

El control de l'atenció en el rendiment en tasques amb armes: un enfocament pràctic

JOSEP FONT I CERCÓS

Departament de Psicologia. Centre d'Alt Rendiment Esportiu
de la Generalitat de Catalunya¹

39

1. PSICOLOGIA APLICADA A L'ALT RENDIMENT HUMÀ

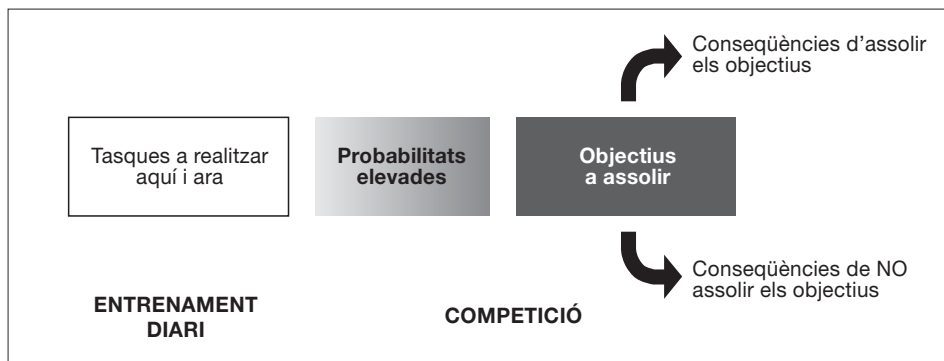
Al Departament de Psicologia de l'Esport del Centre d'Alt Rendiment ens pre-ocupa especialment l'adaptació òptima dels individus a aquelles situacions en les quals hauran de desenvolupar rendiment. L'alt rendiment, com a concepte, es pot definir, de manera molt planera, com el fet de fer, tan bé com es pot, allò que hom sap fer, en un lloc i un moment determinats. Es tracta doncs de facilitar que els individus puguin afrontar aquestes situacions de la manera més adaptativa possible envers la consecució dels seus objectius.

Aquesta aproximació general al concepte de rendiment no és en absolut exclusiva de l'esport. Gairebé qualsevol activitat humana és susceptible d'ésser enfocada, o no, com a alt rendiment. Per això, pensem que l'alt rendiment constitueix en ell mateix un dels camps més interessants d'aplicació de la psicologia, més que no pas en l'esport de manera restringida. Així els esportistes a les competicions, però també policies, bombers, equips de rescat i —per què no?— cirurgians, músics, venedors o alts executius necessiten actuar al màxim de les seves capacitats per assolir reptes en diverses situacions concretes.

Tanmateix l'alt rendiment es pot entendre com quelcom més que l'èxit adaptatiu de l'afrontament d'una situació puntual. De fet, per aconseguir una adaptació òptima en una activitat específica, és necessària una actitud en l'individu. Aquesta actitud l'haurà de portar, al capdavant, a mantenir tot un estil de vida. Això és així perquè no té cap sentit esperar una adaptació òptima a una situació concreta quan els individus no manifesten, almenys en un mínim, una sèrie de característiques que ens permetin pensar que hi ha una preparació per assolir aquesta adaptació.

1. www.car.edu/psicologia. Paraules clau: psicologia, rendiment, atenció, entrenament, esport, tir, pistola.

Figura 1. Elements bàsics de l'alt rendiment com a estil de vida



Per tant, en un sentit ampli, l'alt rendiment és l'actitud que permet a l'individu adoptar un estil de vida orientat preferentment a preparar-se per afrontar situacions.

L'afrontament com a concepte es pot definir de manera planera com els esforços que els individus porten a terme, que estan encaminats a manipular les demandes de l'entorn, però amb independència del resultat que s'assoleixi, tot i que òbviament aquests esforços s'adrecin en última instància a l'assoliment dels objectius. De totes maneres, per familiaritzar-se més amb el concepte d'afrontament de situacions hom recomana el treball, ja clàssic, de la psicologia de caire cognitivista publicat per Lazarus i Folkman (1986).

2. L'AVALUACIÓ DE LA DISPONIBILITAT PSICOLÒGICA PER A L'ALT RENDIMENT

Tenint en compte el que s'ha dit fins aquí, quan intentem avaluar en una persona la disponibilitat per a l'alt rendiment, no només avaluem la predisposició per a portar a terme aquesta adaptació puntual, sinó la disponibilitat per a implicar-se, com s'ha dit, en tot un estil de vida adreçat a preparar-se per rendir.

Per fer-ho, considerem que hem de tenir en compte (sempre seguint posicionaments teòrics de tipus cognitivista) diferents processos tradicionals en psicologia: processos de tipus històric en la persona, relatius per exemple a com és l'individu i què l'ha portat fins a la situació actual; també processos de tipus situacional com l'afrontament, que ajudaran a establir la conducta més probable en l'individu quan hagi d'actuar en una situació específica en l'espai i el temps (la competició o l'acció en definitiva).

Dit d'una altra manera, el que es té en compte en l'esportista o en el professional són dos grans tipus d'aprenentatges en el seu currículum «psicològic».

a) L'aprenentatge, diguem-ne, de principis

Consisteix a esbrinar quina és l'escala de valors que l'individu s'ha construït (ha après) al llarg dels anys; i quines són les seves creences sobre diverses qüestions com: l'esforç, l'habilitat, el premi, el càstig, l'èxit, el fracàs, l'eficàcia, el bene-

fici, la justícia, la pròpia identitat, el compromís personal, el socialment desitjable, l'ideal professional o esportiu, etc.

b) L'aprenentatge de recursos

Es tracta d'avaluar capacitats psicològiques sota un enfocament utilitarista, en una varietat de situacions possibles. S'avalua per exemple fins a quin punt la persona té hàbits adequats de treballar per objectius en els entrenaments o en la pràctica diària, si es coneix prou a si mateix com per anticipar les seves alteracions emocionals, si sap fer coses per atenuar-les quan en té, si té idees concretes sobre com controlar la seva concentració en el decurs de l'acció, etc.

Aquesta aproximació no abasta, ni de bon tros, totes les variables psicològiques que podríem considerar rellevants per al rendiment. Tanmateix per a simplificar el plantejament i alhora fer-lo pràctic i integrador, podríem dir que són quatre les preguntes bàsiques que ens fem sobre l'individu:

— *Pot rendir?*

Concorren en la seva personalitat, en els seus valors i creences fonamentals trets que facilitin l'adaptació? El seu marc de referència familiar i social, en general, tendeix també a facilitar-la?

— *Vol rendir?*

Té la persona una definició clara d'allò que vol assolir? Té un sentiment suficient de repte personal envers l'objectiu? El seu compromís envers l'assoliment facilita «pagar els preus» que exigeix tota adaptació?

— *Sap rendir?*

Els hàbits, els costums i els recursos de gestió personal preveuen una dificultat raonable d'adaptació? I permeten, també, una adquisició de nous hàbits facilitadors d'adaptació?

— *Sap demostrar el rendiment?*

La persona té recursos que li facilitin l'afrontament situacionalment específic? I, si és així, té prou coneixement d'aquests recursos i de la situació per poder emprar-los de manera efectiva?

Les respostes a les quatre grans preguntes no han de ser categòriques, és a dir: «Sí, perfectament!» o «No, en absolut!», sinó que la resposta que es busca en cada cas és el «suficientment». Probablement tots coneixem grans esportistes o professionals que si haguessin hagut de respondre afirmativament totes les qüestions de detall que impliquen les quatre grans preguntes, no haguessin pogut pas haver arribat on ho van fer. Això no obstant, si ho van fer és perquè van aconseguir una adaptació suficient al medi. Vegem, doncs, amb una mica més de detall, quin tipus de qüestions estan implicades en cada pregunta, tot i que començant per la teulada!

