

EL DESARROLLO DE LA ATENCIÓN DURANTE EL ENTRENAMIENTO DE BALONCESTO

Xavier Ramos Vidal

Federación de Baloncesto de la Comunidad Valenciana

- 1 INTRODUCCIÓN
- 2 LA ATENCIÓN Y SUS PROCESOS
- 3 DESARROLLO DE LA ATENCIÓN EN BALONCESTO
- 4 PROPUESTAS
- 5 CONCLUSIÓN
- 6 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS
- 7 WEBGRAFÍA

1. INTRODUCCIÓN

¿En cuántas ocasiones, durante un entrenamiento o en alguna situación de partido, cuando vemos que uno de nuestros jugadores está despistado o comete algún error que perjudica el transcurso del partido, le habremos pedido que esté concentrado o preste atención a lo que está haciendo? Seguramente muchas, pero nosotros como entrenadores ¿nos hemos parado a pensar qué es la concentración? ¿nos hemos preguntado cómo funciona la capacidad de atención de nuestros jugadores? ¿es la atención una capacidad que tiene que desarrollar solo el jugador o es una habilidad que se puede entrenar?

En el presente artículo, la idea principal es la de abordar el tema de la atención en la práctica del baloncesto, definirla, y buscar cómo funcionan los procesos atencionales, partiendo de la base de que la atención es una habilidad que se aprende y mejora con la práctica, rompiendo con las explicaciones y teorías que anteriormente habían interpretado la atención como una función rígida e inmutable (Oña, 1994, en Mora, Zarco y Blanca, 2001). Así mismo, la idea de este artículo es buscar que tipo de metodología de enseñanza-aprendizaje nos sería de ayuda y podría facilitarnos el trabajo de la atención en nuestros entrenamientos de baloncesto. Para ello se busca una enseñanza con significado (enseñanza significativa), basada en el modelo constructivista que “se basa en las teorías de aprendizaje que dan nombre al modelo, las cuales hacen hincapié en la relación de aprendizajes con significado, es decir, que el jugador comprenda, dándole sentido al nuevo aprendizaje” (Iglesias, Cárdenas y Alarcón, 2007; Cronteras, Velázquez y Buendía, 2001, en Garda, 2015).

2. LA ATENCIÓN Y SUS PROCESOS

En la práctica del baloncesto, el jugador tiene que responder a diferentes estímulos durante el juego (un entorno cambiante), y para ello se requiere un alto componente perceptivo, que le permita analizar las situaciones de juego, tomar decisiones en consecuencia y pasar a producir respuestas

inmediatas. Como bien dice Giménez (1998), “los deportes de invasión se componen esencialmente de habilidades abiertas que se realizan en un ambiente incierto, dependiendo de las demandas situacionales, en las que el participante debe anticiparse y tomar decisiones”. Pero la pregunta es: ¿por qué es importante la atención en estas situaciones donde el entorno cambia constantemente?

La atención tiene un papel fundamental en todo este proceso, pues la gran cantidad de información a la que está expuesto el jugador y sus limitaciones a la hora de procesar toda ella va a obligarle a seleccionar aquellas señales de mayor importancia (Ruiz y Arruza, 2005, en Garda, 2015). Por tanto, según Cárdenas (2000, en Garda 2015), la atención es una capacidad vital para nuestro jugador, ya que le permite detectar los índices de información relevantes en cada momento y obviar los que no lo son.

Una vez conocida la importancia que tiene la atención en nuestro deporte, vamos a concretar qué es y cómo funciona el proceso de atención en el jugador. Cuando hablamos de atención, también nos viene a la cabeza el concepto de concentración, que es la habilidad para dirigir y mantener la atención hacia el aspecto requerido de la tarea que se esté realizando, por tanto, estar concentrado sería atender únicamente a aquellos aspectos relevantes de la actividad deportiva que se realice y no prestar atención a otros estímulos que no son importantes en esa actividad (Guallar y Pons, 1994, Mora, Zarco y Blanca, 2001). Otro autor, Pal (1986, en Rodríguez y Montoya, 2006), define la concentración como la intensidad o mantenimiento prolongado de la energía psíquica con la que se atiende y viene ligado con otro factor contrapuesto e inversamente proporcional, que es la distribución, siendo la extensión del campo de atención. Por tanto, la concentración es la habilidad e intensidad con la que dirigimos y controlamos nuestra atención. Pero entonces, ¿qué es la atención? Para Oña (1994, en Garda, 2015) la atención sería “la capacidad cognitiva que permite seleccionar la modalidad de información deseada o requerida en un momento determinado

y podríamos considerarla una habilidad que se aprende y mejora con la práctica, al igual que cualquier otra habilidad verbal o motora”. Para otros autores, como son Zomeren y Brouwer (1994, en Pérez, 2008), es “una etiqueta que engloba, por un lado, un sistema complejo que influye en el procesamiento de la información, y por otro, distintos procesos cerebrales”.

