acostumbran a seguir los siguientes pasos:

a) Identificación de los distractores. A lo largo de una competición, muchos deportistas reconocen que tienen problemas de concentración debido a las dificultades que encuentran para focalizar su atención en las señales idóneas y a que se distraen con otros pensamientos, sucesos y emociones. Por eso, el objetivo fundamental de cualquier programa de entrenamiento de la concentración es ayudar al deportista a identificar y controlar aquellos factores que pueden interferir de forma negativa en su capacidad de concentración. En este sentido, hay que recordar que para un aspirante a árbitro no siempre resulta fácil seleccionar los momentos oportunos o los estímulos adecuados en los que concentrarse, unas veces porque encuentra problemas para mantener la concentración durante un período prolongado y, otras, porque concentrarse en un único aspecto y olvidarse del resto le resulta enormemente complicado. Sumado a esto, la inexperiencia dentro el medio arbitral, la reducida cantidad de juegos en los que ha participado y la incipiente lectura de juego que realizan en el comienzo de sus carreras conforman el ingrediente complementario para perder el control del partido e intervenir negativamente en el desarrollo del mismo.

Según Nideffer (1989), existen tres grandes grupos de factores que pueden actuar como distractores: *los factores externos, los factores internos y la dificultad para cambiar la forma de atender* (cambio de un estilo atencional a otro), factores cuya importancia e influencia será conveniente conocer y controlar. Un buen recurso para dar respuesta a esta sugerencia es, según Weinberg y Gould (1996), el entrenamiento sistemático en presencia de distractores, un entrenamiento especialmente recomendable para aquellos deportistas cuya actividad se desarrolla en escenarios en los que el público

jalea y anima en voz alta. De esta forma, hacen que durante el entrenamiento suenen ruidos grabados directamente de la competición (alboroto, griterío, conversaciones, exclamaciones, insultos, etc.).

b) Aprendizaje y dominio de técnicas. En un programa de entrenamiento de la concentración, señalan Guallar y Pons (1996), hay que trabajar, en el caso del programa psicoeducativo de esta investigación con el aspirante a árbitro hasta conseguir que sea capaz de centrar toda su atención en la actividad que está realizando, y en el caso de perder la concentración o distraerse, adiestrarlo para que pueda recobrarla. En este sentido, Dosil (2004) señala una serie de técnicas que han demostrado ser especialmente útiles para aumentar la concentración del deportista: el establecimiento de objetivos, el uso de palabras clave, el control visual y la concentración en el presente; recomiendan que sea un especialista en Psicología del Deporte el que realice el entrenamiento en estas técnicas

c) Utilización de protocolos y rutinas de preejecución. El establecimiento de rutinas es otra de las estrategias que pueden ayudar al aspirante a árbitro a mantener y desarrollar su nivel de concentración. De hecho, el empleo de esta técnica aparece en la literatura especializada como un excelente recurso atencional, ya que, justifican los expertos, saber en cada momento qué hay que hacer y en qué hay que pensar impide al deportista distraerse y titubear. En general, utilizamos el vocablo <<**rutina**>> para referirnos a aquel comportamiento que el aspirante a árbitro repite de forma sistemática porque considera que es provechoso para su rendimiento (posiblemente por estar asociado a éxitos pasados o a una persona que es un referente para él), un comportamiento que se lleva a cabo de forma semi-consciente y que, frecuentemente, acaba por convertirse en un auténtico ritual. A efectos prácticos, podemos decir que las rutinas son aquellos comportamientos (cognitivos, conductuales y situacionales) que el atleta realiza porque considera que le ayudan a centrarse en la tarea y a no perder la concentración, comportamientos que ejercita en los entrenamientos y, en la medida que le resultan útiles, traslada a las situaciones de competición. Como explican Guayar y Pons, respecto a los deportistas, en el caso de esta

investigación el aspirante a árbitro la realización de ciertas conductas (rutinas) con la aparición de un nivel óptimo de concentración, un nivel que, si es capaz de mantener durante algún tiempo, le ayudará a optimizar su actuación. La idea principal, por tanto, es que las rutinas son favorables, útiles y provechosas para el desarrollo de la actividad deportiva, ya que, su puesta en escena, <<automatiza>> la aparición de la concentración. De hecho, como afirma Dosil (2004), las rutinas sólo llegan a tener connotaciones negativas cuando el aspirante a árbitro las transforma en superstición, es decir, que si por cualquier motivo no puede realizar dicha rutina, se autoconviene de que la competición no puede acabar bien para él.

Arousal emocional

Para introducirnos en este terreno debemos definir un concepto fundamental que nos permitirá entender claramente esta dimensión. Hablamos de *arousal* como una activación general fisiológica y psicológica del organismo, variable a lo largo de un continuo que va desde el sueño profundo hasta la excitación intensa. El término hace referencia a las dimensiones de la motivación en cuanto a la intensidad en un momento concreto. (Weinberg y Gould. 1996)

Para medir el arousal se examinan en el aspirante a árbitro los cambios fisiológicos que se producen: ritmo cardíaco, respiración, como así también las afirmaciones de los protagonistas en cuanto a sus sensaciones.

Existen al menos 2 explicaciones para el modo en que el aumento del arousal influye sobre el rendimiento deportivo: a) incremento de la tensión muscular y dificultades de coordinación; y b) cambios en los niveles de atención y concentración.(Nideffer 1966).

Mora, J. A; García, J; Toro, S; Zarco, J. A. (2000) definen la ansiedad como un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionados con la activación o el arousal del organismo; por lo tanto la ansiedad tiene un componente de pensamiento, llamado cognitivo, y un componente somático, constituido por el grado de activación física producido.

El *estado de ansiedad* hace referencia al componente siempre variable del estado de ánimo, y se define como un estado emocional “caracterizado por sensaciones subjetivas, conscientemente percibidas, de recelo y tensión, acompañadas de la activación del arousal del sistema nervioso autónomo. Weinberg y Gould (1996) diferencian este *estado de ansiedad* de la *ansiedad rasgo* definiéndola como un motivo o propensión conductual adquirida que predispone a una persona a recibir como amenazadora una amplia gama de circunstancias objetivamente no peligrosas, y a responder a las mismas con estados de ansiedad de intensidad y magnitud desproporcionadas con respecto a la amenaza objetiva. Estar bien, preparados, para ejecutar una tarea deportiva depende esencialmente de dos factores: Por una parte, el nivel de **activación fisiológica** que consideremos óptimo para la ejecución. Esto conlleva una serie de variables fisiológicas que cuando alcanzan cierto nivel facilitan la ejecución: tasa cardiaca, profundidad de respiración, segregación de adrenalina, contracción pupilar, etc... Cuando estas “tasas” alcanzan el nivel idóneo (diferente para cada deporte y para cada persona), nuestra ejecución resulta más efectiva y placentera; por debajo de este nivel idóneo se puede ejecutar lentamente, con falta de reflejos o con pocas ganas. Por encima de este nivel (exceso de activación), pueden producirse bloqueos, miedos y auto diálogos negativos. En el caso de notarse por debajo de dicha zona, se debería aumentar la intensidad del calentamiento previo, además de apretar los dientes y fruncir el ceño, puesto que estas conductas envían señales al cerebro de posturas musculares relacionadas con el enojo, emoción que demanda cierta cantidad de energía, que es lo que se busca. Por otra parte, ante un exceso de activación, los ejercicios de relajación (respiración profunda con retención y expiración lenta junto con desconexión de grupos musculares no necesarios) son la mejor opción para rebajar rápidamente el nivel de activación y resituarse en la “zona óptima”.