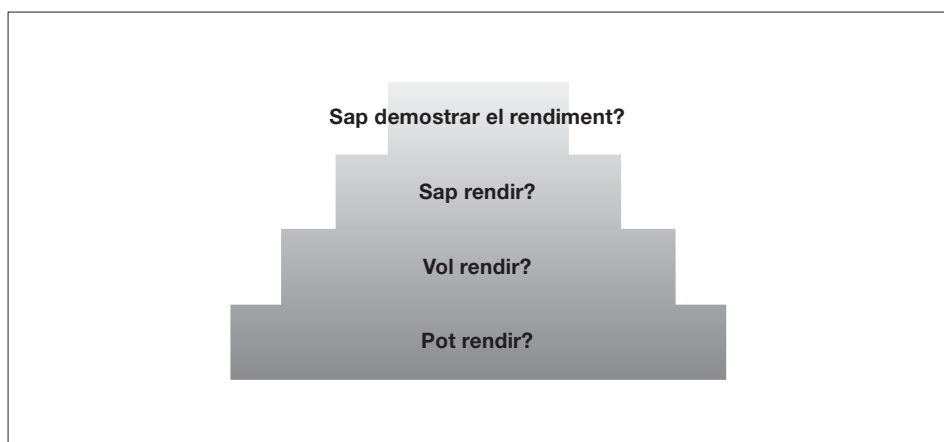
2.1 L'individu sap demostrar el rendiment?

Es tracta d'avaluar quins recursos psicològics té l'individu per a afrontar situacions específiques. Atès que es tracta de tiradors esportius les situacions de màxi-

ma exigència seran, com és obvi, competicions, en especial si aquestes són importants per les conseqüències que en puguin derivar. En el cas del tir policial, són situacions de rendiment totes aquelles, previstes o imprevistes, en què el professional hagi de prendre decisions sobre la conveniència o no d'utilitzar l'arma; i de manera encara més concreta totes aquelles en què acabi fent-ne un ús efectiu. Com es pot apreciar, la definició de la situació de rendiment és fonamental per efectuar cap avaluació predictiva (i més endavant, cap entrenament) respecte a l'afrontament de la persona. Per cert, valgui la dualitat dels exemples (tir esportiu versus tir policial) per notar que el fet estricte d'utilitzar una arma és una coincidència quasi anecdòtica, a l'hora de fer aquests tipus de plantejaments.

Els recursos psicològics per facilitar l'afrontament són bàsicament de dues menes: els adreçats a aconseguir un ajustament adequat de la tensió psiconeuromotriu (que alguns psicòlegs anomenen *arousal*) i els adreçats a *mantenir el control de l'atenció* (al voltant dels quals girarà el present article). D'aquestes dues «destreses psicològiques» depenen el control de les emocions i la concentració, dues característiques de la conducta que es consideren facilitadores del rendiment. No és aquí el lloc per estendre's sobre les formes diverses que poden tenir els recursos de control psicològic, tota manera que més endavant entrarem en detall a comentar el control *atencional*. Per això considerarem com a recurs qualsevol conducta que l'esportista cregui que pot efectuar en la situació a afrontar i que cregui també que li és útil amb alguna de les finalitats al·ludides. Evidentment serà força convenient esbrinar l'efectivitat real d'aquests recursos. Estem doncs avaluant possibles conductes en un àmbit concret (esportiu o altri). Posteriorment a l'avaluació, es pot entrenar per millorar o generar recursos en aquest sentit; és l'anomenat entrenament psicològic, sovint conegut com *mental training*. Els mètodes de treball del *mental training* han tingut una divulgació força àmplia en el món de l'esport (entrenaments en visualització, concentració, pràctica imaginada, etc.).

Figura 2. *Avaluació de la disponibilitat psicològica per a l'alt rendiment*



2.2 L'individu sap rendir?

Es tracta d'avaluar els recursos de l'individu que el poden ajudar a millorar la gestió quotidiana de l'adaptació al seu medi. Podríem dir que avaluem recursos psicològics més aviat adequats per gestionar la pràctica diària i l'entrenament, però també la compaginació amb altres activitats. Aquests recursos han de permetre al capdavant que l'esportista o qualsevol persona tingui un millor coneixement, actualitzat dia a dia, del seu nivell com a executant. Es tracta de veure en quina mesura pot prioritzar objectius de millora i fins a quin punt és capaç d'establir-los de manera operativa. Tot allò que permeti a l'individu una percepció adequada de la seva progressió. En cert sentit, aquests recursos també faciliten l'estabilitat emocional, si tenim en compte que la confusió sobre objectius, mitjans o estats de forma és una de les causes freqüents de l'alteració anímica (fora de les competicions o les mateixes situacions d'acció) en forma d'estats d'angoixa, còlera o depressió. L'entrenament per adquirir o millorar aquests recursos es basa en diverses tècniques conegudes com «l'establiment d'objectius», també força divulgades en l'àmbit esportiu.

2.3 L'individu vol rendir?

Adonem-nos que fins aquí hem avaluat recursos o destreses psicològiques dels individus, siguin aquestes més o menys conscients, més o menys estructurades, més o menys efectives. De fet, fins aquí avaluem aspectes, que tot i essent d'aplicabilitat general, pertanyen a l'àmbit de la psicologia esportiva o de l'execució de tasques en general. De manera que les preguntes s'orienten a ubicar la persona en situacions pròpies del seu entorn natural (competició, servei, etc.).

A partir d'aquí ens centrem molt més a avaluar aspectes que podríem anomenar propis de la psicologia més profunda de l'individu. Òbviament tots aquests aspectes afecten totes les activitats de la vida de les persones i, en definitiva, són bons predictors de com l'individu s'adaptarà a un canvi del seu estil de vida adreçat al rendiment.

«Vol rendir?» La pregunta pot semblar ociosa. Podem pensar que és evident, que tothom vol rendir en qualsevol activitat que es proposi. I que si un tirador vol rendir en competició, o si un agent vol rendir efectuant les tasques que li són pròpies, és una obvietat. Tanmateix això és un error a causa de les interpretacions variades que tots fem de la paraula «rendiment». Amb tot, crec que serà força més il·lustratiu no tant definir què és el rendiment, sinó establir *què no* és el rendiment.

Busquem aquí, com a exemple, alguns dels problemes que molts joves esportistes tenen en la construcció de la seva motivació. En molts esports, els esportistes joves són víctimes d'una trampa que els para l'èxit competitiu prematur (recordeu que l'èxit competitiu continua essent un criteri de selecció per a entrar en programes d'alt rendiment). Aquesta trampa radica en el fet que el jove s'apropa a l'esport normalment induït, com és lògic, pel seu entorn social o familiar. En l'esport, tal com propugnen psicòlegs estudiosos del tema, els joves troben un entorn que els ajuda a desenvolupar-se com a persones i a augmentar l'autoestima. Això és així, en especial perquè els joves hi aprenen coses i ells senten l'augment de la

seva habilitat i de la seva validesa per fer coses. L'entorn social del seu esport també és important per millorar la seva autoestima. En el tir (o qualsevol altre esport), hi coneixen altres joves i adults amb els quals comparteixen interessos. És en aquest entorn on el jove amb talent, i especialment si aquest talent va acompanyat d'unes qualitats físiques adequades, comença a obtenir èxits competitius. O, dient-ho clarament, guanya competicions. La victòria en aquestes competicions és, ben segur, mèrit del jove esportista, però això, en termes generals, no és rendiment! I no es pot considerar rendiment perquè malgrat que és clar que l'esportista volia guanyar, sovint *no comprèn la relació de forces que hi ha entre el desig de guanyar, l'habilitat o el talent que té per jugar, l'esforç que implica envers aquest objectiu i finalment l'assoliment d'aquest objectiu.*

I si no ho creieu, intenteu preguntar a un jove jugador de tennis, posem per cas, què ha de fer per guanyar un partit. Segurament la resposta que n'obtindreu és quelcom com «jugar bé». Pregunteu-li ara, què ha de fer per jugar bé i en la major part dels casos la resposta serà quelcom com unes quantes obvietats o un silenci. I és que el jove, per jugar bé, normalment entén que ha de voler fer-ho. En resum per guanyar ha de jugar bé i això és qüestió de voler-ho. Si estem davant d'un jove amb talent que acostuma a guanyar partits, és comprensible pensar que aquesta és la lògica normal dels esdeveniments que ha après. Però els adults sabem que el principi pel qual s'aconsegueixen les coses no és simplement voler-les, no?

