

Distractores y recuperación del foco durante la ejecución

Cambio de la atención hacia información poco pertinente durante una tarea deportiva y retorno hacia señales útiles para la situación presente; se describe mediante contenido, momento y relación con la acción.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Atención, cognición y aprendizaje

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 24 min · 5063 palabras de cuerpo

Resumen

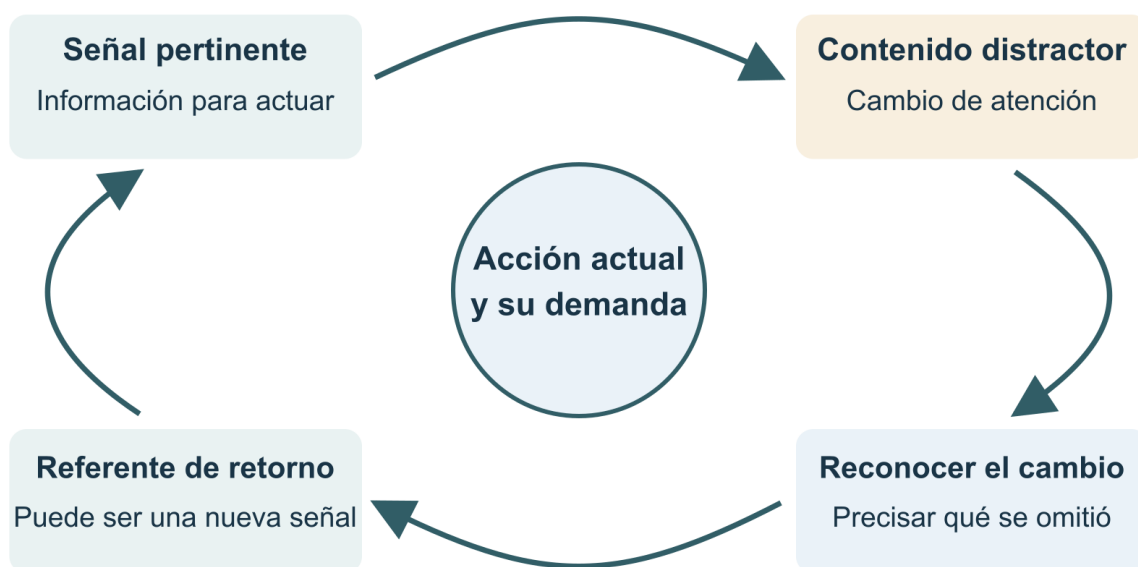
Perder el foco durante una ejecución puede significar que la atención se dirigió hacia información poco útil para la tarea presente. Esta lectura distingue distractores externos e internos y examina cómo elegir un referente de retorno. Desarrolla la propuesta de asociación y disociación en carrera de Jaenes, conservando sus condiciones de uso y su carácter profesional. Compara consignas, palabras desencadenantes y rutinas, con casos que muestran la importancia del contenido, la experiencia y el momento. El autorregistro ayuda a describir empleo y valoración, sin sustituir medidas de actuación. También se considera coordinación en acciones compartidas y se diferencia mejora inmediata, retención y transferencia. Las aplicaciones se interpretan mediante la evidencia concreta de cada capítulo y las preguntas de investigación de la revisión de 2021.

Palabras clave: distractores; recuperación del foco; asociación en carrera; disociación en carrera; consignas atencionales; rutinas; transferencia

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/distractores-y-recuperacion-del-foco-durante-la-ejecucion.html>

El retorno se orienta hacia la situación actual

Cambiar el objetivo de atención no equivale a perder toda capacidad



Recuperación funcional: relación con la tarea presente

[Inferencia] Esquema didáctico de lectura de episodios derivado de los capítulos. Organiza registros, sin representar un protocolo validado o una secuencia que deba ocurrir siempre. Fuentes: Moran y Toner; Lidor y Ziv.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Aidan Moran y John Toner (2018); Ronnie Lidor y Gal Ziv (2021).

1. Perder el foco significa atender a otra cosa

Durante la ejecución deportiva, perder el foco puede describir un cambio del objeto de atención. Moran y Toner explican que la concentración no necesariamente desaparece: puede dirigirse hacia un pensamiento, una sensación o un acontecimiento que resulta irrelevante para la tarea del momento. La descripción permite preguntar a qué se atendió y qué información dejó de recibir atención. Es más precisa que interpretar toda dificultad como ausencia de capacidad para concentrarse. También deja abierta la diferencia entre un desplazamiento inoportuno y un cambio de foco necesario. ^[1]

La recuperación del foco requiere identificar la demanda presente. Lidor y Ziv vinculan la actuación motriz con atender a la tarea y a señales pertinentes del entorno. Esas señales difieren según la acción. Un contexto predecible puede permitir preparar una habilidad conocida; un contexto dinámico exige buscar entre varias posibilidades y responder a cambios. Por ello, recuperar la atención no siempre significa volver al mismo punto. Puede exigir atender a una nueva señal porque la situación deportiva ya cambió. ^[3]

El error visible tampoco revela directamente el contenido de atención. Una persona puede distraerse y mantener el resultado, mientras que otra puede fallar una acción pese a atender a información relevante. La revisión de Lidor y Ziv señala que las variables de rendimiento se emplean con frecuencia para interpretar procesos atencionales, aunque mostrar causalidad resulta difícil cuando faltan medidas directas de atención. La lectura del episodio necesita conservar actuación, experiencia y procedimiento de observación como fuentes diferentes de información. [3]

[Inferencia] Un corredor hipotético deja de registrar la distancia respecto de un rival mientras piensa en un error anterior. Cuando vuelve a observarlo, la distancia ha cambiado. Recuperar el foco implicaría reconocer la situación actual, no reconstruir mentalmente la escena previa como si aún fuera vigente. El relato puede registrar cuándo empezó la preocupación, qué señal se omitió y qué acción se hizo después. Esos datos permiten estudiar una secuencia concreta y dejan de convertir el resultado final en una explicación completa de lo ocurrido.