Ahora que ya sabemos que son la concentración y la atención, podemos decir que, basándonos en Abernethy (2001, en Rodríguez y Montoya, 2006), la atención es la toma de posesión por la mente, en forma clara y vívida, de un estímulo fuera de los posibles objetos que pueden aparecer simultáneamente como formas de pensamiento; la focalización y la concentración son su esencia, implica el retiro de algunas cosas para tratar eficazmente con otras. Podríamos poner un ejemplo claro trasladado al baloncesto, por ejemplo, una situación de juego en la que nuestro jugador está defendiendo a jugador sin balón, en esta situación debe estar atento al movimiento de balón, pero a su vez a su jugador, y así mismo, no debe caer en las diferentes fintas de recepción que está trabajando su par. En este caso, el jugador tiene dos focos atencionales y a la par debe ignorar los estímulos que son irrelevantes para él en ese momento (como son las fintas).

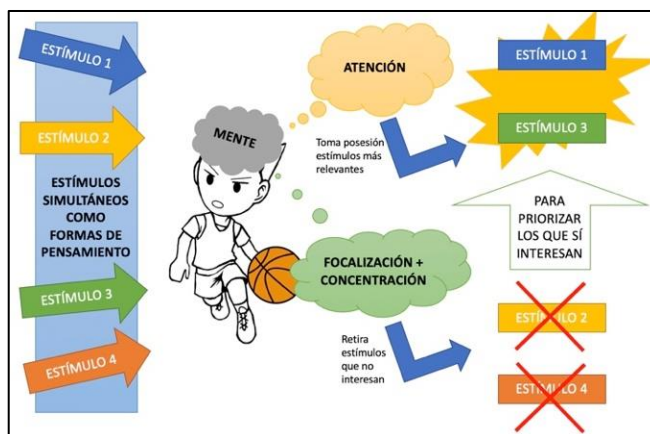


Figura 1.

Cómo bien hemos comentado anteriormente, dentro de la atención, el jugador debe seleccionar y focalizar en qué estímulos de todos los que percibe se va a centrar, para ello necesita dividir su atención en diferentes focos. Aquí entra en juego

el concepto de atención dividida, como consecuencia del análisis de las posibles limitaciones atencionales para detectar y seleccionar la información relevante de varios estímulos de forma simultánea (Cárdenas, 1995, en Iglesias, Cárdenas, Miranda, Ureña y Piñar, 2010). En situaciones de juego, es necesaria la selección, por parte del jugador, de a qué estímulos va a atender, pudiendo atender a más de uno, y para ello, es necesario que deje de lado todo aquello que es irrelevante y superfluo (Konzag, 1992, en Iglesias, Cárdenas, Miranda, Ureña y Piñar, 2010), a este proceso se le llama “atención selectiva”. Ésta permite centrarse sobre aquellos indicadores que realmente resultan relevantes en un momento determinado despreciando automáticamente el sujeto a los demás (Schmidt, 1982, Mora, Zarco y Blanca, 2001).

Y, ahora bien, ¿cómo funciona el proceso de atención? Existen cuatro características fundamentales dentro del proceso atencional que son (García, 2004, en Rodríguez y Montoya, 2006):

- Amplitud: cantidad de información que se puede atender al mismo tiempo y número de tareas que se pueden realizar simultáneamente.
- Intensidad: cantidad de atención que el jugador presenta a una tarea u objeto, y está directamente relacionado con la activación.
- Oscilamiento: cambia continuamente por procesar dos o más fuentes de información, o por tener que llevar a cabo dos tareas y se dirige alternativamente de una a otra.
- Control: mecanismos atencionales en funcionamiento eficientemente en función de las demandas del ambiente (atención controlada).