Òbviament en els esportistes adults aquest procés de motivació hauria de ser diferent, però molt sovint descobrim que darrere d'un munt d'excuses i queixes sobre tot el que no funciona (material, programes d'entrenament, metges, atenció dels entrenadors, qualificació dels psicòlegs, la mala sort, etc.), trobem una ferma creença que diu que el principi actiu pel qual les coses s'aconsegueixen és voler-ho! No cal dir que això col·loca l'individu en permanent conflicte amb la realitat, que «s'entesta» a demostrar-li que potser ell està fent malament alguna cosa!

En el cas de la motivació d'adults per aconseguir un lloc de treball és ben clar que aquest procés s'opera d'una altra manera, ja que l'individu coneix amb gran claredat la fita a assolir. Tanmateix quan un alumne en formació laboral (que és el que és un aspirant a mosso d'esquadra) es sent en permanent conflicte amb el sistema d'ensenyament, cal preguntar-se si realment vol ser mosso d'esquadra. No tant si realment vol treballar o assegurar-se un futur laboral. Quan la manca d'adaptació en definitiva és més generalitzada i no tan específica d'una situació concreta d'execució, potser hem de començar a pensar que no es tracta d'un problema estricte d'afrontament, sinó més aviat de motivació. Voler no és dir «sí vull»!

Per cert, una de les frases fetes que més mal fan en l'estructura educativa és: «voler és poder». Poques falsedats tan clares influeixen tant les nostres vides! Voler és imprescindible, ben segur, però fixem-nos bé en el significat real de la frase. Ens està dient que «voler és aconseguir»! Potser som uns pessimistes empedreïts per pensar que això no és veritat... O tan sols la nostra experiència d'adults ens diu que per aconseguir coses, potser fa falta alguna cosa més que la voluntat.

Efectivament, per aconseguir coses fa falta desenvolupar esforç en el seu assoliment. Però perquè aquest esforç estigui maximitzat i es manifesti de manera continuada fa falta un element psicològic clau: el *compromís personal*. Pregunteu-vos,

per exemple, si voldríeu portar una vida tranquil·la i sense presses, si voldríeu ser rics, si voldríeu escalar l'Everest o si voldríeu ser considerats els professionals de més prestigi del país. Bé, doncs si responeu que «sí» a alguna d'aquestes preguntes, o d'altres referides a qualsevol objectiu susceptible de ser assolit, llavors pregunteu-vos si realment feu tot el que està en la vostra mà i de vosaltres depèn per aconseguir-ho. Si la resposta és «no», llavors és que no ho voleu!, no importa quan hi somieu. Els somnis no són objectius!

Quan avaluem el «compromís» de la persona, avaluem en quina mesura aquesta sembla disposada a fer tot el que d'ella depengui per assolir l'objectiu. Evidentment això no sempre és el que la persona declara. Poques persones m'han dit obertament que volguessin quelcom, però que no estaven disposats a intentar-ho. Normalment les persones es mostren cooperadores i expressen la seva voluntat d'intentar-ho. El problema està en el sentit de la paraula «intentar-ho». Què vol dir intentar? Molt sovint, vol dir manca real de compromís. És dir, que l'individu ho provarà i que (atenció al llenguatge) «si li surt, bé, i si no, llavors ja ho veurem»!

No cal dir que si un individu no és capaç de definir clarament què vol (o creu que vol) és difícil pensar que realment ho vol. I és que *ningú no es compromet de veritat a intentar assolir quelcom que no sap què és!* En el cas d'aspirants a mosso d'esquadra, podríem dir que és fàcil respondre que «sí vull ser mosso d'esquadra», però això no significa que aquest sigui el veritable objectiu de l'aspirant. I que no ho sigui, tampoc vol dir que l'aspirant ens estigui enganyant deliberadament. Sigui com sigui, s'enganyaria ell mateix.

Un altre detall a tenir en compte, tant en la motivació d'esportistes com d'aspirants a un lloc de treball, és que la qualitat del compromís està determinada per la mesura en què aquest compromís és adquirit de manera personal pel mateix individu. És dir, amb ell mateix. I és que *ningú no es compromet de veritat a intentar assolir quelcom que ell no hagi escollit, o que almenys no senti que ha participat en la seva elecció*. Estem ben segurs que ningú no obliga ningú a jugar a tennis, a fer tir de precisió, a ser nedador de competició i encara menys a intentar ser mosso d'esquadra. Amb tot potser no hauríem de donar tantes coses per segures (sobretot en el cas dels esportistes joves).

En relació amb tot això també intentem avaluar en quina mesura la persona està disposada a «pagar el preu» necessari per desenvolupar un intent fiable i mantingut d'assolir els seus objectius. Abans de continuar, però, comentant la qüestió del preu a pagar, cal aclarir que la fiabilitat de la resposta d'un jove que desconeix quin és aquest preu ha de ser considerada, per força, molt baixa. No és preguntant als joves directament, si estan disposats a tot, com avaluem si seran capaços de pagar el preu. Especialment quan el que fa la pregunta (sovint en termes autoritaris) és una figura jeràrquica com un pare, un entrenador, un director tècnic o un psicòleg «amb tot l'aspecte d'avaluador». El que ens fa «intuir» que el jove serà «capaç d'acceptar el fet d'haver de pagar un preu» és si la seva conducta quotidiana i el seu historial contenen detalls que facin pensar que sap què significa el concepte de «pagar un preu». I no veig per què hem d'esperar que canviï sobtadament l'estructura mental d'un jove que ha portat una conducta que indica que ha evitat sistemàticament pagar cap preu per assolir res; ni en el camp espor-

tiu, ni en el personal, ni en el lúdic, ni en l'escolar. Per això em mostro directament contrari a refiar-nos de fermes promeses de canvis diametralment en algunes tendències a comportar-se d'alguns joves, només fonamentades en el fet que «a partir d'ara tot canvia perquè entrem en un programa d'alt rendiment»; o menys encara perquè «a partir d'ara tot canviarà perquè hem fet una reunió molt seriosa on la persona ha estat seriosament avisada sobre el tarannà inconvenient de la seva conducta». Quan volem creure en aquestes promeses, potser faríem bé de preguntar-nos si no tenim un especial interès a enganyar-nos nosaltres mateixos.

Amb això no vull dir que parlar, avisar o renyar les persones sigui del tot inútil. Simplement pretenc fer una defensa d'aquella vella dita que diu que «el moviment es demostra caminant» o, en qualsevol cas, fent coses. Tot un paradigma de la psicologia conductista!

En definitiva, com es pot veure, la pregunta «vol rendir?» intenta avaluar directament l'estructura motivacional de la persona, que li permetrà implicar-se en un estil de vida d'alt rendiment.

2.4 L'individu pot rendir?

Respondre aquesta pregunta no és fàcil; un cop més s'ha d'insistir que allò que pretenem trobar són algunes característiques de la personalitat dels individus que puguem considerar que facilitaran tots els aprenentatges als quals ens estem referint fins aquí. Tanmateix no es tracta d'emetre dictàmens taxatius sobre les possibilitats obertes que té una persona d'assolir un rendiment sinó, recordem-ho, d'integrar-se i d'adaptar-se a un estil de vida anomenat alt rendiment.

En general convé avaluar un seguit d'aspectes tradicionals considerats factors de personalitat i que, tot i ser molt generals, ens poden guiar sobre alguna àrea de possible conflicte. Un exemple sobre això ens ajudarà a veure de quin tipus de variables estem parlant.