Estrés

Weinberg y Gould (1996) definen a este como un proceso que conlleva a un desequilibrio sustancial entre la capacidad de demanda (física y/o psicológica)

y la capacidad de respuesta, en condiciones en las que el fracaso en la satisfacción de dicha demanda tiene consecuencias importantes.

Según un modelo sencillo de Mc Grath, (1976) el estrés consiste en cuatro fases interrelacionadas, que se ubican en forma de espiral, a saber:

- *Demanda medioambiental*(física y psicológica)
- *Precepción individual de esas demandas.* (cantidad de amenaza percibida)
- *Respuesta de estrés*(arousal, ansiedad, tensión)
- *Conducta*(rendimiento o resultado)

Por otro lado, debemos destacar la existencia de 2 fuentes generales de *estrés situacional*.

a) la importancia atribuida a un suceso; cuanto más importante es el evento, más estrés provoca. No obstante, la importancia atribuida al acontecimiento no siempre es evidente, esto nos lleva a la necesidad de evaluar continuamente la magnitud que otorgamos a ciertas actividades.

b) la incertidumbre que rodea al resultado de dicho evento; debemos estar preparados para que esa incertidumbre inevitable que se genera en cualquier evento deportivo no nos afecte de manera negativa en nuestro rendimiento.

A la par de las fuentes situacionales del estrés se nos presentan las fuentes *personales del estrés*. Hay dos disposiciones de la personalidad que se relacionan de forma consistente con el aumento de estas reacciones de la ansiedad estado, que son el nivel de ansiedad rasgo elevado y la baja autoestima. En algunos aspirantes a árbitros, estas variables pueden potencialmente afectar su rendimiento. El hecho de tener conciencia de ellas y trabajar en pos de su mejora será una tarea muy productiva a efectos de mejorar el desempeño arbitral.

Tomando como punto de partida el desarrollo teórico que nos permite entender las dimensiones que entran en juego en esta interrelación entre psicología y arbitraje, se presentan a continuación las intervenciones del programa psicoeducativo.

Es preciso destacar que uno de los objetivos de este trabajo es brindar herramientas a los aspirantes a árbitros a efectos puedan ir progresando y sobrellevando ciertas situaciones, con el objetivo de optimizar su desempeño arbitral.

Intervenciones del Programa psicoeducativo

Vale aclarar que todas las intervenciones de este programa deberán estar bajo la supervisión profesional del psicólogo del deporte a cargo. A continuación se presentarán una serie de herramientas útiles para el aspirante a árbitro con el fin de optimizar las habilidades psicológicas intervinientes en su labor:

Atención

- *Expansión de la Conciencia* (Gauron, 1984), una técnica que por su sencillez, vigencia y eficacia merece la pena describir: “El árbitro ha de colocarse en una posición cómoda y confortable, bien sea sentado o acostado. En esa posición, con los ojos cerrados, tiene que concentrarse en su respiración. Mediante respiraciones lentas y profundas intentará relajarse (lo importante es que la respiración profunda sea cómoda y regular, que surja sin forzarla). Una vez conseguido el estado de relajación, el aspirante a árbitro tiene que prestar atención a lo que escucha a su alrededor. Primero, debe reconocer todos y cada uno de los sonidos del entorno, identificándolos mentalmente (se puede preparar el ambiente controlando los sonidos que se producen –ruidos, voces, música, golpes, etc.-). Después, debe centrar la atención en todos los sonidos mezclados, sin separarlos.” Transcurrido un tiempo prudencial, el sujeto ha de centrarse en sus propias sensaciones corporales (calor, picores, peso del cuerpo sobre el suelo, etc.). Primero,

debe identificarlas ordenadamente, es decir, que antes de pasar a la sensación siguiente, debe haber examinado en profundidad la anterior, intentando averiguar por qué se produce, en qué parte del cuerpo se localiza y cómo se podría describir mentalmente. Después, debe centrar su atención en todas sus sensaciones corporales a la vez, sin separarlas ni pararse a identificarlas, como formando parte de un todo sensorial. En una cuarta fase, el aspirante a árbitro ha de centrar la atención en sus pensamientos y sentimientos. Primero, ha de identificar cada pensamiento y sentimiento por separado, uno detrás de otro, dejando que fluyan de forma natural sin forzar su presencia. Después, debe cortar el flujo de pensamientos, dejar su mente en blanco y tratar de relajarse (esto es especialmente difícil de conseguir, si no se logra, el sujeto puede concentrarse en un solo pensamiento o sentimiento y seguir durante unos momentos centrado exclusivamente en él). Por último, se puede realizar un ejercicio con los ojos abiertos. Se pide al aspirante a árbitro que centre su mirada en un objeto que tenga enfrente. Sin perder de vista el objeto, debe intentar tomar conciencia de las cosas que le rodean en la habitación, ejercitando de ese modo la visión periférica (para entender mejor este ejercicio se puede utilizar la analogía del prismático, que acerca o aleja el objeto según manejamos el zoom, permitiéndonos, según la distancia de enfoque, ver mayor o menor número de objetos del resto de la habitación). Experiencias de este tipo ayudan a conocer mucho mejor las demandas atencionales de la modalidad que practican, a identificar eficientemente su estilo atencional y a desarrollar estrategias de focalización de la atención (interna-externa y/o amplia-reducida) que les permitan mejorar su dominio en el control de esta compleja variable.

- *Desarrollo del auto habla.* Sin demasiados secretos en su definición, se nos puede presentar dos tipos: positiva y negativa. La primera, y más adecuada para el desarrollo de este entrenamiento, es una baza que potencia el autoestima, la motivación, el foco atencional y el rendimiento. La misma ayuda al aspirante a centrarse en el presente y evitar que la

mente divague. El auto habla consta de dos componentes principales, uno motivacional (poner un ejemplo) y otro instruccional. (Mira tú zona de responsabilidad, no sigas la pelota permanentemente, contacto visual con el compañero, cuidado con los codos del *pivot*, antes de otorgar el minuto asegúrate que el equipo aun tenga disponibles, el entrenador de este equipo se encuentra molesto y quiere un técnico para generar reacciones, etc.)

