

## **APROXIMACIONES EPISTEMOLÓGICAS AL ESTUDIO DE LA CONCENTRACIÓN DE LA ATENCIÓN**

### **Epistemological approaches to the study of the concentration of the attention**

**Jordis González Díaz**

ygonzalezd@udg.co.cu

Universidad de Granma

Cuba

**Hilda Rosa Rabilero Sabatés**

hrabilero@uo.edu.cu

Doctora en Ciencias Pedagógicas

Universidad de Oriente

Cuba

**Recibido:** 24-5-2016

**Aceptado:** 26-30-2016

**Artículo de revisión**

### **RESUMEN**

El entrenamiento deportivo promueve la formación multilateral y armónica del atleta, por lo que la adecuada planificación garantizará el desarrollo de las capacidades físicas y mentales, la formación de valores y el mantenimiento de la salud y con ello el aumento progresivo de los resultados deportivos, para este fin, en el deporte se hace necesario la aplicación de otras ciencias como: la psicología, en función de garantizar una adecuada preparación psicológica especialmente en el estudio y desarrollo de los procesos cognitivos. El proceso de atención está estrechamente relacionado con las sensaciones, la percepción, el pensamiento y la memoria, adquiriendo particular importancia en el funcionamiento mental, por esta razón el estudio de la atención y la concentración de la atención ocupa un papel relevante en las investigaciones actuales del ámbito deportivo. Especialmente en el tiro con arco deporte de precisión que necesita una alta concentración de la atención, ya que el más mínimo descuido afecta considerablemente el resultado. Sin embargo, los entrenadores deportivos tienen escasos conocimientos y recursos teórico-metodológicos, para intervenir con procedimientos psicopedagógicos que permitan potenciar la concentración de la atención y mejorar los resultados deportivos. En el presente artículo sus autores realizan una revisión bibliográfica sobre aspectos referidos a la atención y la concentración de la atención.

**PALABRAS CLAVE:** psicología; atención; concentración de la atención; tiro con arco

### **ABSTRACT**

The sport training promotes the multilateral formation for athletes. For what an appropriate planning will guarantee the development of the physical and mental capacities, the formation of values and the maintenance of the health and with it the progressive increase of the sport results, for this end, in the sport becomes necessary the application of other sciences like the psychology, in function of guaranteeing an appropriate psychological preparation especially in the study of the processes cognitions.

The process of attention is closely related with the sensations, the perception, the thought and the memory; acquiring particular importance in the mental operation, for this reason the study of the attention and the concentration of the attention occupies an outstanding paper in the current investigations of the sport environment. Especially in the Shot with Arch sport of precision that needs a high concentration of the attention, the most minimum negligence affects the result since considerably. However, the sport trainers have scarce knowledge and theoretical-methodological resources, to intervene with procedures psicopedagogical that allow increase the concentration of the attention and at the same time to guarantee the learning of the abilities motorboats and to improve the sport results. To the author's consideration for the importance of the topic in question becomes necessary to carry out a bibliographical revision on aspects referred to the attention and the concentration of the attention. For it was consulted it information that you/they offer the up-to-date digital sources, have, as well as investigations directed to the Sport and the Physical Education, in the different libraries of the county.

**KEYWORDS:** psychology; attention; concentration of the attention; shot with arch

## INTRODUCCIÓN

El entrenamiento deportivo promueve la formación multilateral y armónica del atleta, por lo que la adecuada planificación garantizará el desarrollo de las capacidades físicas y mentales, la formación de valores y el mantenimiento de la salud y con ello el aumento progresivo de los resultados deportivos. Para este fin, en el deporte se hace necesario la aplicación de otras ciencias como: la psicología, en función de garantizar una adecuada preparación psicológica especialmente en el estudio y desarrollo de los procesos cognitivos.

La psicología del deporte tiene un importante papel en la preparación integral de los atletas. Sus aportes investigativos han contribuido al desarrollo personal de entrenadores y deportistas, a la calidad del proceso de entrenamiento y al mejoramiento de los resultados deportivos, ella tiene la misión de garantizar un estado mental óptimo para el desempeño competitivo, esto exige a la joven ciencia de la búsqueda constante de información para perfeccionar y abrir nuevos campos de investigación.

Los estudiosos de la psicología han realizado varias investigaciones dedicadas al estudio de los procesos cognitivos y especialmente a la atención como actividad mental voluntaria, conscientemente dirigida y que garantiza la eficacia de la actividad deportiva, presentando

una relación directa con el desempeño deportivo. Por esta razón, la concentración de la atención puede ser muy significativa a la hora de alcanzar los pronósticos competitivos trazados en cualquier deporte en el que se compita.