2. La señal relevante se define dentro de la tarea

José Carlos Jaenes Sánchez sitúa el entrenamiento psicológico dentro de una preparación que combina habilidades técnicas, tácticas, estratégicas y psicológicas. En su capítulo, el modelo relacional de habilidades considera el medio de práctica, los objetos e instrumentos y las interacciones con compañeros y adversarios. Esa organización aporta un criterio para elegir señales: importa qué debe resolver el deportista y con qué elementos se relaciona. Una misma información puede ser útil en una acción y poco pertinente en otra. [2]

La colaboración propuesta distingue responsabilidades. El psicólogo analiza tareas según las habilidades que se quieren trabajar y el entrenador o preparador propone ejercicios, de modo que ambos puedan observar y seguir el entrenamiento. La selección de señales deja así de depender de una consigna genérica de concentrarse más. Se conecta con acciones reconocibles, como pasar, interceptar o interpretar una situación de juego. En la propuesta del autor, variar propiedades del entorno y tareas ayuda a trabajar incertidumbre y situaciones inesperadas. [2]

Moran y Toner vinculan la concentración efectiva con acciones específicas y relevantes, especialmente aquellas sobre las que la persona puede actuar. Ese principio orienta la recuperación hacia la tarea en curso. Revisar un resultado anterior o anticipar una celebración puede ocupar atención sin aportar información para la siguiente acción. La distinción entre contenido importante para la vida deportiva y contenido útil en ese instante resulta decisiva. Una preocupación puede merecer atención en otro momento y, durante la ejecución, desplazar señales necesarias. [1]

[Inferencia] En una tarea hipotética de pase, un entrenador y una jugadora podrían identificar qué información permite elegir un receptor: posición, desplazamiento y disponibilidad de compañeros y rivales. Después observarían qué cambia cuando se modifica una regla o el espacio. Si la jugadora se centra en una instrucción que ya no corresponde a la situación, el problema sería la pertinencia de la señal, aunque la siguiera con esfuerzo. El retorno al foco se valoraría por su relación con la acción actual, evitando usar obediencia a una frase como sustituto de lectura del juego.

3. Interrupciones externas: estímulo y significado

Moran y Toner incluyen entre las distracciones externas movimientos del público, cambios repentinos de ruido y acciones de oponentes que dificultan seguir información del juego. El referente es un acontecimiento del entorno que desplaza la atención respecto de la tarea deseada. La descripción no atribuye el mismo efecto a todo ruido o movimiento. Para investigar una interrupción interesa conocer su momento, su relación con la acción y la respuesta del deportista. Esas condiciones distinguen un estímulo presente de una distracción efectivamente experimentada. ^[1]

Lidor y Ziv explican que la atención visual puede orientarse por objetivos de búsqueda, por rasgos llamativos, por el significado de la escena y por la historia de búsquedas previas. En esta monografía, esos factores permiten comprender por qué una señal visible puede captar atención aunque no sea la más útil. La relevancia deportiva y la prominencia perceptiva no son equivalentes. Un cambio llamativo fuera de la acción puede atraer la mirada; una señal menos llamativa puede contener información importante para decidir. ^[3]

En situaciones dinámicas, cambiar la atención hacia un movimiento también puede ser una respuesta apropiada. El problema se define por su relación con la tarea, no por haberse apartado de un punto anterior. Lidor y Ziv describen entornos abiertos en los que se necesita atender a varias señales y buscar la más pertinente. Conservar esa demanda evita promover fijación rígida como respuesta general a la distracción. La recuperación necesita restablecer una búsqueda funcional, lo que puede incluir dejar una señal que antes era relevante. ^[3]

[Inferencia] Una portera hipotética nota un movimiento intenso junto a la grada mientras se prepara una acción cerca de su área. Si dirige allí su atención y pierde información del balón, podría describirse una distracción externa. Si el movimiento corresponde a un jugador que entra en una zona decisiva, atenderlo podría ser necesario. La apariencia de giro de cabeza sería semejante, pero el significado para la tarea diferiría. Para comprender el episodio, la observación tendría que relacionar movimiento, información disponible y decisión, junto al relato de la deportista.

4. Pensamientos, emociones y sensaciones internas

Las distracciones internas descritas por Moran y Toner incluyen preocupaciones autogeneradas, recuerdos del pasado, anticipaciones del futuro y sentimientos o sensaciones corporales. Su importancia está en que también pueden ocupar el centro de atención sin un acontecimiento externo llamativo. Una persona puede mantener la mirada en la dirección habitual mientras piensa en consecuencias ajenas a la acción. La continuidad visible de su conducta no demuestra continuidad del contenido atencional. Identificarlo requiere información sobre lo que vivió durante el episodio. [\[1\]](#)

En la revisión, la ansiedad aparece relacionada con pensamientos distractores. El estudio de McCarthy y colaboradores con atletas jóvenes encontró una asociación entre ansiedad y aumento de esos pensamientos. Otro trabajo, de Janelle y colaboradores, empleó una carrera simulada y reseñó mayor atención a señales irrelevantes en conductores ansiosos. Estos ejemplos corresponden a poblaciones y tareas concretas. Su función es mostrar vías para investigar relación entre experiencia y atención, conservando la diferencia entre una asociación observada y un mecanismo aplicable a cualquier situación. [\[1\]](#)