Se proponen a continuación algunas técnicas para mejorar el auto habla:

1. *Dejar de pensar, la señal puede ser un sencillo "BASTA"*
2. *Cambiar de auto habla negativa a positiva.*

Concentración

- Dentro de la concentración daremos un lugar al entrenamiento de la *visualización*, entendida por Weinberg y Gould, (1995) como experiencia sensorial real que tiene lugar en nuestra mente. La visualización, más allá de que se base en alto grado en la memoria, debe implicar el máximo número de sentidos que sea posible, incluso cuando nos referimos a ella como "imágenes visuales", el resto de los sentidos son importantes. Los beneficios físicos como psicológicos del entrenamiento de esta destreza son:
 1. *Mejora la concentración, evitando que la mente divague.*
 2. *Genera confianza, ya que representar mentalmente una buena actuación hace que uno se sienta capaz de actuar bien bajo circunstancias adversas.*
 3. *Control de respuestas emocionales*
 4. *Entrenamiento de destrezas deportivas y Entrenamiento de la estrategia.*

En relación a este concepto, debemos distinguir entre **visualización interna**, referente a la representación mental de la ejecución de una destreza vista desde una posición ventajosa, de la **visualización externa**, en la cual el deportista se representa a si mismo desde la perspectiva de un observador

externo, como si se viera en una película. Merecen ser mencionadas dos aptitudes que pueden ser entrenadas en relación a esta destreza que estamos presentando: por un lado tenemos la **viveza**, o sea la recreación con la máxima fidelidad posible, y la **controlabilidad**, la posibilidad de manejar las imágenes para que hagan lo que nosotros queremos.

Por último, para un programa de entrenamiento de la visualización, se ofrecen algunas directrices que posibilitaras satisfactoriamente su ejecución:

1) *Entorno adecuado*

2) *Concentración relajada*

3) *Expectativas realistas y motivación suficiente*

4) *Imágenes vividas y controlables*

5) *Focalización positiva*

6) *Material audio visual*

7) *Visualización de la ejecución y su resultado*

8) *Visualización en tiempo real*

- *El uso de palabras clave.* Las palabras clave se utilizan habitualmente para desencadenar una respuesta concreta del deportista. Pueden ser *instrucciones* (espalda rígida, no mires la bola y focaliza sobre tu zona de responsabilidad, no quedes adherido al error del ataque anterior, ya pasó y compensar sería equivocarse nuevamente, no olvides el arbitraje preventivo dentro de la zona restrictiva, mira a tu compañero antes de señalar quien repone, etc.), *advertencias* (cuidado los codos del pivot local, antes de habilitar el juego atento a las posible comunicaciones de la mesa de control, detrás de la línea de tres puntos hay jugadores que van invadir en los lanzamientos libres, dosifica tu energía para no mostrarte ansioso ante el medio, etc.) o *palabras de ánimo* (vamos que el juego está bajo control, seguimos de esta manera que todo está en orden, aguanta el último minuto que el final de juego ya se acerca,

resiste concentrado en el juego que los de afuera no importan , etc.). La clave está en mantener la entrada de palabras sencillas y permitir que provoquen automáticamente la respuesta deseada.

- *El control visual* es otro método eficaz para conseguir focalizar y mantener la atención. Nuestros ojos, igual que nuestras mentes, tienden a inspeccionar y examinar todo aquello que nos rodea, pudiendo llegar a centrarse en señales no pertinentes a la tarea (el griterío de la multitud, etc.) en vez de hacerlo en la tarea que tienen entre manos. La clave del control visual está en asegurar que los ojos no se orienten hacia señales que no estén relacionadas con la ejecución de la tarea. He aquí algunas técnicas a utilizar en el control visual: mantener los ojos mirando a un punto determinado, centrar la atención en el material o concentrarse en un punto fijo establecido. (relojes de juego, mesa de control, compañero/s, área de banco de equipos, zona de responsabilidad)
- *La concentración en el presente.* Dado que la mente está abierta a todos los mensajes que le llegan, tanto del mundo interno como del externo, resulta difícil conservar la atención en las cosas presentes. La mente tiende a recordar aquel lanzamiento fallado, a revisar aquel error táctico o a recordar aquella tarea no realizada. Asimismo, quiere mirar hacia delante y ver que puede pasar en el futuro. Pero, desgraciadamente, los pensamientos orientados hacia el futuro y el pasado sólo acostumbran a crear problemas atencionales. Como señalan Weinberg y Gould (1996), permanecer en el presente requiere una concentración focalizada a lo largo de todo el evento. Está bien tomarse de vez en cuando un breve descanso mental durante las interrupciones de la acción, pero después es importante disponer de una palabra clave como vehículo para volver al presente cuando llega el momento de reanudar la competición

Motivación

- *Técnica del establecimiento de metas:* Vamos a hacer especial hincapié en la técnica de establecimiento de objetivos. El problema en relación a

esta cuestión no está en hacer que los árbitros identifiquen los objetivos sino en que establezcan el tipo correcto de los mismos, y en ayudarlos a aprender el modo de ceñirse y alcanzarlos, distinguiendo metas objetivas de las subjetivas. Por lo tanto, en el entrenamiento del establecimiento de objetivos debe tenerse en cuenta los siguientes principios, sabiendo que la aplicación correcta de los mismos proporcionara una base sólida para desarrollar la actividad arbitral satisfactoriamente. Estos son:

1. *Establecer objetivos específicos*
2. *Establecer objetivos difíciles pero realistas*
3. *Establecer objetivos a corto y largo plazo*
4. *Establecer objetivos de rendimiento*
5. *Anotar por escrito los objetivos*
6. *Desarrollar estrategias para el logro de objetivos y apoyarlos*
7. *Favorecer el compromiso con los objetivos individuales*
8. *Evaluar los objetivos*

Ver anexo 2.