El proceso de atención está estrechamente relacionado con las sensaciones, la percepción, el pensamiento y la memoria, adquiriendo particular importancia en el funcionamiento mental, por esta razón el estudio de la atención y la concentración de la atención ocupa un papel relevante en las investigaciones actuales del ámbito deportivo. Especialmente en el Tiro con Arco deporte de precisión que necesita una alta concentración de la atención, ya que el más mínimo descuido afecta considerablemente el resultado.

Según L. Russell González, J. Portuondo Silva y M.O. Martínez Rangel el tiro con arco se basa fundamentalmente en las particularidades de las posiciones que adoptan, la utilización de los implementos (arcos y flechas de diferentes dimensiones), las condiciones ambientales en general del medio en que se desarrollan los entrenamientos y las competencias, los tiempos de ejecución y los grados elevados de exigencias del objetivo hacia el cual hay que dirigir los disparos.

A tenor de lo planteado, se exige de estos deportistas un alto grado de estabilidad psíquica, manifestada por una gran capacidad de autocontrol y autorregulación que le facilite la ejecución estable y precisa de sus ejercicios en entrenamientos y competencias. Ello se relaciona con una elevada concentración de la atención que permite focalizar de manera exacta la orientación de la conciencia hacia las dianas correspondientes.

Estos autores destacan un conjunto de requerimientos y premisas de rendimiento, para los atletas que practican este deporte, entre las que mencionan, la capacidad de equilibrio para mantener una posición estable durante las ejecuciones correspondientes. El ritmo con que se efectúan los diferentes disparos, están en consonancia directa con las valoraciones que realiza el deportista en relación al grado de información que le van brindando sus resultados. Las sensaciones motoras permiten a los tiradores evaluar la correcta posición del arma en concordancia con la diana, realizar los ajustes o correcciones pertinentes para alinear adecuadamente los órganos de puntería.

El valor de la concentración de la atención para disparar parte del hecho en que el sujeto es capaz de bloquear todos los estímulos que interfieren en la acción a ejecutar, siendo altamente efectivo en su estrategia, mostrando dominio y control en sus disparos, lo que la convierte en una tarea de alta precisión.

De hecho, todos los estudiosos del deporte saben que los mejores niveles de ejecución se consiguen cuando el deportista atiende a lo que hay que atender y logra situarse en una <<zona>> de activación óptima, una zona en la que la atención está totalmente dirigida al proceso de ejecución y a nada más.

Por este motivo, y siguiendo a Dosil, diremos que “el control de la atención y la concentración debe ser uno de los objetivos a tener en cuenta en cualquier programa de entrenamiento psicológico y una habilidad que deberán perfeccionar tanto los deportistas como los entrenadores” (2004, p. 177).

El deportista, explican Guallar y Pons (1994), puede estar muy bien preparado física y técnicamente para afrontar la competición, incluso puede presentar unos niveles óptimos de motivación, sin embargo, si no es capaz de centrarse y mantener la concentración a lo largo de toda la prueba, los resultados no serán nunca todo lo buenos que podrían llegar a ser.

Este planteamiento nos muestra una línea de investigación en la que, sin dudas, corresponde seguir profundizando, y debido a su extraordinaria importancia en el desarrollo de los procesos cognitivos en función de los resultados deportivos, y a la necesidad de investigar e intervenir en los equipos deportivos de la provincia Granma, específicamente en el Tiro con arco categoría juvenil, es que nos proponemos como objetivo realizar una revisión bibliográfica acerca del proceso de la atención y concentración de la misma; así como los principales conceptos y estudios en el tema que nos ofrezca información desde lo teórico y metodológico como sustento para nuevas investigaciones.

## **DESARROLLO**

Es importante conocer la evolución histórica del concepto de atención y como ha sido abordado por las distintas corrientes psicológicas a lo largo de la historia es así que para el Estructuralismo la atención es entendida como un estado de conciencia que conlleva una nitidez sensorial. Por su parte el Funcionalismo ve la atención como una función activa del organismo basada en las emociones y con carácter adaptativo, sin embargo la Gestalt y el Conductismo rechazaron de sus postulados teóricos la relevancia de los procesos de la atención, el Cognitivismo por su parte propuso el enfoque cognitivo, denominado “procesamiento de la información”, concediendo a la atención gran valor ya que le atribuye la selección de la información.