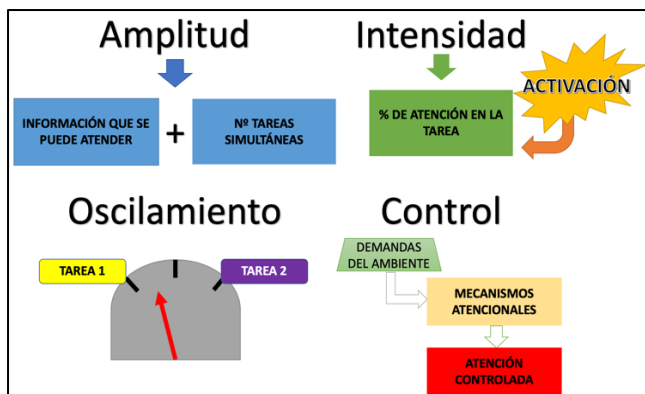


Figura 2.

Para explicar los procesos atencionales nos vamos a basar en el modelo de Posner y Petersen (1990, en Pérez 2008), compuesto por tres funciones atencionales:

- Mantenimiento del estado de alerta (red de vigilancia o arousal): proporciona el tono atencional necesario para realizar cualquier actividad de forma óptima, implicando el desarrollo y mantenimiento del nivel de consciencia, entendida como estado de receptividad a la estimulación y preparación a respuestas.
- Orientación hacia estímulos (red atencional posterior): relacionada con la percepción, regula la dirección y objetivo de la atención, sobre todo a través de la visión. En este aspecto se debe diferenciar entre orientación y detección. La detección se trata de la presencia del estímulo conscientemente para emitir una respuesta, mientras que la orientación, puede estar guiada por un estímulo o por un plan interno de búsqueda, teniendo la respuesta disponible antes de detectar el estímulo.
- Detección de objetivos (red atencional anterior): selección prioritaria de información (selección) y control de la cognición, encargada de controlar voluntariamente el procesamiento en situaciones que se requieren de una planificación, estrategia, resolución de un problema o situaciones de respuesta nueva.

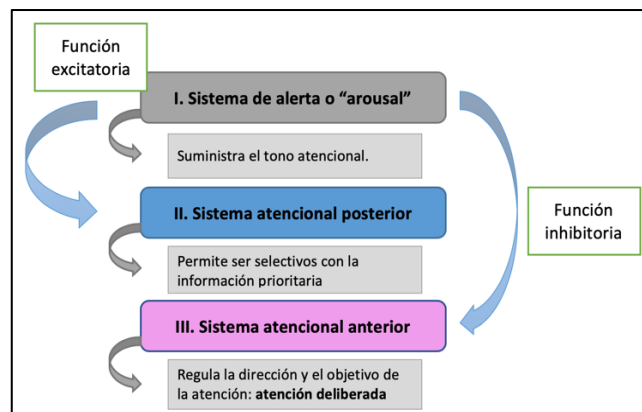


Figura 3. Fuente: Modelo de Posner y Petersen (1990) extraído de Pérez (2008, a su vez extraído de García Viedma, 2006).

Una vez enmarcada teóricamente la atención, explicado los diferentes tipos de atención que nos interesan para su desarrollo y visto cómo funciona el proceso atencional, en el siguiente apartado veremos qué metodología podríamos utilizar para poder conseguir mejoras y entrenar la atención en la práctica del baloncesto.

3. DESARROLLO DE LA ATENCIÓN EN BALONCESTO

Para conseguir trabajar la atención en nuestros jugadores, una posibilidad, que es la que nos interesa, sería el entrenamiento cognitivo y la toma de decisiones, donde el jugador es capaz de adquirir un conocimiento de cómo jugar. La idea es plantear situaciones donde el jugador mejora su capacidad de toma de decisiones y conozca mejor el juego, de manera que, mediante la experiencia adquirida se consiga disminuir el grado de incertidumbre en el juego, previniendo de las posibles alternativas cuáles son las más adecuadas (Alarcón, Cárdenas, Miranda, Ureña y Pinar, 2010). Según Temprado (1992, en Ruiz, 1997), la toma de decisiones es una actividad cognitiva y emocional, donde los procesos decisionales se ven influidos por la selección cognitivamente de la información más relevante del entorno de juego, la valoración de opciones de acción y los aspectos relacionados con la autopercepción, el nivel de competencia percibido sobre el adversario, momento del partido, etc. Esta última definición nos habla de selección cognitiva, que podríamos relacionar directamente con la atención y sus posibles focos.