En general acostuma a ser interessant que l'individu sigui socialment extravertit, perquè això facilitarà el compartir espais físics de treball i de vida amb d'altres companys. Però si una persona és massa extravertida podria tenir problemes seriosos per mantenir l'atenció en el decurs d'entrenaments i pràctiques, en especial si aquestes tenen continguts repetitius o una dificultat tècnica no gaire elevada. Si, a més, la persona manifesta una tendència elevada a expressar verbalment el seu afecte negatiu, serà molt possible que tendeixi a interferir la seva feina i la dels altres amb comentaris continus de queixa. Si, a més, té un estil de relació interpersonal basat en el control, llavors és molt probable que arribi a enfrontaments verbals amb guies, entrenadors o instructors. Si, a més, té un tret d'instabilitat emocional accentuat, això pot conduir a explosions de còlera, que després poden ser seguides d'estats depressius, etc.

Alguns trets de personalitat que acostumem a avaluar són: inestabilitat emocional, extraversió-introversió, tret d'angoixa generalitzada, tret de manifestació de símptomes depressius d'importància clínica, autoestima general, tendència de relació interpersonal controladora, estil atribucional (*locus control*), obsessió, tendència a l'expressió verbal, tendència de manifestació d'afecte positiu o nega-

tiu, perfeccionisme, etc. La metodologia d'avaluació és absolutament estàndard mitjançant proves psicomètriques i algunes preguntes especialment dirigides en les entrevistes que es practiquen.

L'avaluació d'aquests trets hauria de donar una idea que l'individu no té cap impediment important que pugui hipotecar la seva adaptació a l'alt rendiment. D'altra banda avaluar trets de personalitat contribueix a descartar alguns factors de predisposició per a la manifestació de patologies psíquiques. En aquest sentit, més rarament s'arriba a avaluar la presència de trets psicòtics o psicopàtics, buscant una possible rellevància clínica.

En els casos en què es considera que la personalitat de l'individu és interferidora per se de l'adaptació de l'individu al medi i, òbviament, de l'obtenció del seu rendiment, llavors podem afirmar amb rotunditat que estem davant d'un cas de patologia mental. Cosa que evidentment farà especialment desaconsellable la integració d'aquesta persona en un programa (estil de vida) d'alt rendiment. Tanmateix hi ha alguns estereotips que pretenen que, per poder rendir al màxim nivell, una persona ha d'estar al màxim respecte del seu nivell de salut mental. Això no és necessàriament cert, però és ben evident que no aconsellarem en cap cas el trastorn mental com a facilitador d'aquest alt rendiment!

3. ENTRENAMENT MENTAL I ENTRENAMENT *ATENCIONAL*

Tot i que la literatura ens pot proporcionar centenars d'intents de definir què és l'entrenament mental, la utilització d'aquest terme s'ha anat fent usual a partir de l'aplicació dels coneixements de la psicologia a l'àmbit de l'esport. El terme «entrenament» comporta un intent d'acostament des de la ciència i dels professionals que la tracten envers el món i la cultura de l'esport. La utilització d'una paraula familiar com aquesta suggereix que la intervenció psicològica és quelcom natural (com efectivament és). Amb tot, del que es tracta és d'utilitzar el símil de l'entrenament físic per aconseguir una comprensió i una acceptació mínima de la intervenció sobre aspectes psicològics, envers el rendiment.

Tot intentant treure partit a la metàfora del funcionament d'un món físic, des dels anys setanta s'han anat estenen altres termes com l'adquisició «d'habilitats psicològiques». Concepte metafòric² que ajuda a entendre el tipus de treball al qual ens referirem a continuació (Vealey 1994). Tanmateix, no és l'objecte d'aquest escrit aportar més paraules (i confusió) a definir l'entrenament mental.

Tal com s'ha dit més amunt, parlant de en quina mesura els esportistes saben

2. Vegem el cas de la destresa o habilitat psicològica anomenada capacitat de concentració! Què demostra que una persona té una bona capacitat de concentració? Doncs, que és capaç d'estar pendent del que toca en cada moment i de mantenir-s'hi atenta si convé. I què ho fa, que pugui estar atenta al que toca i fins i tot mantenir-s'hi quan convé? Doncs la seva gran capacitat de concentració! Això és el que s'anomena una tautologia i, en definitiva, una manera d'explicar la conducta cognitiva mitjançant metàfores importades d'un «món físic i palpable». Un recurs pedagògic útil, sens dubte, però una forma bastant antinatural d'explicar els fenòmens, si se'm permet dir-ho.

demostrar el rendiment, considerarem l'entrenament mental com tota mena de procediments destinats a adquirir o potenciar recursos psicològics d'afrontament. Són els recursos que col·loquialment anomenem d'autocontrol.³

Entre aquests recursos d'afrontament comptem amb el que anomenem control de l'atenció. Aquest control s'intenta potenciar mitjançant un seguit de procediments de treball que anomenem genèricament entrenament *atencional*. L'entrenament *atencional* s'emmarca entre els paràmetres psicològics més directament relacionats amb l'adaptació a la situació. Aquest tipus de paràmetres considerem que es relacionen interactuant amb la conducta efectiva que els individus portin a terme en les situacions de rendiment. Així afectaran el control de les emocions de manera prèvia i en el decurs de l'execució; i al capdavant arribaran a interferir en el rendiment de l'individu. A efectes pràctics considerem com a paràmetres principals directament relacionats amb el rendiment: l'ajust de la tensió psiconeuromuscular i el control de l'atenció.

3.1 Un model teòric que sigui funcional

L'atenció es pren com un procés cognitiu, que òbviament està determinat per les propietats derivades de les estructures físiques del sistema nerviós central en què es sustenta (Luria 1979). Tanmateix un tòpic de la recerca en psicologia bàsica i general com aquest, necessitava un suport teòric que, tot i haver estat àmpliament qüestionat, permetés una aproximació aplicada i, si se'm permet, utilitarista. A aquest efecte Robert Nideffer (1976) va aportar el seu model teòric sobre l'estil *atencional*.

Segons Nideffer, el procés *atencional* consisteix en el direccionament de la consciència (que pot fer-se de manera voluntària o involuntària) cap a un o una sèrie d'estímuls. D'aquesta manera aconseguim no bloquejar el nostre sistema nerviós central amb l'allau infinit d'estímuls procedents del nostre entorn. En aquest sentit hem d'entendre l'entorn com qualsevol font d'*inputs*, ja siguin sensorials o cognitius. Els nostres pensaments i les nostres sensacions propioceptives, kinestèsiques o nociceptives formen part dels *inputs* de l'entorn, de la mateixa manera que ho fan les estimulacions en qualsevol de les modalitats sensorials exteroceptives. Aquest direccionament de la consciència o focus «*atencional*» es pot categoritzar segons dues grans dimensions:

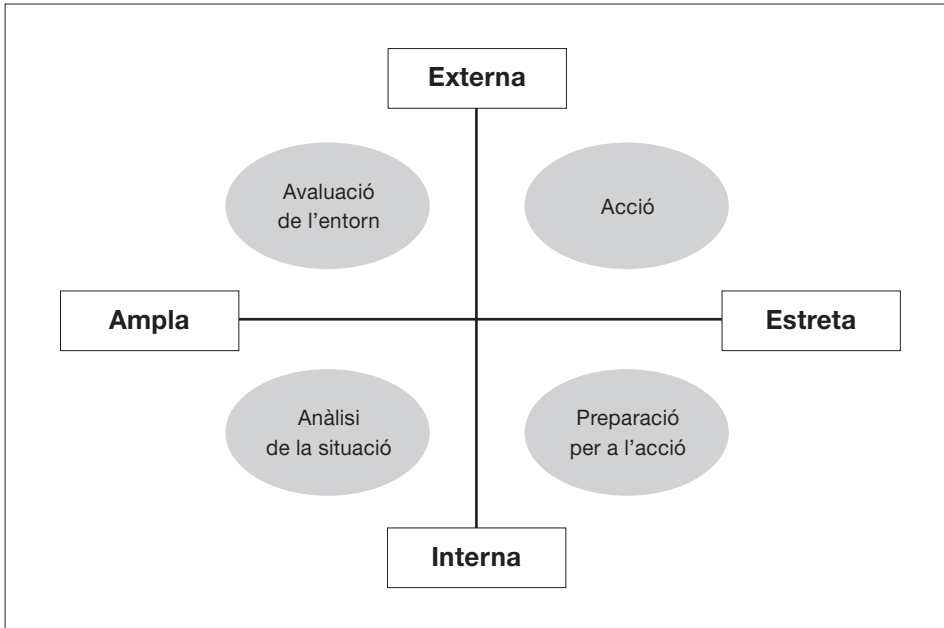
- a) *Direcció del focus*: oscil·lant entre «extern» (quan l'estimulació procedeix de modalitats sensorials exteroceptives, per exemple visual, auditiva...) i

3. Per a una aproximació rigorosa i completa a l'entrenament psicològic o mental hom recomana adreçar-se a Williams (1991). Aquest manual es pot considerar un dels més complets alhora que bàsics tot i l'antiguitat de la seva publicació. La seva versió traduïda al castellà no creiem que hagi estat superada per cap manual de psicologia de l'esport de cap autor espanyol, incloent les més recents aparicions editorials del 2004. Respecte a altres traduccions de manuals, en general nord-americans, podem trobar alguns temes més ampliat en altres volums, però difícilment una visió més general del camp de treball en psicologia de l'esport.