### **Estudios sobre el proceso de atención**

La atención es el mecanismo de control activo que garantiza tanto la disposición general del organismo para que un estímulo cualquiera, durante la vigilia, pueda ser procesado; como la capacidad para seleccionar y focalizar el estímulo, mantener la concentración sobre él y dejar de atenderlo cuando otro es más importante. Es resultado de una red de conexiones corticales y subcorticales.

En 1964, Moruzzi y Magoun, realizaron unos de los aportes más importantes a las neurociencias, y en específico al estudio de la atención. Demostraron que la formación reticular, una estructura ubicada en el tronco del encéfalo, contenía circuitos de neuronas de los que dependía el nivel de alerta y activación; con este hallazgo se introdujo el principio de la organización vertical de todas las estructura cerebrales (hasta el momento se consideraba que la actividad psíquica era responsabilidad de la corteza) se descubrió la primera unidad funcional del cerebro, responsable de regular el tono cortical y el estado de vigilia y se reorientó la investigación de aquellos que pretendían localizar el substrato anatómico de la atención.

*Luria* se perfiló a la idea de que la atención no es un proceso unitario, sino que está dividido en diferentes componentes. Cada uno de ellos es regulado por zonas cerebrales específicas que trabajan de forma integrada, este autor distinguió entre atención involuntaria y voluntaria. La primera se refiere a lo que

*Pavlov* había denominado *reflejo de orientación*, o sea, la atracción que sobre el organismo ejerce un estímulo biológicamente significativo; la segunda, a las formas más complejas de atención, que permite orientarse hacia un objeto de forma consciente e independientemente de las características del medio, involucrando estructuras del córtex límbico y la región frontal.

*Michael I. Posner*, ubica sus estudios a partir de la *teoría del procesamiento de la información* y es más específico al hablar de los substratos anatomofuncionales de los componentes de la atención y refiere que la misma está integrada por cuatro componentes a los que denominó:

- *Selectividad*: Mecanismo que filtra los estímulos que llegan al sistema nervioso y le permite atender solo los importantes. Es una función del hemisferio izquierdo, predominantemente parietal, enriquecida con contribuciones temporales, frontales y límbicas estriadas.
- *Vigilancia*: Capacidad para mantener la atención sobre un estímulo a lo largo del tiempo. Está relacionada con el lóbulo parietal derecho y sus conexiones circundantes.
- *Amplitud*: cantidad de estímulos que se pueden atender al mismo tiempo; depende del hemisferio izquierdo dentro del lóbulo parietal si el estímulo es auditivo-verbal.
- *Alerta*: capacidad de examinar y dejar de atender a un estímulo cuando aparece otro más importante. Involucra tres dispositivos anatomocognitivo para movilizar y orientar la atención visoespacial.
  - ✓ Desconexión. función del lóbulo temporal
  - ✓ Reubicación. Función del mesencéfalo
  - ✓ Conexión. función del tálamo

Siguiendo esta misma línea de investigación (componente del proceso atencional) Allan F. Mirrsky publicó en 1991 una investigación donde los resultados fueron sometido a análisis factorial que permitió aislar cuatro componentes principales de la atención.

- *Focalización*. Habilidad para seleccionar un blanco de información para iniciar el procesamiento .Regulada por el lóbulo parietal inferior, el temporal superior y regiones estriadas.
- *Sostenida*. Capacidad para mantener el foco o alerta en el tiempo.se deteriora al pasar este. Involucra el tectum y la región mesopontina de la formación reticular más otras estructuras del tronco encefálico relacionadas también con el arousal.
- *Cambio*. Habilidad para cambiar el foco atencional, de manera flexible y adaptativa de un aspecto a otro del estímulo. Responsabilidad de la corteza pre frontal y media y del giro cingulado anterior.
- *Codificación*. Capacidad para manejar información numérica .involucra al hipocampo y a la amígdala.

Sunder, en 1992, propuso un modelo simplificado de la atención que intenta integrar todo el cúmulo de datos experimentales sobre el tema, según él, el sistema reticular activador alerta a la corteza cerebral; la corteza parietal derecha registra, elabora y procesa el aporte sensitivo, auditivo y visual para compararlo con el banco de memoria de experiencias previas.

Estas y otras contribuciones le permiten hoy a las neurociencias, explicar con mayor claridad el mecanismo por el cual un individuo puede centrar su atención sobre ciertos estímulos e ignorar otros.