- *Los incentivos:* Se basa en que los factores externos de motivación impulsan a las personas hacia determinadas tareas. Los incentivos son todos aquellos estímulos externos que sirven para influir en el comportamiento. Sus funciones son:
 1. *Los incentivos positivos facilitan comportamientos determinados, y los negativos ayudan a eliminar comportamientos no deseados.*
 2. *Aumentan la fuerza e intensidad de un comportamiento*

Arousal emocional

- Smith (1980), en Weinberg y Gould (1996) presenta el *SMT*, un programa de destrezas concebido para enseñar a una persona una respuesta de afrontamiento específica e integrada, mediante el uso de componentes cognitivos y de relajación, a fin de controlar el arousal emocional. El SMT cuenta de 4 fases independientes:

1. *Evaluación previa al tratamiento.(Análisis de la circunstancia provocadas por el estrés)*
2. *Explicación de tratamiento. (Concepción educativa y no psicoterapéutica)*
3. *Adquisición de destrezas(respuesta de afrontamiento integrada)*
4. *Ensayo de destrezas*

Además de estas técnicas cuidadosamente elaboradas y estructuradas, existen otros procedimientos *in situ* que también pueden ayudarnos a enfrentar el estrés competitivo. Se presentan estrategias adquiridas mediante el trabajo con otros deportistas, y se deben aplicar según lo más indicado en cada situación:

- 1) *Ante la sobrevenida de la tensión, responder con una sonrisa.*
- 2) *Intentar disfrutar el juego, comenzar con buen humor.*
- 3) *Configurar situaciones estresantes en los entrenamientos.*
- 4) *Manejar el ritmo de nuestra marcha, lograr un equilibrio.*
- 5) *Permanecer centrados en el presente.*
- 6) *Estar preparados con una buena estrategia de acción.*

Nos centraremos en técnicas que posibiliten la estimulación del aspirante en caso que percibirse falta de vitalidad o energía. Es decir, nos encontramos por debajo de la zona óptima de funcionamiento. Hay algunos indicadores que evidencian este estado:

1. *Movimientos lentos, incapacidad para la buena colocación*
2. *Divagación mental, facilidad para distraerse*
3. *Falta de preocupación por la propia ejecución*
4. *Falta de anticipación o entusiasmo*
5. *Sensación de pesadez en la piernas, cansancio.*

- Se presentan algunas sugerencias para generar más energía y activar el sistema nervioso:

1. *Aumentar el ritmo respiratorio*

2. *Obrar con energía*
 3. *Utilizar palabras de ánimo o afirmaciones positivas*
 4. *Escuchar música antes de la competición o realizar alguna actividad agradable*
 5. *Utilizar técnicas de visualización energizantes*
- *Estado de ansiedad.* Para medir el estado de ansiedad, se utilizan medidas de autoinformes globales y multidimensionales. En la primera las personas estiman su grado de nerviosismo en escalas autodescriptivas calibradas de mayor a menor. El uso de las medidas de autoinformes multidimensionales es similar, si bien en ella se agrega el grado de preocupación y de activación fisiológica. Podemos integrar el conocimiento sobre el arousal, el estrés y la ansiedad considerando las implicaciones que tiene para la práctica profesional. Las 5 más importante son:
 1. *Identificar la combinación óptima de emociones relacionadas con el arousal, necesaria para lograr el máximo rendimiento.*
 2. *Reconocer el modo en que los factores personales y situacionales interactúan para influir en el arousal, la ansiedad y el rendimiento.*
 3. *Reconocer las señales de aumento del arousal y la ansiedad en los deportistas.*
 4. *Adaptar las prácticas de enseñanza y entrenamiento a cada deporte en particular y a cada persona que los practique.*
 5. *Desarrollar la confianza en los ejecutantes a fin de ayudarles a afrontar los aumentos en el estrés y la ansiedad*
 - Siguiendo a Gaines(1979) y la teoría de la Gestalt, tomaremos su *teoría de los apoyos* internos y brindaremos central importancia a las tres fuentes a las cuales podemos recurrir en momentos en que el ambiente se ponga hostil y necesitemos de recursos internos para sobrellevar la situación.

- 1) *El primer centro de apoyo será la postura; el mantener la espalda firme, los hombros derechos y el cuerpo erguido. Es el primer paso en búsqueda de fortalecer la autoconfianza.*
- 2) *Luego buscaremos apoyo estableciendo un buen contacto de los pies sobre el suelo, buscando seguridad y estabilidad, física en un comienzo y emocional consecuentemente.*
- 3) *Por último, será la respiración quien nos brindara el apoyo necesario para reducir nuestra ansiedad y focalizarnos en nosotros mismos, nuestras aptitudes y nuestras posibilidades*

Estrés

- *Técnica de relajación progresiva, Jacobson (1938). Adquiere ese nombre porque el procedimiento progresa desde un grupo de músculos al siguiente, hasta que todos los grupos musculares importantes están completamente relajados. El objetivo será que los aspirantes a árbitros aprendan a sentir la tensión de sus músculos, a continuación, a ser capaces de eliminarla. Las condiciones conducentes para la relajación deben ser.*

- 1) *Un lugar tranquilo*
- 2) *Baja intensidad de luz*
- 3) *Afloxarse ropas ajustadas*
- 4) *Tumbarse en una posición cómoda.*

La relajación progresiva implica contracción y relajación sistemática de cada grupo muscular del organismo, y la relajación corporal mediante la disminución de tensión reducirá a su vez, la tensión psicológica.

Control de la respiración.

El control de la respiración es una técnica clave para alcanzar la relajación. Aspirar y mantener el aire aumenta la tensión muscular, mientras que la espiración hace que dicha tensión disminuya. Al igual que cualquier otra destreza, para desarrollar el control de la respiración hace falta entrenamiento. Una técnica posible se centra en que se respire con el diafragma y no con el pecho. Si bajamos (aspiración) y subimos (espiración) el diafragma, experimentaremos una mayor sensación de estabilidad, concentración y relajación. El mejor momento para utilizar el control de la respiración durante la competición es cuando hay una interrupción de la acción, como un tiempo muerto, o lanzamientos libres. La lenta y deliberada secuencia de inhalación exhalación ayudara a mantener la calma y el control de la ansiedad en situaciones especialmente estresantes. Si el árbitro se centra en la respiración, será menos probable que se distraiga o se fije en cuestiones ambientales. Por último, la respiración profunda brinda la posibilidad de alejarse mentalmente por momentos de la presión de la competencia, aportando nueva energía

- Por otra parte, es relevante *lograr un adecuado enfoque atencional*, especialmente en deportes en donde se necesita en ocasiones, la utilización de un foco atencional estrecho. Para ello, es conveniente realizar un *"calentamiento mental"*. A tal fin se utiliza la técnica de la rejilla. En relación a la misma, hay una versión informática, creada por Antonio Hernandez Mendo y Raul Ramos Pollan, que se destaca por no facilitar el aprendizaje. En esta versión cada vez que se presenta la grilla, los números aparecen en distintos lugares, porque si se utiliza siempre la misma rejilla, modelo que se presenta en el anexo de este trabajo, se corre el riesgo de generar aprendizaje, por ejemplo una vez que los aspirantes la realizan en varias oportunidades, aprenden el lugar donde se encuentran los numeros (anexo 1). Además esta versión informática, cuenta con distractores, lo que la convierte en un

instrumento muy valioso a efectos del fortalecimiento del entrenamiento atencional.