«intern» (quan l'estimulació procedeix de la propiocepció, la interocepció, la nocicepció o del contingut de pensaments en qualsevol de les seves possibilitats: verbal, imatges...).

- b) *Amplitud del focus*: oscil·lant entre «ample» (quan es pretén donar entrada a una varietat d'*inputs* diferents al mateix temps) i «estret» (quan es pretén cenyir el focus a un sol estímul).

Figura 3. Els focus i estils atencionals



De l'encreuament d'aquestes dues dimensions en resulten quatre quadrants, que Nideffer anomena estils *atencionals*.⁴ En la proposta de l'autor cada estil *atencional* permet un processament dels estímuls més adaptat per efectuar determinades funcions cognitives.

- a) L'estil ample i extern dóna entrada a una varietat d'*inputs* externs al subjecte que l'ajuden a «avaluar» l'entorn. Cal entendre el terme «avalució» en el sentit de captació de l'estímul o de la informació (*information pick up*). Es tracta d'una atenció apta per a la detecció de canvis en el medi extern als quals sigui rellevant reaccionar (*scanning*).
- b) L'estil ample i intern s'adreça cap a una varietat d'estímuls «d'ordre intern», en general fent referència a pensaments. Aquest tipus d'atenció es consi-

4. Nideffer 1976b, 1977, 1978, 1979, 1980, 1985.

dera adequat per a efectuar «anàlisi». Per anàlisi s'entén la gestió conscient i racional de la informació, producte de la qual s'espera arribar a una conclusió que guïi la presa de decisió.

- c) L'estil estret i intern consisteix a adreçar l'atenció cap a un *input* d'estímul concret d'ordre intern. És l'estil *atencional* que es considera adequat per efectuar el que Nideffer anomena preparació per a l'acció. L'*input* intern pot tractar-se d'un pensament o una línia de pensament (per exemple quan els individus practiquen amb la imaginació algun tipus de gest o actuació); o d'una sensació normalment de tipus propioceptiva, utilitzada per predisposar l'organisme, tal com per exemple fa un nedador o un atleta abans de prendre la sortida.
- d) L'estil estret i extern consisteix a donar entrada a un *input* extern que permeti desenvolupar l'acció sense que la interfereixin pensaments respecte a les seves conseqüències, ni per consideracions sobre la correcció amb què s'executa el moviment, ni per altres estímuls externs considerats distractors. Per això aquest estil es considera adequat en general per a «l'execució de tasques». Tanmateix, tot i que no es aquí el lloc per fer-ho, caldria entrar en força consideracions sobre si diferents tipus de tasques requereixen, per a la seva execució, aquest estil *atencional* o altres.⁵ Comparem per exemple l'execució (plena acció) d'un tirador de precisió, d'un jugador d'equip i d'un gimnasta.

Feta la descripció superficial del model teòric de Nideffer, convé aclarir una mica les relacions funcionals entre l'atenció com a procés, l'alteració anímica de l'executant i les seves conseqüències en el rendiment de les accions.

En principi l'atenció es considera que funciona com un estat de tipus reactiu que oscil·la en funció de les necessitats de l'individu: avaluar, analitzar, preparar-se o executar. Per tant es sosté que tots podem adreçar la nostra atenció de les quatre maneres descrites (hi ha alguns exercicis simples que poden servir de demostració divulgativa respecte a això —Nideffer 1985—). Tanmateix Nideffer postula que quan ens trobem en la necessitat d'afrontar una situació d'estrès, no pas de comportar-nos de manera «adaptativa simple» (Lazarus 1986), la nostra atenció tendeix a funcionar en un mode de tret estable. Aquest tret estable és el que s'anomena l'estil *atencional* preferent, el qual l'autor proposa a mode de tret de personalitat (en el sentit de teoria biològica de la personalitat).

L'estil *atencional* preferent en cada individu correspon a un dels quatre estils esmentats. D'aquesta manera quan la persona ha d'afrontar situacions d'estrès

5. Convé tenir especial cura a distingir entre els diferents tipus de tasques que un esportista (o altri) desenvolupa en diferents situacions esportives, de les mateixes situacions esportives, o de les modalitats esportives. Per exemple la tasca de col·locar la pilota és una part de la situació esportiva anomenada llançament d'un penal en futbol. I el llançament de penals en futbol només és una de les situacions (i no la més freqüent) dintre de la modalitat del futbol. Per això no afirmem que hi hagi un estil *atencional* adequat per al futbol o per al tir de precisió, sinó un estil adequat per al moment de tirar o, més concretament, per al moment d'apuntar.

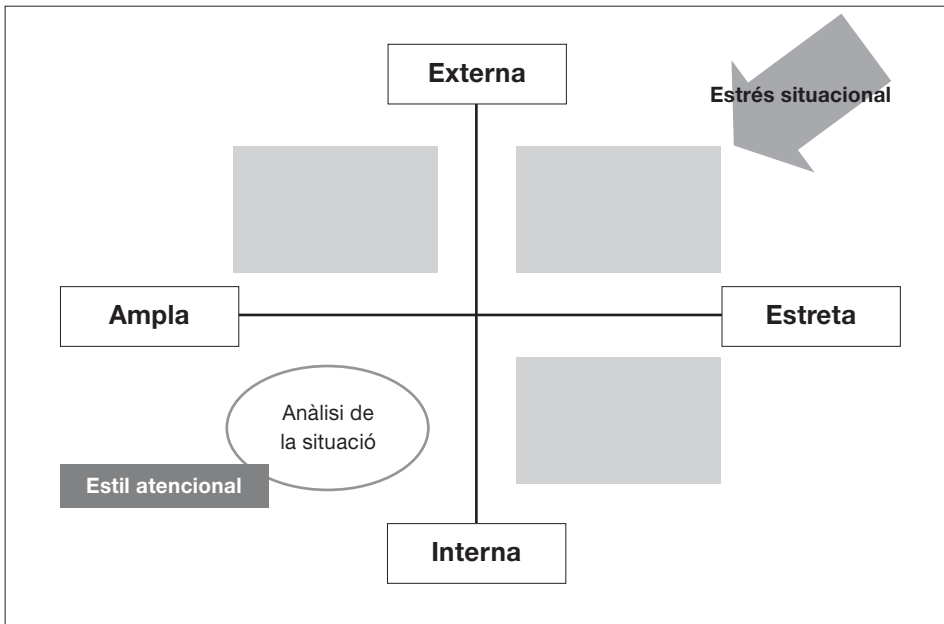
(com ho serien les de rendiment) el seu procés *atencional* s'encarara, deixa de fluir d'un tipus d'atenció a un altre en funció de les necessitats i queda «presoner» del seu estil *atencional* preferent. Aquest fenomen passarà simultàniament amb l'alteració emocional (i si és el cas amb els símptomes orgànics propis) conseqüent a l'estrès: ansietat, pensaments disfuncionals, confusió, augment de la tensió muscular o d'altres respostes de l'eix simpaticoadrenèrgic (Nideffer 1989).