### **Definición, características y estudios de la atención y concentración de la atención**

En la revisión de las literaturas estudiadas aparecen múltiples conceptos desde las ciencias médicas, pedagógicas, psicológicas y desde la psicología aplicada al deporte.

Desde el punto de vista de la psicología, la atención no es un concepto único, sino el nombre atribuido a una variedad de fenómenos. Tradicionalmente, se ha considerado de dos maneras distintas, aunque relacionadas. Por una parte, la atención como una cualidad de la percepción que hace referencia a la función de la atención como filtro de los estímulos ambientales, decidiendo cuáles son los estímulos más relevantes y dándoles prioridad por medio de la concentración de la actividad psíquica sobre el objetivo, para un procesamiento más profundo en la conciencia. Por otro lado, la atención es entendida como el mecanismo que controla y regula los procesos cognitivos; desde el aprendizaje por condicionamiento hasta el razonamiento complejo.

Para *William James* (1890). La atención “es el proceso por el que la mente toma posesión, de forma vivida y clara, de uno de los diversos objetos o trenes de pensamiento que aparecen simultáneamente”. Para este autor los componentes de focalización y

concentración de la conciencia son su esencia e implica la retirada del pensamiento de varias cosas para tratar efectivamente otras.

Según Petrovski (1980), no es más que la inclinación y concentración de la psiquis en determinados objetos que suponen una elevación del nivel de la actividad sensorial, intelectual y motriz. Para Rubinstein (1982), la atención es una manifestación de todos los procesos psíquicos cognoscitivos haciendo que estos aparezcan como actividades orientadas a ciertos objetos, lo que se produce de acuerdo al contenido de las actividades planteadas.

*Tudela* (1992) refiere que la atención es el mecanismo central de capacidad limitada cuya función primordial es controlar y orientar la actividad consciente del organismo conforme a un objetivo determinado.

*Ballesteros* (2000) define a la atención como “el proceso por el cual podemos dirigir nuestros recursos mentales sobre algunos aspectos del medio, los más relevantes, o bien sobre la ejecución de determinadas acciones que consideramos más adecuadas entre las posibles”. Este autor también hace referencia al estado de observación y de alerta que nos permite tomar conciencia de lo que ocurre en nuestro entorno.

Por otra parte, *García Gutiérrez* (1997), define la atención como un fenómeno necesario en el campo del deporte, pues permite una orientación consciente hacia los movimientos y acciones que son objeto de aprendizaje y especialización. Esto como, puede observarse, adquiere un valor significativo en el deporte, debido a que los fenómenos de la atención definen la calidad del aprendizaje del hábito motor y determinan la especialización de las acciones deportivas que llevan a un alto nivel de rendimiento a los deportistas.

El proceso de atención eleva la eficacia de la actividad psíquica. Cuando hay atención, los procesos del pensamiento, de análisis y de la generalización se producen rápida y correctamente. En las acciones que van acompañadas de la atención, los movimientos se realizan de manera pulcra y precisa. La atención tiene un carácter selectivo, de una gran cantidad de objetos elegimos tan solo algunos, en los que se concentra, precisamente nuestra actividad psíquica, de aquí que sus principales características sean: la concentración, el volumen, el cambio, la distribución y la constancia.

Según *Robert Nideffer* (1976) existen cuatro tipos de estilo atencional de acuerdo a dos dimensiones, que son la amplitud (amplia-reducida) y la dirección (externa-interna), la denomina como *teoría de los estilos atencionales* en la cual explica que la amplitud hace referencia a la extensión del campo atencional, es decir, la mayor o menor cantidad de información que el deportista es capaz de procesar en un momento determinado; por lo que si el campo atencional del deportista es amplio atenderá una gran variedad de estímulos al mismo tiempo.



Si por el contrario su campo atencional es reducido, se focalizará la atención en unos pocos, aunque cruciales estímulos. Por su parte la dirección se relaciona con la orientación del foco atencional, si el foco de atención se dirige hacia el exterior, es decir, hacia los estímulos ambientales por ejemplo: el público, el clima, 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.

De acuerdo a lo antes referido, la combinación de estas dos dimensiones bipolares de amplitud y dirección da lugar a cuatro estilos atencionales diferentes: el estilo amplio-externo, el estilo amplio-interno, reducido-externo, y el estilo reducido-interno.