Dinámica de trabajo

Esta capacitación es un proceso compuesto por varios momentos;

1. Un *primer momento*, donde se abordaran aspectos teóricos y de adquisición de las habilidades mentales. Cabe destacar que las mismas no se enseñaran en forma conjunta, sino que se respetara una secuencia de aprendizaje para cada una de ellas. Una vez presentada ante el grupo la idea de este trabajo, se llevará adelante la familiarización de los conceptos centrales, la disposición de las técnicas elegidas y la apertura de un espacio para el dialogo.

Consideramos de fundamental importancia al comenzar con esta actividad, la presentación del profesional responsable, quien deberá dejar claro cuál es su función e intentará obtener la confianza necesaria del grupo para poder desarrollar estos conceptos. Hablaremos de un adecuado *rapport* entre el profesional y los aspirantes. Una vez obtenido dicho vinculo, el programa comienza haciendo particular hincapié respecto de la importancia del lugar ocupado por el rol del árbitro: un reconocimiento de su labor, la posición como un protagonista más dentro del ámbito deportivo, la concientización acerca de la importancia de su tarea y lo decisiva que resulta su preparación para llevarla a cabo. Es importante señalar que el número de sesiones destinadas a esta actividad dependerá de la evaluación del profesional a cargo,

2. El *segundo momento* tiene un carácter práctico, se llevara adelante bajo la supervisión del profesional responsable, quien previa evaluación del proceso de adquisición de las habilidades, trabajara con los deportistas la transferencia de las mismas, en el ámbito del entrenamiento y la competición, Prosiguiendo con esta metodología se busca afianzar el entrenamiento cognitivo de las habilidades. El numero de sesiones de

esta fase dependerá de la evaluación del profesional en virtud del *feedback* proporcionado por los aspirantes.

3. En el *tercer y último momento* de este programa psicoeducativo el profesional psicólogo deberá evaluar el proceso de adquisición y puesta en marcha de las habilidades mentales, tomando en consideración, entre otros aspectos, el *feedback* proporcionado por los aspirantes. A tal fin se les administrará un cuestionario de auto evaluación para detectar las opiniones de los protagonistas en relación a esta vivencia de capacitación. (Anexo 3) Este cuestionario le sería de utilidad para el profesional psicólogo en relación al planteamiento de futuros encuentros de capacitación, planificación e interiorización de diversas técnicas en relación a las problemáticas reales que afecten a los aspirantes a árbitros. Por otro lado, en relación a estos se intentará evaluar:
 - Cuáles fueron las sensaciones y percepciones luego de realizar esta actividad.
 - Si la totalidad de los aspirantes a árbitros que recibieron información sobre la influencia de la dimensión psicológica en el desempeño arbitral perciben o no como una herramienta importante que puede ayudar a mejorar su rendimiento.
 - Si la mayoría de los participantes en esos encuentros de capacitación destacan o no que tanto la atención como la motivación son aspectos decisivos a la hora de optimizar su desempeño..
 - Si todos los colegios de árbitros que recibirán esta reunión califican como relevante esta experiencia novedosa orientada al aprendizaje y optimización del desempeño del árbitro.
 - Si los participantes reconocen tener dificultades del tipo de la planteadas en este trabajo, por ejemplo: inconvenientes en el mantenimiento y elección de su foco atencional más adecuado para la situación; escasa motivación; dificultades en la autorregulación emocional; problemas en las habilidades comunicacionales durante los partidos.

- Si los aspirantes a árbitros entienden que el entrenamiento de las habilidades requieren de un proceso continuo de entrenamiento, cuyo objetivo es el logro de resultados favorables con el paso del tiempo.

A partir de ahí, se observarán resultados que permitan corroborar o no la hipótesis planteada, *“El entrenamiento de ciertas habilidades cognitivas mejora la capacidad atencional en el árbitro y este progreso se ve reflejado es un mejor desempeño arbitral”*.

CONCLUSIONES

Uno de los propósitos de esta investigación, sobre procesos atencionales y la motivación en aspirantes a árbitro de básquet, pretende constituirse en un primer avance, que propicie posteriores estudios en el ámbito provincial y nacional.

Durante el trabajo, al respecto de los árbitros de básquet, se ha afirmado la importancia de la unidad dialéctica entre los aspectos cognitivos y afectivos de modo que los conocimientos, hábitos, habilidades y capacidades formados, se construyan sobre la base de relaciones significativas en el momento de impartir justicia posibilitando la autorregulación de los atletas, entrenadores, directivos y espectadores a las motivaciones fundamentalmente intrínsecas. El proceso de la educación en valores está ligado a la actividad pedagógica cuyo fundamento y método radica en la filosofía y esta no tendrá éxito si desconoce las motivaciones, necesidades intereses del educando como un ser activo del proceso, pues la función de todo educador va encaminada al desarrollo integral de la personalidad. El árbitro por alguna combinación de características y a través de algún patrón que puede variar de juego a juego, crea una influencia que hace que los jugadores eviten la infracción de las reglas. Se establecen la confianza y la cooperación de alguna manera, los jugadores parecen darse cuenta que hay alguien que está cumpliendo con su trabajo, que está en el lugar correcto, en el momento correcto, que es justo, que es consciente, que entiende y siente el significado de cada situación.

Luego presentan una serie de conceptos claves para el desarrollo del arbitraje; conceptos que se hallan íntimamente relacionados con las capacidades atencionales y motivacionales que fueron tratados a lo largo de este trabajo. A saber:

Consistencia

Es la virtud más grande que un árbitro puede poseer. Si la decisión y ejecución de un árbitro son las mismas bajo las mismas o similares circunstancias, los jugadores pueden ajustar su juego al que está señalando el árbitro. Podrán sorprenderse y confundirse momentáneamente, pero cuando descubran que el árbitro sigue en sus procedimientos, pueden reorganizar su tipo de juego y continuar la contienda con confianza. Por el contrario, si el árbitro está fluctuando sus métodos y decisiones, desbarata el juego o nivel de un equipo y mantendrá a los jugadores nerviosos o molestos emocionalmente por lo que su efectividad se pierde completamente.

Cooperación

La habilidad para hacer equipos con otros, (el otro y/o los otros árbitros, los oficiales de la mesa de control) es absolutamente esencial para desarrollar bien el juego, el árbitro debe tener absoluta confianza con sus compañeros y en las tareas previas al inicio del partido, debe ser cortés con ellos y ser claro al dar sus disposiciones. Cada uno debe tener fe en el otro y debe existir la mayor de las armonías. Cada uno debe agradecer el apoyo o ayuda del otro. Deben comprender que no siempre están en la posición más ventajosa para ver la acción, aunque estén más cerca. Debe haber un espíritu de mutualidad y trabajo en equipo para lograr una efectiva administración del juego. Una sonrisa, una seña discreta para nuestro colaborador siempre será bien vista y los demás oficiales comprenderán que estamos atentos a cualquier indicación. Al finalizar el encuentro una cordial y sincera felicitación por la ayuda que nos brindaron

En relación a los valores que se transmiten desde la función arbitral, también se encontraron correspondencias y la indivisible relación con las habilidades psicológicas que fueron estudiadas. A saber:

Los valores ayudan a concentrarse

Cuando un árbitro tiene en su trabajo los valores bien arraizado siente confianza, su mente se halla libre para concentrarse en la tarea en cuestión,

mientras que, cuando no la tienen, tiende a preocuparse sobre lo bien o lo mal que lo está haciendo o por la aprobación o desaprobación de los demás. La obsesión por evitar los errores debilita la concentración, y hace que el árbitro distraiga más fácilmente su atención.