Una sensación corporal puede ser una señal relevante o desplazar la atención de otra demanda, según la tarea. Jaenes incluye sensaciones y percepciones entre posibles referentes de asociación en carrera; Moran y Toner describen fatiga o dolor entre contenidos que pueden interferir con el trabajo en curso. Ambas descripciones piden conocer qué información proporciona la sensación y qué hace el deportista con ella. Clasificar todo contenido corporal como distracción borraría esa diferencia funcional. También la preocupación requiere describirse por contenido y momento. [\[2\]\[1\]](#)

[Inferencia] Una corredora hipotética atiende al ritmo de su movimiento para ajustar la carrera. En otro tramo repite mentalmente que la fatiga demostrará que no está preparada, sin observar cómo evoluciona la distancia que necesita resolver. La primera escena utiliza información de la acción; la segunda mezcla una sensación con un juicio sobre sí misma. Distinguir las permitiría preguntar qué atendió, qué interpretó y qué decisión tomó. El análisis se centra en la función del contenido, evitando decidir su pertinencia únicamente porque proviene del cuerpo o de un pensamiento.

5. Intentar no pensar y encontrar un referente de retorno

Moran y Toner revisan la teoría del control paradójico de Wegner para explicar una dificultad del manejo de pensamientos. El intento de suprimir un contenido combina una búsqueda consciente de alternativas con un monitoreo automático de aquello que se pretende evitar. Bajo carga mental, la hipótesis plantea que el contenido no deseado puede volverse más accesible. La explicación aporta una pregunta sobre el esfuerzo de controlar la mente, especialmente cuando la persona está preocupada o cansada. Se presenta como una propuesta teórica, con condiciones específicas. ^[1]

La evidencia deportiva reseñada incluye resultados de instrucciones de evitación y patrones distintos de respuesta. Algunos son compatibles con errores hacia aquello que se intentaba evitar; otros muestran sobrecompensación hacia el lado opuesto. Por eso, una orden negativa no establece de antemano qué ocurrirá. El capítulo pregunta por la prevalencia y las condiciones de ambos efectos. Para estudiar recuperación del foco, interesa tanto el contenido que se intenta excluir como la información alternativa hacia la que se dirige la atención. ^[1]

Los principios de concentración de la misma revisión se orientan a acciones específicas y relevantes en el presente. Comparados con una prohibición de pensar, ofrecen otro referente: qué atender para realizar la acción actual. Las palabras desencadenantes y las rutinas descritas en el capítulo pueden organizar ese retorno, aunque sus efectos necesitan valorarse según tarea y experiencia. La diferencia conceptual es entre monitorear si un contenido desapareció y orientar la atención hacia información útil para actuar. No implica que toda preocupación pueda reemplazarse mediante una frase. ^[1]

[Inferencia] Una deportista hipotética se repite que no debe recordar el error previo. Cada comprobación la devuelve a ese error. En una revisión del episodio podría compararse esa respuesta con elegir una señal pertinente para la siguiente acción, como la posición que debe observar antes de decidir. El ejemplo no demuestra eficacia de una consigna; hace visible qué cambia en el objeto de atención. También permite registrar si el pensamiento persiste mientras la deportista vuelve a actuar. Recuperación funcional y ausencia total de pensamientos serían resultados distintos.

6. Asociación en carrera: volver a información útil

Jaenes describe la asociación como atención a señales, puntos, sensaciones, percepciones o aspectos que centran al deportista en su tarea. El autor sitúa la explicación en atletas de medio fondo y fondo. La lista de referentes debe elaborarla el propio deportista. Esta participación importa porque la propuesta se refiere a información que él puede reconocer durante su acción, y no a una colección externa de palabras cuya relación con la carrera desconoce. El contenido elegido necesita conservar su significado dentro de la modalidad. [2]

Los ejemplos del apartado incluyen ritmo, distancia a un obstáculo y posición de los contrarios. El autor relaciona el uso de asociación con advertir que se perdió el ritmo, necesitar cambiarlo para adelantar o responder a la posibilidad de ser adelantado. En carrera con obstáculos también menciona observar distancia respecto del obstáculo o la fosa. Cada ejemplo contiene una relación entre información, decisión y acción. La recuperación del foco se organiza alrededor de una demanda identificable, como ajustar el ritmo o preparar el siguiente paso. [2]

La propuesta empieza en rodajes suaves y se integra gradualmente en series. Jaenes presenta esta progresión como una forma de familiarizarse con los referentes y trabajar su uso en entrenamiento. El apartado es una descripción profesional de intervención; no incluye una comparación experimental que permita atribuirle una magnitud de beneficio en todas las carreras. Su valor para la lectura es la especificidad de la información y del momento de utilización. La evaluación posterior necesita registrar cómo se empleó la estrategia y qué ocurrió en la ejecución. [2]

[Inferencia] Un corredor hipotético que detecta un cambio de ritmo podría preguntarse qué información dejó de atender. Si se trató de la posición de un rival, el retorno se orientaría a esa relación espacial y a la decisión pertinente. Si el problema fue aproximarse de manera distinta a un obstáculo, otra señal tendría prioridad. Compartir la palabra asociación no vuelve idénticos ambos ajustes. La lista personal podría revisarse después con ejemplos de uso, aclarando qué señal ayudó a interpretar cada demanda y cuáles resultaron demasiado amplias para orientar una acción.