**Modelo de la Teoría de los Estilos Atencionales (Nideffer, R. 1976)**

		<b>DIRECCIÓN</b>	
		<b>Externa</b>	<b>Interna</b>
<b>AMPLITUD</b>	<b>Amplia</b>	<b>AMPLIA-EXTERNA</b> - Evaluar la situación con rapidez. - Tipo de atención que se requiere por las situaciones deportivas que precisan la percepción de una gran variedad de señales externas al mismo tiempo para poder responder.	<b>AMPLIA-INTERNA</b> - Analizar y planificar la situación. - Tipo de atención que se solicita por las situaciones deportivas que precisan información proveniente de la memoria a largo plazo y de los sentimientos inmediatos (tensión, autoconfianza, etc.).
	<b>Reducida</b>	<b>REDUCIDA-EXTERNA</b> - Actuar mediante la focalización de la atención en un objeto o situación externa. - Tipo de atención que se requiere por las situaciones deportivas que precisan centrarse en el objeto o la situación para ejecutar la jugada que se planifica.	<b>REDUCIDA-INTERNA</b> - Preparar la ejecución mediante el ensayo mental y/o el control del arousal u otro estado emocional. - Tipo de atención que se demanda por las situaciones deportivas que precisan ensayar mentalmente y de forma sistemática la ejecución que se planea.



Sin dudas estos estilos atencionales orientan con mayor precisión sobre la cualidad o característica del proceso de atención que se necesita reforzar o entrenar en cualquier deporte específico, dado a que se relacionan con las exigencias psicológicas de cada deporte en cuestión y demandar de uno o de la combinación de más de uno de ellos en un mismo deporte.

Se conoce que en el campo del deporte las características de la atención pueden integrarse más de una de ellas en una misma acción. De todas estas, la Concentración de la Atención es una de las de mayor importancia en todos los deportes, ya que su función es dirigir la total capacidad de atención al objetivo trazado, por esta razón, en este artículo, solo nos referiremos especialmente a esta característica.

Singer (1986), citado por Riera en (1995) quien define la concentración como el mantenimiento de la atención durante todo el tiempo de actuación. En relación con esto, Schmidt y Peper en (1991), explican que el componente principal de la concentración es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando y no distraerse por estímulos que sean irrelevantes.

La concentración de la atención “es la capacidad para fijar la atención sobre una idea, un objeto o una actividad de forma selectiva, sin permitir que en el pensamiento entren elementos ajenos a ella”. (Glosario de Psicología del deporte, Conceptos Fundamentales).

Otro concepto refiere que la concentración de la atención “es un proceso psíquico que se realiza por medio del razonamiento; consiste en centrar voluntariamente toda la atención de la mente sobre un objetivo, objeto o actividad que se esté realizando o pensando en realizar en ese momento, dejando de lado toda la serie de hechos u otros objetos que puedan ser capaces de interferir en su consecución o en su atención”. (Diccionario Básico de Términos Psicológicos, V.1.5)

Los estudios de la Concentración de la Atención, no solo se han realizado desde lo psicológico, otras ciencias como la medicina y la psicopedagogía han aportado valiosos elementos tanto para su diagnóstico como para su intervención.

En el deporte, estos estudios se conocen desde principios de los años 50. En Bulgaria, E. Gueron en 1952, según A. Z. Puni, caracterizó el proceso de concentración antes de realizar los ejercicios del Levantamiento de Pesas, en relación con la complejidad de la tarea y el nivel de entrenamiento de los pesistas que estudió. El aporte de estos autores radica en que la concentración no solo depende de los factores internos (cognitivos) que estén en función de la actividad, sino que también dependen de las características del estímulo o acción a realizar.

El Dr. A. Z. Puni, estudió desde los años 60 los problemas vinculados a la concentración de la atención en diferentes deportes. Basándose en los trabajos previos de especialistas de

distintos países y en sus investigaciones, llegó a establecer un cuerpo teórico y metodológico sobre la concentración de la atención en el que plantea la existencia de aspectos que son de una gran importancia en la práctica de la preparación previa para las acciones competitivas. Con estos estudios quedó demostrado que con la preparación previa a las competiciones de las habilidades atencionales, se fortalece y enriquece las funciones cognitivas que favorecen los resultados competitivos. Por lo que su aporte brinda las bases metodológicas de la preparación mental de los atletas.

El tiro con arco es un deporte poco investigado, pero en la bibliografía consultada aparecen en los últimos años los trabajos investigativos de Fabiola Alejandra Flores Paiva (2011) quien propone un programa de intervención psicológica de enfoque cognitivo - conductual para optimizar el autocontrol de los estados emocionales en competencia de la selección nacional de tiro con arco de Venezuela.