Los valores influyen en el establecimiento de objetivos

Los árbitros que tienen una preparación en valores tienden a establecer objetivos estimulantes y a esforzarse intensamente por alcanzarlos. Los árbitros que carecen en una preparación en valores tienden a la inclinación a fijar objetivos fáciles y a no emplearse a fondo hasta el límite.

Los valores activan emociones positivas

Cuando un árbitro fomenta en su accionar los valores se siente seguro de sí mismo, es más probable que se mantenga tranquilo y relajado en condiciones de presión, estado mental y corporal que le permite ser más enérgico y asertivo cuando el resultado de la competición está todavía en juego. Los valores que no están arraigados afectan la confianza en el ímpetu psicológico. Los valores en árbitros se refieren a los cambios de ímpetu como determinante y decisivo de su actuación. La capacidad de demostrar la formación en valores produce ímpetus positivos o de intervenir los negativos supone una ventaja importante. Los árbitros con un nivel elevado de destreza arbitral (intuición del juego, determinación de una infracción, correcta posición en la cancha en función del juego, etc.) son más capaces de remontar la adversidad que sus homólogos menos cualificados. Y parece que los valores es un ingrediente fundamental de este proceso. Los árbitros que tienen arraigado los valores demuestran confianza en sí mismos y en sus capacidades adoptan la actitud de "nunca ceder", ya que abordan las situaciones difíciles como si fueran desafíos y reaccionan ante ellas con una resolución mucho mayor. Los valores que no están arraigado afecta a las estrategias del juego. En ocasiones, los árbitros hablan de "arbitrar para acertar", o de "arbitrar para no fallar". Estas frases resultan familiares, pero dan lugar a estilos de arbitraje muy diferentes. Los árbitros seguros de los valores arraigados en sí mismos tienden a arbitrar para

acertar; normalmente, no tienen miedo de correr riesgos y asumen el control de la competición. Cuando los árbitros no tienen arraizados los valores pierden la confianza, arbitran para no fallar: son indecisos y tratan de no cometer errores. Por ejemplo cuando un árbitro de baloncesto con confianza en sus los valores sí mismo salga a la pista, intentará hacer cosas positivas, como controlar el juego, pitar con decisión o comunicarse con su compañero. Un árbitro menos seguro de sí mismo tratará de evitar errores, como dudar en jugadas comprometidas, fallar en la decisión tomada o tener una incorrecta posición en la cancha en función del juego; se sentirá satisfecho con no complicar las cosas y menos implicado que el primero en lograr que el equipo arbitral lleve a cabo una actuación positiva.”

Anexos

1- Rejilla de concentración (con la utilización de la versión digital el orden numérico se modifica).

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

2- Escrito de motivación

Soy árbitro de básquet...

Y hoy tengo nuevamente la suerte de estar vistiéndome para entrar a jugar un partido... Y recordarlo todos los días me hace sentir bien, me da confianza y valor para caminar por las calles....

Y nadie que no lo halla sido alguna vez podrá entender que es serlo, ni siquiera se imaginan, lejos están de poder sentir algo así...

Por lo tanto soy valiente, inteligente, sensato y audaz, y lo suficientemente flexible para adaptarme a lo que la situación de juego me plantee...

Y hoy voy a salir a demostrarme a mi mismo que estoy vivo y sano, porque puedo inundarme de adrenalina, de valentía, y de coraje mientras que en mi silbato tengo el destino de ese juego...

Y Voy a aportar lo mejor de mí para que esto siga siendo hermoso....

Y soy un caballero, un hombre de bien, que del intercambio de ideas busca el progreso, y no cae en la mediocridad de la soberbia ni la arrogancia...

Que busca el momento y el lugar, y la forma indicada para decir las cosas....

Que ama y cuida su cuerpo porque le permite seguir teniendo la pelota en la mano...

Mientras que quien tiene una coca y una salchicha en la suya me grita: "fracasado, inútil, ladron" y me intenta demostrar su sabiduría sobre el espíritu del deporte.....

Y veo a jugadores con precisión, con fuerza, con habilidad, con destreza, con potencia, con ideas y picardía...

y me comprometo a hacer el esfuerzo por brindarles toda mi atención, mi honestidad, y mi sensatez a cambio de respeto y lealtad con el juego

entonces mi objetivo será mantener el orden de manera tal que todos podamos disfrutarlo, enorgulleciéndonos de estar adentro.

3- Auto informe.

	1- Totalmente en desacuerdo				
	2- En desacuerdo				
	3- Ni en acuerdo ni en desacuerdo				
	4- De acuerdo				
	5- Totalmente de acuerdo				
<u>AUTOINFORME VIVENCIAL DE LA EXPERIENCIA DE CAPACITACION.</u>					
	ALTERNATIVAS DE RESPUESTA				
	1	2	3	4	5
1) Considero que la capacitación psicológica dentro de este ambito es un instrumento productivo.					
2) A menudo los arbitros no son concientes de la importancia que tiene su rol dentro del deporte.					
3) Defino como adecuado el tiempo y el esfuerzo que invierto en mejorar mi calidad arbitral.					
4) Me considero autocritico respecto a mis actuaciones, doy importancia a mis errores e intento progresar dia a dia.					
5) El establecimiento de metas antes de comenzar el partido puede favorecer mi motivación para enfrentar el mismo.					
6) Con una correcta predisposición cada partido me brindara la oportunidad de aprender algo nuevo y superarme.					
7) El trabajo en equipo no facilita mi labor, individualmente se puede tener una buena actuacion.					
8) La manera en que comunique mis decisiones a lo largo del partido determinara la reacción de los protagonistas.					
9) Dirigir mi atencion hacia los estímulos externos no me quita concentracion ni afecta mi rendimiento arbitral					
10) Permancer en dialogo conmigo mismo durante el partido fortalecerá mi autoconfianza.					
11) Imaginar previamente posibles situaciones de juego me ayudara al momento de afrontarlas.					
12) Buscar apoyo en la respiracion en momentos tensos del juego me permitira tomar desiciones mas inteligentes.					
13) No tengo inconvenientes en relacion al manejo de la ansiedad durante los partidos.					
14) Mas de una vez, actuar con impulsividad fue perjudicial en mi tarea y pude darme cuenta de ello.					
15) Cuando cometo un error, quedo adherido a esos pensamientos, dificultando la posterior toma de decisiones.					
16) Tras percatarme de una mala decisión tomada, me siento obligado a compensar permanentemente.					
17) Establecer rutinas predeterminadas antes de encarnar la funcion arbitral puede fortalecer mi concentracion.					
18) No existe relacion entre el lenguaje corporal y el estado anímico en el desempeño arbitral.					
19) En reiteradas ocasiones me siento enojado ante las criticas y eso me impide poder disfrutar el juego.					
20) Si no logro tener control sobre mi mismo y sobre mis desiciones sera imposible mantener el control del juego.					
21) Luego de un juego dificil, sigo evaluando mi actuacion con angustia y eso repercute negativamente en mi vida.					
22) Considero que las herramientas presentadas generaran un cambio en mi estilo arbitral y me serán de gran utilidad.					
23) Comprendo este entrenamiento como un proceso continuo que tendrá resultados en el futuro.					
23) Ya habia tenido alguna experiencia de este tipo. Los conceptos me resultaron familiares.					
24) Durante el entrenamiento estuve cómodo, hubo espacio para el debate y me sentí comprendido.					
25) Comentarios genreales para agregar...					