Les conseqüències d'aquest pretès funcionament poden ser fatals per al rendiment, ja que no tots els estils *atencionals* s'adapten igualment bé a les diferents funcions cognitives. Així si un individu que ha d'actuar reactivament sota pressió desenvolupa un estil *atencional* preferent adequat per a l'anàlisi; o si una persona que requereix controlar la seva tensió per reiniciar l'acció desenvolupa un estil *atencional* per respondre reactivament davant dels estímuls.

Conèixer l'estil *atencional* preferent d'un individu no ens permetrà deduir amb precisió quins errors cometrà, en cas que l'alteració emocional en el decurs de l'execució sigui excessiva. Tanmateix, però, sí que podrem tenir una idea aproximada de quin tipus d'error tendirà a cometre amb probabilitat.

Cal insistir que el procés d'encarcarament de l'atenció o, en termes de Nideffer, de pèrdua de la flexibilitat *atencional*, passa simultàniament al procés d'estrès. De manera que des d'un punt de vista divulgatiu podem entendre que tant la desconcentració (pèrdua del focus d'atenció adequat per a la tasca) facilita un mal afrontament i una elevació de la simptomatologia emocional, cognitiva o conductual de l'estrès, com viceversa (Font 1991).

Figura 4. Procés d'estrès situacional



3.2 Esquema fonamental de l'entrenament *atencional*

Com en tota pràctica aplicada, l'avaluació ha de precedir qualsevol disseny o posada en marxa de cap procediment d'intervenció. L'avaluació però ha de ser fidel a les propietats interactives del model que posa en relació les tendències individuals amb les necessitats puntuals de l'execució. Per això cal considerar dos tipus d'avaluació:

3.2.1 *Els requisits atencionals de l'entorn, en sentit ampli, de la situació i de cadascuna de les tasques que comprèn*

52

Aquests requisits deriven d'una banda d'aspectes modals, com ara el fet d'haver d'interaccionar amb estris com un arma. Tanmateix des d'aquest punt de vista l'arma en si mateixa no constitueix un element significatiu en l'avaluació. De fet s'ha de tenir en compte si el subjecte interactua amb una pilota, amb una raqueta, amb una corda i un piolet o amb una màquina sencera com una moto. D'altra banda, els requisits *atencionals* de la situació també deriven dels seus aspectes temporals i espacials. Així, per exemple, en el cas concret del tir amb armes de foc les dinàmiques de diferents modalitats com la precisió, el duel, la velocitat, el blanc mòbil, el fossar olímpic, el *skeet* o el tir pràctic són completament diferents i obliguen l'individu a commutar la seva atenció de manera diferent cap als focus *atencionals* en cada instant dins de la situació. No cal dir que per efectuar aquesta avaluació és necessari un coneixement de les situacions, al qual només es pot accedir mitjançant l'observació de la situació en directe o amb suports audiovisuals i de com els esportistes s'hi comporten. També és imprescindible aconseguir les impressions dels executants o de tècnics i instructors al voltant de quines són les tasques a efectuar, quina és la seva importància relativa, quines són les rutines considerades tècnicament correctes i quin tipus d'estímul poden ser rellevants per a la correcta execució, o de risc per a la inhibició de l'acció per distracció.

3.2.2 *Les característiques de l'individu respecte a com tendeix a dispensar l'atenció i en quina mesura aquestes tendències afavoreixen o no l'adaptació a la situació*

Això fa referència bàsicament a avaluar l'estil *atencional* preferent en l'individu, a més a més d'altres aspectes relatius al procés *atencional*. Per exemple la tendència a sobrecarregar-se per estímuls d'origen extern o intern, la tendència a limitar en excés el focus *atencional* (focus massa estret) o la tendència a perdre la flexibilitat *atencional* del focus davant de la mínima presentació de símptomes d'estress (per exemple, sobreactivació neuromuscular). Les característiques *atencionals* de l'individu es poden avaluar preferentment mitjançant l'observació orientada a detectar possibles errors d'execució (Nideffer 1989b). Posteriorment és molt convenient efectuar una entrevista amb la persona, per tal de detectar les atribucions que fa dels errors, així com per intentar establir les diferents «claus» o

estímuls que tingui com a «trucs» per adreçar l'atenció en determinats moments. Aquestes claus poden estar emprades de manera conscient o no per part dels executants i, com es veurà més endavant, són un element essencial dintre de l'entrenament *atencional*. Nideffer (1976) va donar lloc a un test autoadministrat anomenat TAIS (*Test of Attentional and Interpersonal Style*), mitjançant el qual es pot avaluar molts aspectes relatius a les característiques dels processos *atencional* dels individus. La validesa predictiva i de constructe d'aquest instrument ha estat sovint qüestionada per altres estudis (Albrecht *et al.* 1987, Vallerand 1983, Dewey *et al.* 1989, Servera *et al.* 1994, Summers *et al.* 1990, Ford *et al.* 1992), que també n'han proposat versions específiques i més reduïdes (Van Schoyck *et al.* 1981, Bergandi *et al.* 1990). Tot i així, amb la nostra experiència en la utilització del test, podem assegurar que és una eina útil per establir hipòtesis al voltant del tipus de mal funcionament *atencional* que pot presentar un individu (Nideffer 1982, 1987). Aquesta apreciació serveix escassament per a poc més que per orientar l'entrevista i l'observació que es practiqui amb aquesta finalitat. Ara bé, malgrat la debilitat psicomètrica de la prova, amb un bon coneixement de les característiques de la mostra de treball podem validar mitjançant l'observació de conductes els trets fonamentals que el test TAIS sembla apuntar en cada cas.

Un cop establertes les prioritats *atencionals* de la situació caldrà considerar en quina mesura les característiques del procés *atencional* de l'individu el predisposen a cometre un o altre tipus d'errada. En general, però, certes execucions reclamen formes d'atenció bastant clares i no hi ha dubte que en qualsevol tasca, esportiva o no, caldrà poder commutar l'atenció en funció que els esdeveniments vagin succeint. En aquest sentit Nideffer (1985, 1989b) fa una proposta de certs esquemes de commutació adequats per a diferents situacions més prevalents en certes modalitats esportives. N'hi ha un parell d'exemples als quadres de la figura 5.

Evidentment Nideffer no entra en detalls tècnics de cada modalitat esportiva, de manera que si ens endinsem en aquestes disciplines ens adonarem que algunes seqüències de commutació del focus *atencional* no s'ajusten del tot a la realitat d'aquests esports. No obstant això, els esquemes són útils per entendre com hauria de fluir el procés *atencional* en certes situacions.

Els principis generals que orienten els procediments d'entrenament *atencional* estan descrits de manera pràctica en Nideffer 1991. Amb tot, sota el nostre punt de vista l'autor no incideix de manera prou directa en el concepte de les claus o indicis *atencionals* (*attentional cues*).

Gran part del treball aplicat consisteix a proporcionar als interessats una metodologia o una guia per descobrir quins estímuls (externs o interns) poden ser útils per «desviar l'atenció» de manera controlada en funció de les necessitats de cada moment. La utilització de les claus *atencionals*, com a indicadors personals per mantenir el control de l'atenció, ha donat lloc a una línia de treball en el Departament de Psicologia de l'Esport del Centre d'Alt Rendiment, que en el decurs dels anys ens ha estat útil per incidir també en el control de l'atenció en situacions prèvies a l'execució esportiva. Entenent la concentració com quelcom natural que, malgrat tot, pot «buscar-se» de manera progressiva, quan hom anti-

Figura 5. *Esquemes adequats de commutació*

Esport	Taekwondo, boxa, karate...
	<i>Situacions</i>
Combat	Alternància entre un focus extern ample destinat a avaluar els moviments del contrari i un focus extern estret apropiat per desencadenar cops en zones localitzades.
Descans entre assalts	Focus intern estret per aconseguir màxim descans en el temps entre assalts. Focus intern ample per analitzar les necessitats tàctiques del combat. Focus intern estret per aconseguir la disponibilitat muscular (mobilitat, preparació...) per reprendre l'acció.
Esport	Tir de precisió
	<i>Situacions</i>
Rutina de tret	Focus intern estret per establir el posicionament i per controlar la postura en el decurs de l'elevació de l'arma fins a assolir una alineació adequada de les mires. Focus extern estret per percebre correctament la «parada» i efectuar el tret.

cipa una situació d'estrès, tal com ho és una competició esportiva (Pérez 1987, 1995; Pérez *et al.* 1993; Font 1993; Marí 1994; Zas *et al.* 1995; Solanellas *et al.* 1996).