7. Disociación: cambiar de contenido con condiciones

La disociación, en la descripción de Jaenes, consiste en no atender a los referentes de tarea empleados en asociación. El autor la sitúa cuando el atleta corre cómodo y puede mantener el ritmo o los tiempos solicitados sin una concentración intensa sobre esos puntos. También menciona desplazar atención hacia otros aspectos cuando se está fatigado. Estas condiciones forman parte de la propuesta. El término no designa una pérdida general de contacto con el entorno ni un estado clínico; se refiere a una estrategia cognitiva de atención en carrera. [2]

La diferencia entre asociación y disociación depende del contenido atendido y de la demanda actual. Una persona puede atender deliberadamente a algo distinto de los referentes de la carrera, mientras otra se aparta involuntariamente de ellos. El parecido en el objeto final no informa del propósito, del momento ni de la capacidad de volver a señales relevantes. Jaenes propone combinar ambas estrategias y registrar el progreso de su uso. La combinación introduce flexibilidad, en lugar de presentar una elección permanente entre dos formas de correr. [2]

Moran y Toner describen investigación sobre asociación y disociación en la que la atención a señales corporales se ha relacionado con diferencias de actuación en tareas de resistencia. Su discusión también destaca que distintos focos interactúan y que los deportistas expertos ajustan su atención entre fases. La comparación sugiere estudiar función y contexto antes de declarar superior una categoría. Una clasificación útil debe precisar qué contenido se atendió, en qué tramo y con qué demandas, además de identificar la modalidad y experiencia de los participantes. [1]

[Inferencia] Durante una sesión hipotética, una corredora mantiene un ritmo previsto en un tramo conocido mientras atiende a un contenido distinto de las señales de tarea. Más adelante cambia el espacio o la posición de otras participantes y necesita volver a observarlo. El uso anterior de disociación no especifica cómo resolver esa nueva situación. La revisión podría estudiar si reconoció el cambio y qué información recuperó. Desplazar atención de la sensación de esfuerzo tampoco equivale a modificar la exigencia física de la sesión; ambos registros tendrían que conservarse al interpretar lo ocurrido.

Estrategias de carrera y contenido atendido

El referente y el momento especifican la estrategia



Medio fondo y fondo: propuesta profesional de Jaenes
Las líneas no representan velocidad, distancia o datos de eficacia

Mapa conceptual de la propuesta de Jaenes. La disociación se describe con condiciones de empleo y no implica cambiar la carga física o dejar de responder a nuevas demandas. Fuente: Jaenes Sánchez (2015). Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: José Carlos Jaenes Sánchez (2015).

8. Reconocer cuándo conviene cambiar el foco

El enfoque de Jaenes exige combinar estrategias y afinar su empleo mediante registro. Moran y Toner, por su parte, explican que los atletas necesitan refocalizarse para mantener atención a lo que está ocurriendo. Las dos propuestas permiten pensar la recuperación como una transición situada. El referente anterior puede seguir siendo útil, haber cambiado de prioridad o haber dejado de corresponder a la acción. Conocer la modalidad y las decisiones que exige cada fase es parte de interpretar ese cambio. ^{[2][1]}

La flexibilidad aparece también en los estudios naturalistas que Moran y Toner reseñan sobre golfistas y patinadores artísticos. Al emplear video y entrevistas de autoconfrontación, esos trabajos describieron ajustes entre preparación, ejecución y evaluación. La revisión cuestiona reducir toda la atención a una oposición rígida entre foco interno y externo. Para esta monografía, la aportación es temporal: una estrategia puede tener una función antes de actuar y otra durante el movimiento o al revisar lo sucedido. Cambiar de foco no representa, por sí mismo, una deficiencia. ^[1]

Lidor y Ziv insisten en precisar el referente exacto de una consigna. En putting, por ejemplo, un foco externo puede orientarse al palo, la pelota, el hoyo o una línea imaginaria, mientras un foco interno puede dirigirse a partes diferentes del movimiento. Esa variedad importa para valorar un retorno. Volver a una categoría general de atención no indica qué información se recuperó. La señal concreta y la fase de ejecución permiten relacionar la transición con la tarea que se intenta resolver. [3]

[Inferencia] Una revisión hipotética de carrera podría separar tres momentos: notar una variación, seleccionar una señal pertinente y observar la acción posterior. La primera parte identifica qué motivó el cambio; la segunda precisa hacia dónde se dirigió la atención; la tercera aporta información sobre ejecución. Si la misma frase se usó en todos los tramos, podría analizarse si conservó pertinencia. Si la señal cambió, interesaría saber por qué. Este esquema didáctico organiza preguntas y registros, sin convertir la transición en una secuencia validada que deba reproducirse a un ritmo fijo.