Referencias bibliográficas

- A. de Sánchez, M. (1997) *Desarrollo de Habilidades del Pensamiento Creatividad*. Ed. Trillas, México 11-27 pp
- Abernethy, B. (2001) *Attention*. En R. Singer, H. Hausenblas y C. Janelle (eds.) *Handbook of sport psychology*. New York: John Wiley & Sons, pp. 53-85.
- Abernethy, B., Summers, J. J. & Ford, S. (1998) *Issues in the measurement of attention*. En J. L. Duda (Ed) *Advances in sport and exercise psychology measurement*. Morgantown: Fitness Information Technology, pp. 173-193.
- Anshel, M.H. y Weinberg, R.S (1995). Sources of acute stress in American and Australian baseball referees. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 11-22.
- Ardila, A; Lopera, F; Pineda, D y Rosselli, M. (1997). *Neuropsicología Infantil*. (2da. ed.). México D.F.: Prensa creativa.
- Balaguer, I. (1994). *Entrenamiento Psicológico en el Deporte: Principios y Aplicaciones*. Valencia: Albatros
- Benson, H (1975). *The Relaxation Response*. Harper Collins.
- Bermejo, J. (1994). Árbitros y jueces deportivos. *Civitas: Revista Española de Derecho Deportivo*, 4, 205-210.
- Betancor, M (1997) El árbitro de Baloncesto. Principios y bases teóricas sobre su formación. *En: EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, 4(17), 22-25*
- Betancor Leon, M.A. (1986). "Formación de árbitros. Declaración de principios", en I Congreso Nacional de Escuelas de Árbitros de Baloncesto, Cabildo Insular de Lanzarote.
- Betancor Leon, M.A. (1999) *Bases para la formación del árbitro de baloncesto*. Tesis Doctoral. Universidad de Las Palmas G.C.
- Boutcher, S. & Zinsser, N. (1990) Cardiac deceleration of elite and beginning golfers during putting. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, pp. 37-47.
- Boutcher, S. (1992) *Attention and athletic performance*. En T. Horn (ed.) *Advances in sport psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Boutcher, S. (2002) *Attentional processes and sport performance*. En T. Horn (ed.) *Advances in sport psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Caracuel, J.C. et al. (1994) *Análisis Psicológico del arbitraje y juicios deportivos: Incidencia de la percepción en la toma de decisiones*. 1, 5-24.
- Cei, A. (1990). *The psychology of refereeing*. En International Conference of Sports Medicine Applied to Football (pp. 18-25). Roma: F.I.F.A.
- Celada, J. Y Cairo, E. (1990). *Actividad psíquica y cerebro 3*. Lima: Neuropsicología y Rehabilitación.
- Coll, c, Palacios J. y Marchesi, A. (1993). *Desarrollo psicológico y educación*, // Madrid. Alianza Editorial
- De Bono, Edward (1988) *Seis sombreros para pensar* Ed. Granica, S.A., Argentina 207 pp
- De la vega, M., (1981). *Introducción a la psicología cognitiva*. Madrid: Alianza.

- De Diego y Sagredo (1992) *Jugar con ventaja: las claves psicológicas del éxito deportivo*. Madrid: Alianza.
- Deckers, L. (2001). *Motivation. Biological, Psychological, and Environmental*. Boston: Allyn and Bacon.
- Dosil, J. (2004) *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: McGraw-Hill.
- Dreikurs, E. (2000). *Motivation. A Biosocial and Cognitive Integration of Motivation and Emotion*. Nueva York: Oxford University Press
- Duda, J. L. (2005). *Motivation in Sport: The Relevance of Competence and Achievement Goals*. In A. J. Elliot y C. S. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation* (pp. 273-308). New York: Guilford Publications.
- Duda, J. L., Ntoumanis, N., Mahoney, J. L., Larson, R. W., & Eccles, J. S. (2005). *After-school sport for children: Implications of a task-involving motivational climate*. Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Duda, J. L., y Hall, H. (2001). *Achievement Goal Theory in Sport*. En R.N. Singer, H.A. Hausenblas and C.M. Janelle (eds.) *Handbook of Sport Psychology* (2nd ed., pp. 417-43). New York: John Wiley.
- Dweck y Elliot (1983). Carmichaels' manual in child psychology. *Social development*, 643-691.
- Felix Guillen García, 2003; Guillén, F.G. (2003). *Panorama actual en el estudio del arbitraje y el juicio deportivo desde una perspectiva psicológica*. En F. Guillén (Dir.), *Psicología del arbitraje y el juicio deportivo* (pp. 7-24). Barcelona: Inde.
- Fernández, J.L. (1982). *Psicología General II*. Madrid. UNED
- Fox, K. Y Biddle, S. (1988) The child's perspective in physical education. Part 2: Children's participation motives. *The British Journal of Physical Education*, 19 (2), 79-82.
- Fox, K. Y Biddle, S. (1988) The child's perspective in physical education. Part 3: A question of attitudes? *The British Journal of Physical Education*, 19 (3), 107-111.
- Gaines, J. (1979) *"Fritz Perls. Aquí y Ahora"*. Ed. Cuatro Vientos. Chile.
- García, J. (1997). *Psicología de la Atención*. Madrid: Síntesis Psicológica.
- Gardner, P (2001) *Teaching and Learning in Multicultural Classrooms*. London.
- Gauron, E. F. (1984). *Mental training for peak performance*. Lansing, NY: Sport Science Associates
- Goldsmith, P.A. y Williams, J.M. (1992) Perceived stressors for football and volleyball officials from three rating levels. *Journal of Sport Behavior*, 15(2), 106-118.
- González, A.M. (1999a). *Magnitud y fuentes de estrés en árbitros de baloncesto y voleibol de élite*. En Actas del VII Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Murcia.
- González, A.M. (1999b). *Perfil psicosocial de los árbitros de baloncesto de la liga ACB*. En I Congreso Internacional de Psicología Aplicada al Deporte. Madrid: UNED.
- González, A. (2003) Atención y rendimiento deportivo. *EduPsykhé. Revista de Psicología y Psicopedagogía*, 2 (2), 165-182.