Existen numerosos autores que defienden y plantean entrenamientos para la mejora de la atención desde una perspectiva cognitiva, como Mora, Zarco y Blanca (2001), Nideffer (1991), y Spink (1988). Otros autores, como French y Thomas (1997) y McPherson y Thomas (1989), consideran que las estructuras de conocimiento almacenadas en la memoria mediatizan la toma de decisiones. Según Garganta (2002, en Cañadas e Ibáñez, 2010), la atención del modelo comprensivo se centra en la toma de decisiones, en la resolución de problemas, en el conocimiento del juego, siendo capaz el jugador de responder a las situaciones que se suceden durante el juego, determinando la eficacia de su acción por la adaptación de su comportamiento a las sucesivas modificaciones en el entorno. También hay estudios que demuestran que esta metodología es significativa, como en un estudio realizado a dos grupos de niños entre 8-11 años, sobre la toma de decisiones y la ejecución en situaciones reales de juego (lanzamiento, bote y pase), donde a un grupo se le aplica metodología tradicional y al otro comprensiva, de forma que el grupo de enseñanza comprensiva obtuvo mejores resultados frente al otro grupo (Conte, Moreno-Murcia, Pérez e Iglesias, 2013). Con todo esto, sobre todo hablando del entorno cambiante donde la atención juega un papel fundamental y donde la selección de estímulos es esencial para la mejora, podríamos orientar esta metodología para el trabajo y mejora de la atención.

Uno de los modelos de enseñanza, bajo una corriente cognitivista, es el modelo constructivista. Éste se basa en las teorías de aprendizaje que dan nombre al modelo, las cuales hacen hincapié en la realización de aprendizajes con significado, es decir, que el jugador comprenda, dándole sentido al nuevo aprendizaje (Iglesias, Cárdenas y Alarcón, 2007; Contreras, Velázquez y Buendía, 2001, en Alarcón, Cárdenas, Miranda, Ureña y Pinar, 2010). Para que así sea, debe reunir una serie de características, que son las siguientes:

- El jugador debe tener conciencia de los aprendizajes para afrontar los problemas que surgen (Butler, 1996).

- Las tareas que se propongan deben mantener el marco contextual y problemático que se da en el juego real (Grehaigine, Godbout y Bouthier, 1999).
- Los aprendices deben involucrarse activamente, relacionando lo que aprenden con lo que ya saben, de esta forma se construye su aprendizaje, y el entrenador pasa a mediar entre el nuevo conocimiento y el aprendiz (Contreras, 1998).
- Debe basarse en preguntas que guían al jugador, primero hacia los estímulos importantes, para después hacerle comprender cómo debe actuar según estas circunstancias del juego (Iglesias, Cárdenas y Alarcón, 2007).

Teniendo clara la metodología que queremos emplear y sus características, vamos a ver qué tipo de tareas podríamos utilizar para desarrollar la atención. Estas tareas deben ofrecer diferentes focos atencionales o estímulos, para que el jugador sea capaz de trabajar su atención dividida y poder hacer hincapié en dos tareas o más a la vez, y a su vez, que lo hagan de forma consciente y cognitiva, resolviendo problemas que planteemos a través del juego. Como ejemplo podríamos utilizar juegos con normas (Cárdenas y López, 2000, en Cañadas e Ibáñez, 2010), presentados como formas básicas de juego, formas parciales de juego y tareas basadas en el juego (Graça y Pinto, 2004, en Cañadas e Ibáñez, 2010).

Dentro de las tareas también cabe a tener en cuenta la fatiga, pues según un análisis de González (1997, en González, 2003), las distintas condiciones de fatiga en las que se puede encontrar un jugador exigen cantidades significativamente distintas de recursos atencionales, de manera que, a mayor nivel de fatiga, mayor tiempo de reacción en las tareas secundarias. Otro dato importante, y que también nos puede ayudar, y está demostrado, es que la ansiedad y otros estados emocionales pueden producir una fuerte elevación del nivel de activación, lo que a su vez provoca un fenómeno de excesiva selectividad atencional, también conocido como “estrechamiento periférico” (Kahneman, 1973, González, 2003).

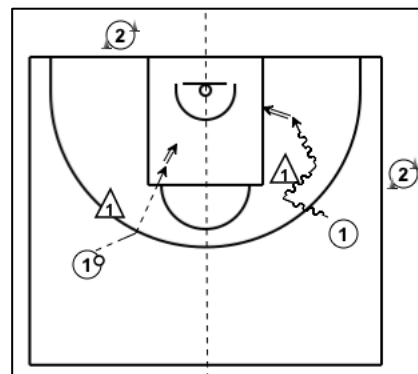
Para trabajar la mejora de la atención, vemos que podría sernos útil utilizar esta metodología comprensiva, y que por tanto, las tareas que queramos preparar deberán contener: diferentes estímulos en los que el jugador deba focalizar su atención, una o varias problemáticas de juego real que deba resolver, con una oposición que superar y donde el jugador sea el protagonista en la toma de decisiones, y una serie de preguntas (“feedback interrogativo”) que le ayuden a guiar y reflexionar sobre su aprendizaje, siendo el que indague en la respuesta. Por tanto, en el siguiente apartado vamos a intentar proponer algunos ejemplos con esta metodología que puedan servirnos de guía para mejorar la atención en nuestros jugadores.