9. El contenido de una consigna importa más que su etiqueta

Lidor y Ziv revisan ventajas del foco externo en diversas tareas, pero también incluyen preguntas sobre su alcance. El foco externo dirige atención hacia un efecto del movimiento; el interno se refiere al movimiento corporal. Para recuperar atención, esta distinción inicial necesita completarse con la información específica de la consigna. Una instrucción puede resultar poco natural, ambigua o distinta de la utilizada en el estudio que se invoca como respaldo. Comparar etiquetas amplias pierde esas diferencias de procedimiento. [3]

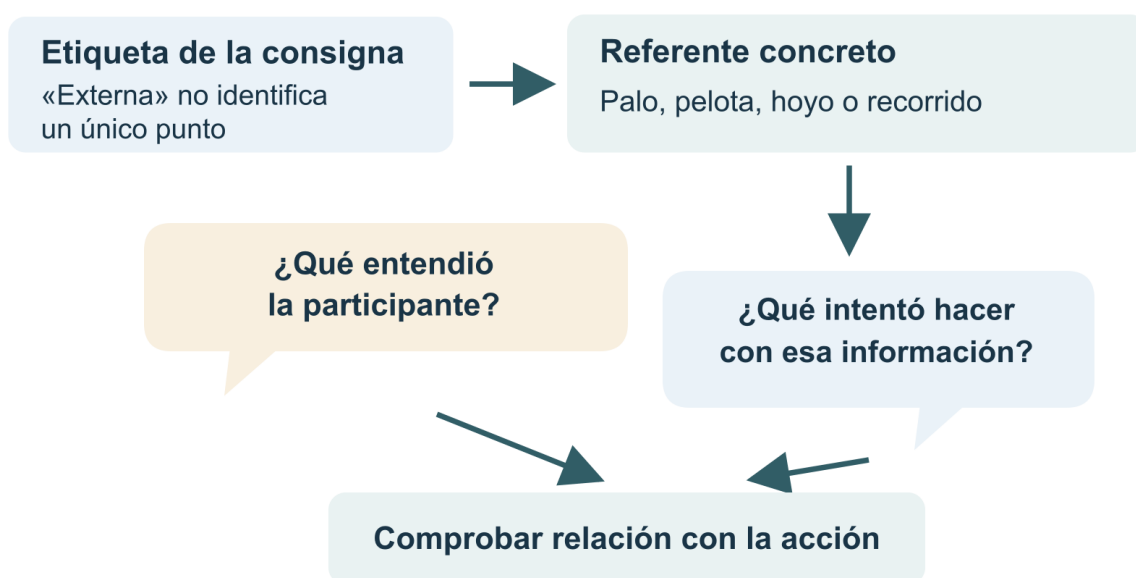
El estudio de Ziv y Lidor reseñado en el capítulo examinó putting en participantes que no habían jugado golf previamente. Los grupos con consignas internas y externas lograron mayor desempeño que el grupo sin instrucciones, pero no hubo diferencias entre ambos tipos de foco. La consigna externa se dirigió a la cabeza del palo. Los autores plantean que otro referente externo podría producir una comparación distinta y piden evidencia específica por tarea y etapa de aprendizaje. El caso preserva experiencia previa, referente y resultado, sin extenderlo a todas las habilidades. [3]

La revisión también recoge la crítica de Montero y colaboradores sobre si las instrucciones internas y externas resultan igualmente naturales para los participantes. En tareas de apuntar, atender al objetivo puede formar parte de la acción habitual. Una diferencia de naturalidad podría intervenir en la comparación. Moran y Toner complementan esta cuestión al señalar usos funcionales de atención consciente cuando un experto refina una técnica. Para el retorno al foco, importa el ajuste entre instrucción, propósito y fase, en vez de prohibir toda atención corporal. [3][1]

[Inferencia] Un entrenador hipotético propone a una principiante tres frases con la etiqueta de foco externo. Una nombra el palo, otra el destino y otra el recorrido previsto. La deportista puede comprenderlas de forma diferente y atender a información distinta. Antes de atribuir un resultado a la categoría, se podría comprobar qué entendió y qué intentó hacer con cada frase. También sería útil comparar su uso en preparación y ejecución. La recuperación se valoraría por la información restablecida y la actuación, conservando la diferencia entre intención del instructor y experiencia de la participante.

Una consigna necesita contenido y comprensión

Categoría, referente y uso son registros diferentes



La intención del instructor y la experiencia se comparan

[Inferencia] Organización didáctica de las preguntas que plantea la especificidad de consignas. El caso de putting sin experiencia previa no establece superioridad universal de un referente. Fuentes: Lidor y Ziv; Moran y Toner.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Aidan Moran y John Toner (2018); Ronnie Lidor y Gal Ziv (2021).

10. Palabras que recuerdan la acción sin añadir un programa nuevo

Moran y Toner describen palabras desencadenantes como señales breves que los atletas utilizan para orientarse hacia una acción. El diálogo interno puede contener instrucciones, elogios o ambos, y su función depende de lo que se intenta regular. Una palabra puede recordar información ya aprendida, mientras una explicación extensa introduce nuevos contenidos que deben procesarse. Para comprender el retorno al foco interesa qué activa la señal y cómo se relaciona con la ejecución, no únicamente si su tono parece positivo. ^[1]

La revisión recoge un trabajo con tenistas entrenados en señales instructivas que atribuyeron su mejor actuación a mayor concentración. También compara autodiálogo instructivo y motivacional en tareas distintas: la síntesis reseñada favorece el primero en tareas de motricidad fina y diferencia demandas de fuerza o resistencia. La atribución del deportista, la comparación de actuaciones y la explicación atencional son evidencias de alcance diferente. El capítulo señala que la investigación publicada sobre concentración como resultado específico del diálogo interno era limitada. ^[1]

Otro ejemplo procede de las palabras del estado de ánimo estudiadas por MacPherson y colaboradores en lanzamiento de jabalina. En ese uso, la expresión refiere a propiedades globales y rítmicas de movimiento, como ritmo, y busca evitar dividir la acción en componentes separados. La revisión describe mejoría de actuación y consistencia en lanzadores de élite y contrasta enfoques de atletas de menor categoría. El caso ilustra una señal ligada a una habilidad específica; no aporta una palabra que cualquier deportista pueda adoptar con el mismo efecto. ^[1]

[Inferencia] Una lanzadora hipotética podría usar una palabra cuyo significado se trabajó durante entrenamiento para recordar la organización de una acción. Si en competición la palabra pierde ese significado y se convierte en una orden de corregir muchas partes, el contenido del retorno habría cambiado. La revisión del episodio podría recoger qué evocó y qué hizo después. También permitiría distinguir una señal útil para una ejecución consolidada de instrucciones necesarias para aprenderla. Su brevedad facilita describirla, pero no establece por sí sola que orientó atención a información pertinente.