- Gordani, L. (1977). *L'arbitraggio nel básquet*. Imola. Ed. Galleati.
- Guallar, A. y Pons, D. (1994). *Concentración y atención en el deporte*. En I. Balaguer: *Entrenamiento Psicológico en el Deporte*, 207-245, Valencia: Albatros
- Hatfield, B.D., Landers, D.M., & Ray, W.J. (1984). Cognitive processes during self-paced motor performance: An electroencephalographic profile of skilled marksmen. *Journal of Sport Psychology*, 6, 42-59.
- Hernández Mendo, A. (1994). *Construcción de Herramientas Informáticas para Aplicación en Psicología del Deporte*. Santiago de Compostela: Memoria de Licenciatura sin publicar
- Hernández Mendo, A. (1999) *Observación y deporte*. En M. T. Anguera Argilaga (Coord.), *Observación en deporte y conducta cinésicomotriz: Aplicaciones* (pp. 39-70). Barcelona: Edicions de la Universitat de Barcelona.
- Hernández Mendo, A.; Ramos, R. (1995). *Aplicación informática para evaluación y entrenamiento de la atención en psicología del deporte*. *Psicothema*, volumen 7, nº 3, p.527-529, 1995.
- Herrera Jiménez, L. y Guerra María J. (2010), *El árbitro de baloncesto, un educador en valores*. En *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires*, 15(151).
- Honore, B. (1980) *Para una teoría de la formación*. Madrid. Narcea.
<http://textosdepsicologia.blogspot.com.ar/2011/12/dispositivos-basicos-del-aprendizaje.html>
- Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. Chicago: University of Chicago Press.
- Kahneman, D. (1973). *Attention and effort*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Kaissidis, A.N. y Anshel, M.H. (1993). Sources and intensity of acute stress in adolescent and adult Australian basketball referees: a preliminary study. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 25, 97-103.
- Kantor, J.R. (1967): *Psicología Interconductual*. México: Trillas, 1978.
- Kidd, T. Y Woodman, W. (1975) Sex and orientations toward winning in sport. *Research Quarterly*, 46 (4), 476-483
- Kirby, E y Grimley L. (1992) *Trastorno por Déficit de Atención*. México DF: Limusa.
- Kremer, J. & Scully, D. (1994) *Psychology in sport*. London: Taylor & Francis.
- Landers, D. et als. (1980) Moving competitive shooting into the scientist's lab. *American Rifleman*, 128, 36-37, 76-77.
- Landers, D. (1981) Arousal attention and skilled performance: further considerations. *Quest*, 33, 271-283.
- Lever, (1983). *Soccer madness*. Chicago: University Press. Área de Psicología del Deporte y Control Motor –Rendimiento Deportivo 329.
- Luria, A. (1988). *El Cerebro en acción* (5ta Ed.) Barcelona: Martínez Roca
- Malmo, R.B. (1959). Activation: a neuropsychological dimension. *Psychological Review*, 66, 367-386.
- Molden, D.C y Dweck, C.S. (2000). *Meaning and motivation*. En C. Sansone y J.M. Harackiewicz (eds.): *Intrinsic and Extrinsic Motivation: The Search for Optimal Motivation and Performance* (pp. 131-159). San Diego, CA: Academic Press, Inc.

- Mora, J. A; García, J; Toro, S; Zarco, J. A. (2000). *Psicología de la actividad físico-deportiva*. Madrid: Psicología Pirámide.
- Mcgrath, J. E.: (1976) *Stress and Behavior in Organizations*. En M.D. DUNNETTE (Ed.). Handbook of Industrial and Organizational Psychology. Chicago. Rand McNally
- Nideffer, R. (1976) *The inner athlete*. New York: Thomas Crowell.
- Nideffer, R. & Sagal, M. S. (2001) *Concentration and attention control training*. En J. M. Williams (ed.)
- Palmero, F. y Chóliz, M. (1991) Rest heart rate in women with and without premenstrual symptoms. *Journal of Behavioral Medicine*, 14(2), 125-139
- Puente, A. (1998). *Cognición y Aprendizaje: Fundamentos Psicológicos*. Madrid: Pirámide
- Reategui, N y Sattler, C. (1999). *Metacognición. Estrategias para la construcción del conocimiento*. (2da. Ed.) Lima: CEDUM.
- Revelle, W.; Anderson, K.J. y Humphreys, M.S. (1987). *Empirical tests and theoretical extensions of arousal-based theories of personality*. En J. Strelau y H.J. Eysenck (eds.): *Personality Dimensions and Arousal*(pp. 17-36).Londres: Plenum.
- Ribes, E. y López, F. (1985): *Teoría de la Conducta*. Trillas. México.
- Riera, J. (1985): *Introducción a la Psicología del Deporte*. Barcelona: Martínez Roca.
- Roberts, G.C., Kleiber, D.A. Y Duda, J.L. (1981). An analysis of motivation in children's sport: The role of perceived competence in participation. *Journal of Sport Psychology*, 3, 206-216.
- Rosello, j (1998) *Psicología de la atención*. Piramide.
- Rubinstein, R. (1982). *Principios de Psicología General*. La habana: Ediciones R. La Habana.
- Ruiz – Vargas (1994). *La Memoria Humana: Función y estructura*. Madrid: Alianza Editorial.
- Taylor, A.H. y Daniel, J.V. (1987). *Sources of stress in soccer officiating: An empirical study*. First World Congress of Science and Football, (pp. 538-544). Liverpool, England.
- Taylor, A.H., Daniel, J.V. Leith, L., y Burke, R.J. (1990). Perceived stress, psychological burnout and paths to turnover intentions among sport officials. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 84-97
- Thayer, R.E. (1989). *The Biopsychology of Mood and Arousal*. Nueva York: Oxford University Press.
- Urdaniz, G. (1994). *El conocimiento de las motivaciones deportivas y su relación con la gestión deportiva*. Ciencias Sociales y Deporte. Pamplona. AEISAD.
- Wang, M. & Landers, D. (1988) *Cardiac responses and hemispheric differentiation during archery performance: a psycho physiological investigation of attention*. Tempe: Arizona State University. Mimeo.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. G. (1996) *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- Williams, J. M. (1991) *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.