4. PROPUESTAS

Este apartado vamos a dividirlo en tres partes dónde podamos ver diferentes casos y ejemplos donde se trabaja la atención a nivel visual y a nivel auditivo, y algunos ejemplos de la importancia de la atención relacionada con el baloncesto.

Tarea 1:

Se plantea una situación de 1c1 (para categoría infantil) desde posición exterior donde el jugador con balón (JCB) debe superar al defensor y anotar, pero para ello estará condicionado, por un jugador en línea de fondo que decidirá en que situación del campo de ataque deberá finalizar. Este jugador en línea de fondo tendrá dos conos de colores, uno en cada mano, en función del cono que levante el JCB deberá finalizar o dentro de la zona o fuera (se podría meter un tercero para finalizar con tiro de 3, por ejemplo). Por tanto, la atención del JCB deberá dividirse y centrarse en: su defensor para poder superarlo, en jugador de fondo que le indicará espacio de finalización y en los diferentes espacios y líneas del campo que acotarán la acción. El trabajo de la atención aquí estará centrado en estímulos visuales, los cuales deberán ser respondidos con una conducta.



Posibles variantes podrían ser, por ejemplo:

- Jugador en línea de fondo pudiese ir moviéndose por toda la línea de fondo y de banda. En este caso aumentaríamos la dificultad del foco atencional.
- A parte de que en función del color se finaliza en un espacio u otro, añadir que en función de que mano levante el cono, realizar un cambio de mano diferente anterior a la finalización.

Todas estas variantes van dificultando la tarea y aumentando el nivel de incertidumbre en relación a los focos atencionales.

En cuanto al feedback interrogativo, aquí algunas preguntas relacionadas con la atención que podríamos comentar con los jugadores durante la práctica de la tarea:

- Para poder finalizar, ¿de qué tengo que estar pendiente? ¿Dónde centras tu atención?
- Cuando ya sabes en qué zona finalizar ¿en qué nos debemos fijar inmediatamente? ¿a quién hay que superar? ¿en qué zona finalizas? (jugador defensor, espacio donde finalizar, cómo zafarse del defensor, buscar espacio libre para el tiro...).

Tarea 2:

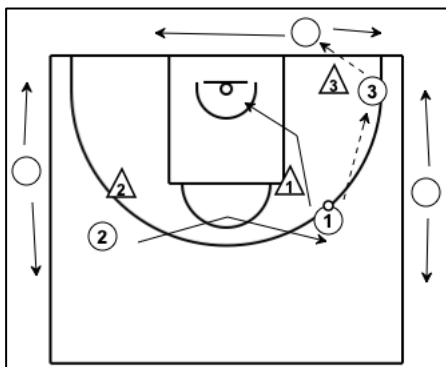
La siguiente tarea se trata de una situación de 3c3 en media pista modificada, para un equipo cadete, por ejemplo. La idea en esta tarea es asociar frases o momentos a ciertas conductas donde según lo que diga el entrenador o algún jugador despierten una conducta u otra en el jugador. Aquí se busca trabajar la atención a nivel de estímulos auditivos, un tipo de atención que se requiere bastante en

situaciones de juego (comunicación entre defensas...).

Se estará jugando el 3c3 con la norma de que antes de finalizar se deben dar 8 pases en juego, y el entrenador durante el juego podrá decir dos opciones: ¡BOTE!, si quieren que finalicen tras bote, o ¡PASE!, si quiere que finalicen tras un pase y el jugador que recibe finalice sin botar.

Aquí ahora podríamos añadir posibles variantes para dificultar la tarea a nivel atencional:

- Colocar 3 jugadores por fuera de las líneas de bandas y fondo, que puedan moverse libremente por la línea, y que cuando uno de ellos pida el balón, los jugadores de ataque estén obligados a pasársela. Habrá un límite de pedirla dos veces como máximo y un mínimo de un pase.