3.3 Exemple d'entrenament *atencional*

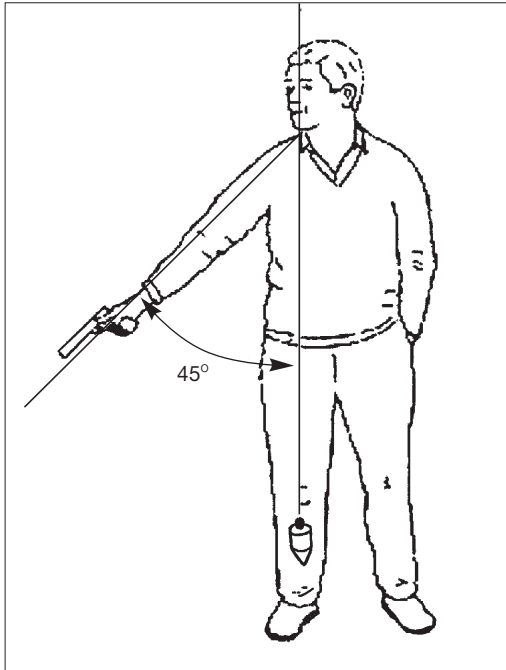
Il·lustrarem aquest exemple amb una modalitat de tir olímpic femení. La pistola esportiva *damas* (30+30). Aquesta modalitat és una prova combinada de dues modalitats: trenta trets en tir de precisió i trenta trets en duel. Les dinàmiques de competició d'ambdues modalitats són diferents. En tots dos casos, però, l'arma és la mateixa, una pistola automàtica amb un carregador de cinc cartutxos. La munició és de 5,6 mm (22") de llarg.

La modalitat de precisió consisteix que cada tiradora inicia lliurement la seva tirada després d'efectuar una sèrie de trets de prova. El blanc està situat a 25 m. Les tiradores disposen d'un temps límit per efectuar els trenta trets.⁶

La modalitat de duel consisteix que totes les tiradores efectuen sèries de cinc

6. Per a més detalls sobre el Reglament es pot consultar <http://www.tirolimpico.org> en l'apartat «Actividad Deportiva», «Reglamentos».

Figura 6. Posició de braç



trets (capacitat dels carregadors de caixa separable) sobre un blanc situat a 25 m, que roman ocult durant set segons i només es mostra durant tres segons. Abans de cada tret les tiradores han d'estar encarades al blanc però amb una posició de braç situat a 45° cap avall respecte a l'eix longitudinal del seu cos (vegeu la figura 6).

Els jutges avisen l'inici de la seqüència (set segons - tres segons), que es repeteix cinc vegades seguides, i només s'efectua un tret cada vegada que el blanc està visible. En acabar la sèrie de cinc repeticions hi ha una pausa destinada a recarregar els carregadors i a comptabilitzar les puntuacions de l'última sèrie de cinc trets. Les àrees de puntuació del blanc són diferents (més grans que en el cas

de la precisió) per a aquest tipus de tir considerat ràpid. Aquesta dinàmica es repeteix sis vegades fins a completar els trenta trets en modalitat del duel.

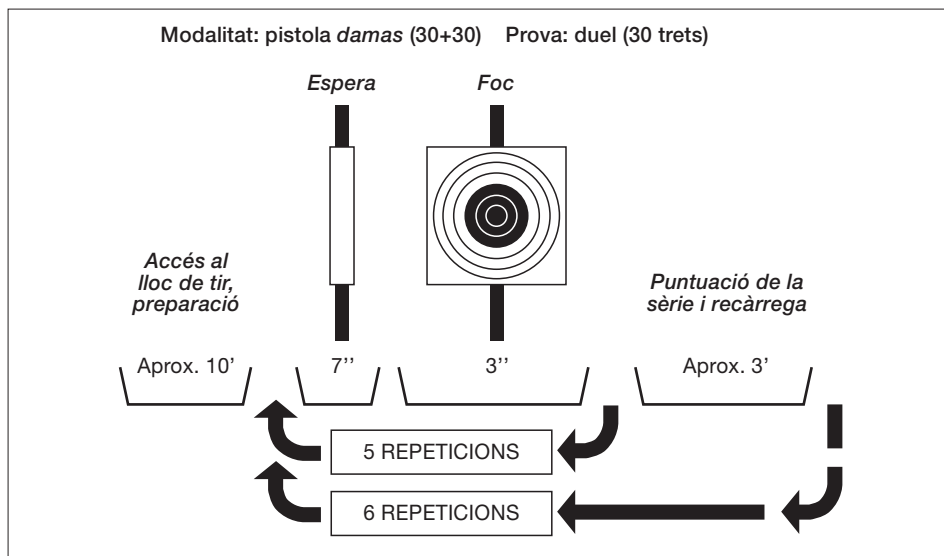
Si tenim en compte les dinàmiques temporals i espacials de la situació podrem «intuir» quin tipus de focus *atencional* caldrà en cada instant. Ara bé, l'establiment de les claus *atencionals*, on l'esportista haurà d'adreçar el focus *atencional* de manera deliberada i controlada, dependrà bàsicament de dos aspectes:

- els detalls tècnics importants relatius a les accions a desenvolupar en cada instant;
- les preferències personals de l'esportista.

Per exemple, el fet d'haver de «preparar-se» el «lloc» de tir implica una adaptació a l'espai físic tant pel que fa a distàncies, lluminositat, alçada del mostrador, ordenació del material... Tenint en compte això, sembla lògic pensar que en aquest moment les claus *atencionals* hauran de consistir en estímuls relatius a l'entorn, el qual implicarà un focus de tipus extern. Per aquest motiu, en altres moments les claus hauran de referir-se a aspectes avessats al control muscular com les sensacions de «respiració profunda», tècnics com les «mires de l'arma», etc.

La rutina *atencional* (o pla de competició) és l'instrument per a desenvolupar l'entrenament *atencional*.

Figura 7. Exemple de situació



56

3.4 Procediment general de l'entrenament atencional

Entesa la lògica respecte al direccionament del focus atencional i a l'establiment de claus atencionals útils, convé tenir en compte una sèrie de passos procedimentals que han de facilitar l'efectivitat d'aquest tipus d'intervenció.

Figura 8. Exemple de rutina atencional

Moment	Acció	Focus d'atenció	Tipus d'atenció requerit
- 5'	Preparació del lloc de tir	Orientació envers l'espai, distàncies	Ampla externa
- 3'	Repàs tècnic "en sec"	Respiració profunda Mobilitat articular	Estreta interna Ampla externa
- 1'	Carregar	Carregador-arma Ajust: mà - catxa	Estreta externa Estreta interna
ATENCIÓ!	Espera (7 s) Foc (3 s)	Respiració - tensió braç Mires - blanc	Estreta interna Estreta externa

Figura 9. *Procediments per a facilitar l'efectivitat*

Objectiu general de la intervenció	Procediment general de treball
Millorar el control <i>atencional</i> sota condicions específiques de rendiment.	Implementació d'una rutina <i>atencional</i> (pla de competició).
Objectius parcials	Continguts de treball
Presa de consciència	<ul style="list-style-type: none"> — Aproximació al concepte d'atenció selectiva. — Aproximació al concepte de rutina. — Aproximació al concepte de flexibilitat <i>atencional</i>. — Detecció i establiment de claus <i>atencionals</i>. — Establiment de la rutina o pla.
Adquisició de l'hàbit	<ul style="list-style-type: none"> — Entrenament conscient i deliberat de la rutina <i>atencional</i> en el decurs d'entrenaments dissenyats específicament. (<i>Aquests entrenaments han de reunir les condicions per possibilitar la pràctica de la rutina sense cap interferència provocada per altres prioritats tècniques o de rendiment</i>). — Aplicació de la rutina, conscient i deliberada aprofitant diferents parts dels entrenaments tècnics convencionals. — Aplicació de la rutina en simulacions de competició o en entrenaments competitius.
Avaluació de l'efectivitat	<ul style="list-style-type: none"> — Aplicació de la rutina en competicions reals, progressivament més importants. — Avaluació postcompetició de: <ul style="list-style-type: none"> - la necessitat d'aplicació conscient de la rutina; - l'automatisme i la persistència en l'intent d'aplicació conscient; - l'efectivitat de l'aplicació de la rutina per recobrar el control <i>atencional</i> o emocional de la situació competitiva.