Por su parte Eduardo Enrique Sánchez Escalona (2012) propuso una Metodología para el desarrollo de la fuerza de brazos en arqueros categoría juvenil de la EIDE de Granma.

A pesar de ser el tiro con arco un deporte de élites su práctica se ha extendido en nuestro país así como las investigaciones en función de mejorar los resultados deportivos y por ende la búsqueda constante del éxito, pues ellas constituyen un paliativo ante la carencia o la imposibilidad de contar con los implementos altamente costosos de última generación que se utilizan en competencias.

Sin duda alguna, está demostrada la necesidad de continuar profundizando en el tema de la atención y la concentración de esta, como componente fundamental en el desarrollo y control de los procesos cognitivos que influyen en los resultados deportivos.

## CONCLUSIONES

Los estudios realizados en cuanto al tema de la atención y la concentración de la atención presentan aportes significativos para el estudio de la misma en la esfera deportiva.

En nuestro país existe la necesidad de desarrollar investigaciones e intervenciones que enriquezcan las bases teóricas y metodológicas para el trabajo de la atención y concentración de la atención.

Es necesaria la aplicación de alternativas de intervención en la preparación psicológica de los atletas que potencie el desarrollo de la concentración de la atención que garanticen la efectividad y eficacia en los resultados deportivos.

## BIBLIOGRAFÍA

- Acosta, M. S. 2004. [2007]. *La preparación psicológica del deportista*, Revista Digital Kinesis. [Disponible en: [http://www.kinesis.com.co/la\\_preparacion.htm](http://www.kinesis.com.co/la_preparacion.htm).]
- Colectivo de autores. [s.a] *Aportes a la psicología deportiva*. La Habana: Editorial Orbe.
- Diccionario Básico de Términos Psicológicos, V.1.5. Digital.
- Denies, W.(s.f).Entrenamiento Psicológico del cerebro del atleta. Enfoque Psicopedagógico.
- Domínguez, G. L. (2003). *Psicología del desarrollo: Adolescencia y juventud*. La Habana: Félix Varela.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y el deporte*. Madrid: Aravaca.
- Dzhamgarov, T. T., & Puní, A. T. (1990). *Psicología de la Educación Física y el Deporte*. La Habana: Científico-Técnica.
- García, U. (1997). *Psicología del deporte. Enfoque cubano. Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas*. Cuba, La Habana: Deportes.
- González, J. L. (1996). El entrenamiento psicológico en los deportes. *Psicología y Deporte*.
- González Carballido, L.G. (2004) *La respuesta emocional del deportista. Una visión científica del comportamiento ante el reto competitivo*. Editorial Deportes.
- Jiménez Castro, R. Glosario de Psicología del Deporte. Digital.
- Kunath P, Walter F. D. [et.al]. (1976). *Aportes a la psicología deportiva*. La Habana. Editorial Orbe, 176p.
- Petrovski, A. V., & Puní, A. Z. (1980). *La preparación psicológica para las competiciones deportivas. Psicología evolutiva y pedagógica*. Moscú: Progreso.
- Puni, A.Z. Problemas de la Psicología de las Competiciones Deportivas. En su: Ensayos de Psicología del Deporte. Tomado del original y elaborado por Imprenta del INDER 1970. Capítulo V. p. 211-255.
- Riera, J. (1995). Estrategia, táctica y técnica deportiva. *Apunts: Educación Física y Deportes*, Barcelona.
- Sáinz de la Torre, N. (2003). *La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo*. Puebla. Editorial Serna, BUAP. 181p.
- Sánchez Acosta, M.E. (2005). *Psicología del Entrenamiento y Competencia Deportiva*. Ciudad de La Habana. Editorial Deportes.
- Sánchez Agüero, R.E. (2006). *Estudio del tiempo de concentración de la atención en el tiro libre y su relación con la efectividad en atletas de baloncesto de la categoría 13-14 años de la EIDE Mártires de Barbados*.
- Singer, Robert N. La Atención y sus Detractores: Consideraciones para elevar el rendimiento deportivo. *Revista Intern. de Psicología del Deporte*, Roma, V, 1986, 6, p. 39-42,ilus. Versión en Español.
- UANDES, Psicología de la Atención y de la Concentración, <http://www.uandes.cl/dinamicas/Atenci%C3%B3n%20y%20Concentraci%C3%B3n.ppt#>