11. Reenfocarse antes de la siguiente acción

Moran y Toner distinguen rutinas previas al evento, rutinas previas a una ejecución y rutinas posteriores a un error. Las primeras abarcan preparación del encuentro; las segundas organizan pensamientos y acciones antes de una habilidad; las últimas se orientan a dejar atrás el error y volver a la tarea presente. Para recuperar el foco durante una competición, esa distinción permite localizar qué intervalo se utiliza y qué función cumple. Una secuencia de preparación general no responde necesariamente a una interrupción ocurrida entre dos acciones. ^[1]

Las razones teóricas reseñadas para las rutinas incluyen orientar hacia información pertinente, atender al momento presente y reducir supervisión excesiva de habilidades bien aprendidas. La revisión recoge entrevistas con golfistas internacionales amateurs que describieron propósitos de encender y apagar la atención y mantenerse en el presente. Estos informes permiten comprender funciones atribuidas a la rutina. Su valor es distinto de una prueba de que cada elemento produjo un cambio en concentración. Conviene conservar tanto lo que el atleta hace como lo que espera conseguir con ello. ^[1]

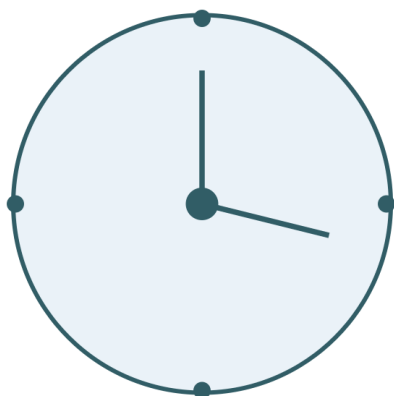
La regularidad tampoco exige que toda rutina dure lo mismo. En análisis de tiros libres de basquetbolistas NBA mediante secuencias televisivas, Lonsdale y Tam encontraron asociación entre consistencia conductual y precisión, pero la consistencia temporal no se relacionó con precisión. Moran y Toner también reseñan variación de duración según dificultad en pateadores de rugby. Los casos distinguen secuencia, duración y demanda. Para estudiar recuperación del foco, importa qué componentes se mantienen, qué se adapta y cómo se relaciona esa adaptación con la tarea. ^[1]

[Inferencia] Después de un error, una jugadora hipotética dispone de una pausa breve antes de volver a intervenir. La revisión podría identificar qué información necesita para la siguiente acción y qué parte de su secuencia la orienta hacia ella. Si la dificultad de la acción cambia, una duración diferente no demostraría por sí sola que la rutina falló. Tampoco repetir movimientos acredita que volvió el foco. Sería necesario relacionar secuencia y contenido atendido, evitando valorar la recuperación únicamente por la apariencia ritual o por cumplir un número fijo de segundos.

Una rutina se interpreta por su función y su momento

Secuencia y duración se estudian por separado

Duración adaptable



Según demanda y dificultad

Antes del encuentro

Preparación general

Antes de ejecutar

Información relevante para la habilidad

Después del error

Volver a la tarea siguiente

Regularidad de contenido y duración no son equivalentes
Las agujas son un símbolo sin segundos o tiempos de rendimiento

Distinciones de la revisión sobre rutinas. El análisis de NBA reseñado relacionó secuencia conductual con precisión, mientras duración consistente no mostró esa relación. El reloj no representa tiempos de ningún estudio. Fuente: Moran y Toner (2018).

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Aidan Moran y John Toner (2018).

12. Practicar con interrupciones y estudiar la transferencia

Jaenes propone trabajar variabilidad del entorno y tareas para familiarizar al deportista con incertidumbre y situaciones inesperadas. Moran y Toner describen entrenamiento por simulación o distracción como una forma de ensayar condiciones parecidas a las que pueden aparecer en competición. La idea es relacionar práctica y demanda deportiva, en lugar de aislar concentración en una actividad genérica. La semejanza debe describirse mediante información, acción y circunstancias: qué aspecto se representa y cuál queda fuera de la sesión. ^{[2][1]}

La revisión de Moran y Toner conserva el debate sobre cuánto de la presión real puede reproducirse en entrenamiento. Una situación simulada puede mantener rasgos de una habilidad y cambiar el significado de sus consecuencias. Esa diferencia importa al interpretar transferencia. Un deportista podría responder a un ruido ensayado y distraerse ante otra situación que vive como evaluación. La práctica constituye una condición de aprendizaje; conocer su efecto en competición exige medir la actuación y los procesos relevantes allí, además de observar el ensayo. ^[1]

Los ejercicios genéricos ofrecen un contraste concreto. Greenlees y colaboradores examinaron la rejilla de concentración durante nueve semanas con futbolistas colegiados; los resultados reseñados no mostraron efectos significativos en concentración respecto del control. El caso cuestiona inferir mejora deportiva desde práctica de una tarea visual distinta. No establece que todo entrenamiento atencional carezca de efecto. Lidor y Ziv refuerzan la necesidad de estudios de campo y señalan que la literatura revisada se apoyaba principalmente en intervalos breves de retención. ^{[1][3]}

[Inferencia] En una sesión hipotética podría introducirse una variación pertinente mientras se mantiene una tarea deportiva reconocible. La revisión compararía qué señal cambió, cómo respondió el participante y si pudo volver a información útil. Después habría que examinar situaciones posteriores y condiciones de competición, con demandas y consecuencias descritas. Mejorar en el ejercicio inicial sería un resultado propio, aunque no apareciera transferencia. La prueba de recuperación gana significado cuando permite saber dónde se sostiene el cambio y en qué situaciones la respuesta sigue siendo diferente.