4. CONCLUSIONS

En el decurs dels últims anys, la teoria *atencional* de Nideffer i el desenvolupament d'instruments per a avaluar trets *atencionals* procedents de la teoria, han perdut rellevància. Si ens atenem als sumaris de les principals revistes especialitzades⁷ es pot constatar que la recerca aplicada en psicologia de l'esport, i també en l'àmbit més bàsic de l'aprenentatge de tasques motrius, han prioritzat altres

7. *Journal of Sport Psychology, International Journal of Sport Psychology, The Sport Psychologist, Applied Sport Psychology, Revista de Psicología del Deporte, The Research Quarterly, Medicine and Science in Sports and Exercise.*

temes. Tal com s'ha dit més amunt, la validesa de constructe de la teoria de Nideffer, així com la validesa predictiva (i també la consistència interna) de l'instrument de Nideffer, han estat àmpliament qüestionades. D'altra banda el mateix autor ha deixat de col·laborar amb revistes científiques per dedicar-se majoritàriament a l'aplicació dels seus sistemes en l'àmbit del mercat laboral i esportiu.⁸

Amb tot, el seu model bàsicament té vigència perquè facilita una comprensió ràpida de les necessitats *atencionals* d'una situació a priori desconeguda per al psicòleg del rendiment. També, com s'ha esmentat abans, permet elaborar hipòtesis de treball envers l'observació i, en definitiva, l'avaluació dels individus.

Per tant considerem que el model de Nideffer segueix essent un dels mecanismes més útils per apropar-nos i conèixer els fenòmens que els psicòlegs pretenem estudiar, o fins i tot, fer-hi aportacions pràctiques.

REFERÈNCIES

- ALBERCHT, R.R.; FELTZ, D. «Generality and specificity of attention related to competitive anxiety and sport performance». *Journal of Sport Psychology*, 9, 1987, p. 231-248.
- BERGANDI, T.A.; SHRYOCK, M.G.; TITUS, T.G. «The Basketball concentration survey: a preliminary development and validation». *The Sport Psychologist*, 4(2), 1990, p. 119-129.
- DEWEY, D; BRAWLEY, L.R.; ALLARD, F. «Do the TAIS Attentional style scales predict how visual information is processed?». *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 1989, p. 171-186.
- FONT, J. «Evaluación de la concentración en deportistas de alto rendimiento: Implicaciones en ansiedad de competición». *Revista de Investigación y Documentación sobre las Ciencias de la Educación Física y del Deporte*, 19, 1991, p. 50-62. Centre Nacional d'Investigació i Ciències de l'Esport, Consell Superior d'Esports.
- FONT, J. «Estabilitat de les mesures *atencionals* en esportistes d'alt rendiment: una aproximació avaluativa de l'entrenament psicològic». *Apunts d'educació física i esports*, 33, 1993, p. 50-56.
- FORD, S.K.; SUMMERS, J.J. «The factorial validity of the TAIS attention-style subscales». *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(3), 1992, p. 283-297.
- LAZARUS, R.S.; FOLKMAN, S. *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca, 1986 (versió original de 1984).
- LURIA, A.R. *Atención y memoria*. Barcelona: Fontanella, 1979.
- MARÍ, J. «Mejora de la concentración en pista: experiencia en hockey hierba de alto rendimiento». *Apunts d'educació física i esports*, 35, 1994, p. 32-37.
- NIDIFFER, R.M. «Test of attentional and interpersonal style». *Journal of Personality and Social Psychology*; 34(3), 1976, p. 394-404.

8. Hom pot adreçar-se a <http://www.enhaced-performance.com>.

- NIDIFFER, R.M. *The Inner Athlete*. Nova York: T.Y. Crowell, 1976b.
- NIDIFFER, R.M. *Test of attentional and interpersonal style: Interpreter's Manual*. San Diego: Enhanced Performance Associates, 1977.
- NIDIFFER, R.M.; SHARPE, R.C. *Attention Control Training*. Nova York: Wyden Books, 1978.
- NIDIFFER, R.M. *Predicting Human Behavior*. San Diego: Enhanced Human Performance, 1979.
- NIDIFFER, R.M. «Attentional focus - Self assesment». A: SUINN, R.M. (ed.) *Psychology in Sports: Methods and Applications*. Minneapolis: Burgess Publishing CO, 1980.
- NIDIFFER, R.M.; PRATT, R. «A Review of the test of attentional and interpersonal style». *Enhanced Performance Associates Quarterly Report*. Enhanced Performance Associates: San Diego, CA, 1982.
- NIDIFFER, R.M. *Athletes Guide to Mental Training*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 1985.
- NIDIFFER, R.M. «Issues in the use of psychological tests in applied settings». *The Sport Psychologist*, 1, 1987, p. 18-28.
- NIDIFFER, R.M. «Anxiety, attention, and performance in sport: theoretical and practical considerations». A: HACKFORD, D.; SPIELBERGER, CH.D. (ed.) *Anxiety in sports*. Nova York: Hemisphere Publishing CO, 1989.
- NIDIFFER, R.M. «Adiestramiento del control de la atención. Ciencia e intuición». IIº Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Pamplona, 1989b.
- NIDIFFER, R.M. «Entrenamiento para el control de la atención y la concentración». A: WILLIAMS, J. (ed.) *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva, 1991.
- PÉREZ, G. «Estrategias de afrontamiento». *Apunts d'educació física i esports*, 9, 1987, p. 32-40.
- PÉREZ, G.; MARÍ, J.; FONT, J. «CAR: entrenamiento psicológico para los Juegos Olímpicos de Barcelona'92». *Revista de Psicología del Deporte*, 3, 1993, p. 67-79.
- PÉREZ, G. «Planes de competición». *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48(1), 1995, p. 77-94.
- SERVERA, M.; ESCUDERO, J.T. «La utilización del TAIS en el ámbito deportivo: una reflexión». *Revista de Psicología del Deporte*, 6, 1994, p. 55-78.
- SOLANELLAS, F.; FONT, J.; RODRÍGUEZ, F. «Prevalença de l'estil atencional en la població catalana de tennistes». *Apunts d'educació física i esports*, 1996, p. 44-45 i 154-163.
- SUMMERS, J.J.; FORD, S.K. «The test of attentional and interpersonal style: An evaluation». *International Journal of Sport Psychology*, 21(2), 1990, p. 102-111.
- VALLERAND, R.J. (1983). «Attention and decision making: A test of predictive validity of the attentional and interpersonal style (TAIS) in a sport setting». *Journal of Sport Psychology*, 5, 1983, p. 449-459.
- VAN SCHOYCK, S.R.; GRASHA, A.F. «Attentional style variations and athletic ability: the advantages of the sport specific test». *Journal of Sport Psychology*, 3, 1981, p. 149-165.

VEALEY, R.S. «Current status and prominent issues i sport psychology interventions». *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 1994.

WILLIAMS, J. *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva, 1991.

ZAS, F.; FONT, J. «Estudi exploratori per a l'establiment d'un pla de competició en taekwondistes d'alt nivell». *Apunts d'educació física i esports*, 39, 1995, p. 57-64.