13. Autorregistro: describir el uso de una estrategia

Jaenes propone que el deportista registre y evalúe su empleo de asociación y disociación. El apartado incluye puntuaciones de cero a diez y comparación con registros previos. En otro pasaje del capítulo describe acordar las conductas o situaciones que se registran y recoger la opinión del entrenador con permiso del deportista cuando resulte necesario. El procedimiento busca seguimiento y participación del atleta. Una cifra de autorregistro expresa una valoración acordada; su presencia no la convierte automáticamente en medida objetiva o validada de atención. ^[2]

Moran y Toner aportan preguntas de exploración de distractores: describir una situación concreta, identificar qué ocurrió y explicar cómo se reaccionó o qué técnica se utilizó. El ejercicio del libro invita a comparar respuestas de atletas de deportes distintos. Su finalidad didáctica ayuda a organizar relatos, aunque no establece una entrevista validada para identificar cualquier proceso cognitivo. El interés está en registrar ejemplos situados y evitar que una lista de nombres de técnicas sustituya la descripción de su empleo. ^[1]

La interpretación gana precisión al diferenciar experiencia informada, conducta observable y resultado de la habilidad. Lidor y Ziv advierten que el seguimiento ocular muestra dónde se mira, pero no determina a qué se atiende mentalmente. De forma semejante, una alta valoración subjetiva de foco necesita conservar su referente y su momento. Comparar registros puede mostrar coincidencias o

diferencias que merecen investigación. El dato tiene utilidad cuando se sabe qué describe, cómo se obtuvo y con qué criterio se relaciona con la ejecución. ^{[3][2]}

[Inferencia] Un registro hipotético posterior podría incluir situación, distractor, señal elegida, acción y valoración personal del retorno. Si una puntuación mejora y el tiempo deportivo se mantiene, ambos datos seguirían siendo informativos. Si la observación muestra una acción funcional y la persona informa gran esfuerzo para atender, la diferencia también tendría interés. El propósito sería comprender el uso de la estrategia, con criterios definidos desde el comienzo. Se conservaría la privacidad del relato al organizar una revisión educativa, evitando introducir detalles personales que no ayudan a interpretar la tarea.

14. Volver al foco en una acción compartida

La propuesta relacional de Jaenes incluye compañeros y adversarios entre las interacciones que organizan habilidades tácticas. Lidor y Ziv plantean una pregunta complementaria: qué procesos de atención visual participan cuando varias personas actúan juntas para lograr una meta. Su capítulo de 2021 señala que gran parte de los estudios se centra en un atleta, aunque las tareas de equipo requieren coordinación. Esa diferencia de unidad de análisis importa para interpretar recuperación. Un jugador puede atender a información pertinente y, aun así, la acción conjunta no estar coordinada. ^{[2][3]}

Los autores utilizan el ejemplo de dos jugadores frente a dos oponentes en basquetbol y proponen estudiar registros de mirada sincronizados de varios participantes. Sugieren empezar por díadas y después ampliar el grupo, investigando si los patrones compartidos son entrenables. La propuesta es una agenda, no una técnica de recuperación ya contrastada. Tampoco implica que todos deban mirar al mismo punto: la pregunta es cómo sus conductas visuales y acciones se relacionan con una meta compartida. ^[3]

El límite entre mirada y atención vuelve a ser relevante. La coincidencia de puntos observados no demuestra que dos jugadores interpretaron la situación del mismo modo; mirar a lugares diferentes puede corresponder a funciones complementarias. Para estudiar un retorno colectivo hacen falta referentes sobre tarea y coordinación. Jaenes propone diseccionar habilidades y trabajar conjuntamente con los profesionales que diseñan ejercicios. Esa colaboración permite relacionar el contenido de una consigna con la distribución de acciones, en lugar de atribuir cualquier fallo grupal a falta de concentración individual. ^{[3][2]}

[Inferencia] En una secuencia hipotética, dos compañeras responden de manera distinta después de una interrupción. Una vuelve a observar el balón y otra se orienta hacia la posición que necesita cubrir. La revisión podría preguntar si sus acciones recuperaron coordinación y si las señales elegidas correspondían a sus funciones. Si

ambas siguieron la misma consigna pero dejaron una zona sin resolver, la coincidencia verbal no acreditaría recuperación conjunta. El ejemplo organiza una pregunta sobre relación entre atención y acción compartida, sin presentar un patrón de mirada universal para cualquier equipo.

15. Qué debe comprobar una recuperación funcional

Evaluar recuperación del foco significa especificar qué cambia: el contenido atendido, la respuesta ante una señal, la ejecución o la valoración del deportista. Los capítulos del corpus aportan propuestas y casos que requieren esas distinciones. Jaenes describe seguimiento de estrategias en entrenamiento; Moran y Toner comparan técnicas, relatos y resultados; Lidor y Ziv piden evidencia sobre aplicación en campo y aprendizaje duradero. La lectura conecta esos aportes mediante una pregunta concreta: qué información volvió a ser útil para actuar y cómo se comprobó. ^{[2][1][3]}

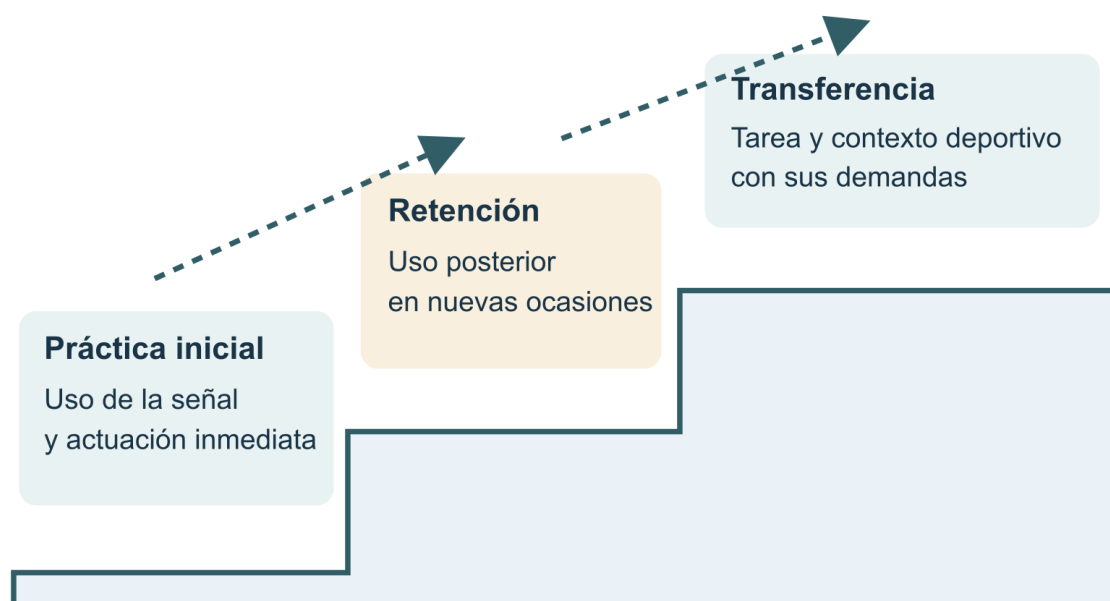
Lidor y Ziv diferencian actuación inmediata y aprendizaje como cambio más duradero de capacidad. Su agenda plantea estudiar retención durante meses o años y transferencia, además de preguntar cómo entrenadores y profesionales organizan trabajo atencional a corto y largo plazo. Estas cuestiones se atribuyen a la revisión de 2021. La distinción permite valorar una mejora puntual sin llamarla automáticamente aprendizaje permanente. También exige examinar si el procedimiento se integra con habilidades deportivas o se realiza separado de la práctica que pretende apoyar. ^[3]

Una recuperación puede requerir cambiar de referente y otra volver a uno previamente elegido. La asociación en carrera orienta hacia señales relevantes; la disociación se describe con condiciones distintas; las consignas y rutinas organizan propósitos específicos. Ningún nombre sustituye información sobre contenido y fase. La investigación puede comparar qué funciona para una tarea y etapa, conservar resultados diferentes y revisar la propuesta inicial. Los ejemplos del corpus adquieren utilidad al mantener su contexto, sin convertir una relación entre dos medidas en una explicación completa del proceso. ^{[2][1][3]}

[Inferencia] En una evaluación hipotética se elegiría desde el inicio una tarea y se describirían interrupciones, señales y criterios de retorno. Después se examinarían experiencias y actuaciones en varias ocasiones, incluyendo momentos sin interrupción y condiciones posteriores de práctica. Si un cambio sólo aparece cuando alguien recuerda la consigna, la interpretación sería diferente de observar uso sostenido sin ese apoyo. El objetivo es conocer condiciones de una recuperación funcional: qué se restablece, en qué situaciones y con qué consecuencias para la acción. Esa información permite ajustar la explicación y la propuesta de entrenamiento con criterios visibles.

Mejora inmediata, retención y transferencia

La evaluación conserva tiempo, tarea y contexto



Cada nivel requiere su propia evidencia

Los escalones no representan un progreso observado o inevitable

Esquema de criterios de evaluación. La mejora en un ejercicio no establece por sí sola aprendizaje duradero o aplicación en competición. Fuentes: Lidor y Ziv; Moran y Toner; Jaenes Sánchez. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Aidan Moran y John Toner (2018); José Carlos Jaenes Sánchez (2015); Ronnie Lidor y Gal Ziv (2021).

Referencias bibliográficas

1. Moran, A., & Toner, J. (2018). Psicología del deporte (1.^a ed. en español de la 3.^a ed. en inglés). El Manual Moderno.

Capítulo 5. Mantenerse enfocado en el deporte. Concentración entre deportistas

2. Jaenes Sánchez, J. C. (2015). Propuestas prácticas de intervención en el rendimiento deportivo. En A. García-Naveira Vaamonde & L. Locatelli Dalimier (Coords.), Avances en psicología del deporte (cap. 2). Editorial Paidotribo.

Propuestas prácticas de intervención en el rendimiento deportivo

3. Lidor, R., & Ziv, G. (2021). Attention. En E. Filho & I. Basevitch (Eds.), Sport, exercise and performance psychology: Research directions to advance the field. Oxford University Press.

Attention

Fuentes y criterios editoriales: edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/fuentes-y-metodo.html