- Poner la norma de obligar a pisar zona después de pasar (para generar cortes) y que el entrenador dé varias opciones:
 - ¡CORTE!: finalización con un pase a un corte.
 - ¡TIRO!: para que busquen acción liberada de tiro.
 - ¡DOBLAR!: finalizar después de realizar una acción de penetrar y doblar.
- Podríamos cambiar a que las palabras fuesen los jugadores de apoyo los que las dijeran, o cambiar las palabras por frases cortas distintas o incluso números.

Posible feedback interrogativo:

- ¿De quién esperamos las palabras? ¿Cuesta estar atento al juego y a las voces a la vez? ¿Cómo lo gestionáis?

- En la variante: ¿A cuántos estímulos auditivos debemos reaccionar? ¿Hay que reaccionar rápido? ¿Por qué?
- Segunda variante: ¿A qué se asemejan estas palabras? (a las jugadas, por ejemplo) ¿Es importante estar pendiente de las voces? ¿LA velocidad con la que se reacciona importa? ¿En situación de partido es importante una reacción rápida?

Tarea 3:

La siguiente tarea vamos a basarla en un video relacionado con la atención selectiva. Este video trata sobre un test de atención selectiva, que podemos ver a continuación en el siguiente link:

<https://youtu.be/vJG698U2Mvo>

Una vez visualizado el video (podríamos encontrar alguno más en esta línea) nos podemos dar cuenta de la importancia que podría suponer en el juego el solo atender a un foco atencional, cuando en el juego están pasando muchas más cosas a la vez.

La tarea que se propone a continuación busca trabajar la atención selectiva mientras se realiza una tarea.

Se dividen los jugadores por parejas, todos con balón, 3 parejas en cada canasta, y cada pareja tendrá una tarea durante un minuto. Unos componentes de cada pareja serán del mismo equipo.

- Pareja 1. Por fuera de triple, en un espacio acotado intentar tocar el balón del otro sin que toquen el mío.
- Pareja 2. Encestar de fuera de la zona más lanzamientos que el otro jugador.
- Pareja 3. Encestar más entradas a canasta que el otro jugador, pisando línea de 3 cada vez antes de volver a entrar.

El objetivo es ganar a nuestro oponente, obteniendo 1 punto por ello, pero si logramos acertar al finalizar, la puntuación del componente de otra pareja de nuestro equipo sumamos un 1 punto extra. Por ejemplo, pareja 1 está buscando tocar el balón del otro, y mientras debe contar las canastas de los componentes de su equipo de las

otras parejas, si consigue adivinar ambos obtendrá 2 puntos extra, más el punto por vencer al oponente. Al final se suma la puntuación por equipos, para ver qué equipo consigue más puntos.

5. CONCLUSIÓN

A modo de conclusión, hemos podido ver la importancia que tiene la atención en el baloncesto, durante el juego real, ya que de la atención va a depender que nuestros jugadores aprendan a reaccionar más rápidamente a los diferentes estímulos del juego, a que sean jugadores más “despiertos” o incluso que puedan llegar a anticiparse a otros. Vemos cómo funcionan los procesos atencionales, y esto nos da una idea y nos invita a crear tareas donde se puedan trabajar los diferentes tipos de atención, buscar diferentes estímulos o focos atencionales y dar una riqueza extra a nuestros entrenamientos.

Para ello, se ha centrado la atención en la metodología comprensiva, que busca hacer jugadores inteligentes, que sepan el por qué realizan las acciones, cuándo es mejor realizarlas o que ellos mismos sean capaces de buscar y reflexionar para poder entender mejor el juego.

Dentro de esta metodológica es de gran ayuda y creo que es primordial para que el jugador sea el centro del proceso de enseñanza-aprendizaje, el feedback interrogativo, ya que como vemos en los ejemplos de propuestas, pueden ayudar a la comprensión y participación activa en la toma de decisiones del jugador.

Y ahora, volviendo al principio ¿es la atención una capacidad que tiene que desarrollar solo el jugador o es una habilidad que se puede entrenar? Pues bien, creo que ahora podríamos decir que es una habilidad que se puede entrenar. Para tener jugadores atentos y concentrados en las diferentes situaciones de juego, primero deben de haber experimentado estas sensaciones y vivencias en los entrenamientos. La propuesta de tareas con diferentes estímulos y buscando un componente cognitivo, van a ayudar a que nuestros jugadores en situaciones de juego sean capaces de percibir mucha más información y seleccionar la más relevante en cada situación.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alarcón, F., Cárdenas, D., Miranda, M.T., Ureña, N. y Piñar, M. I. (2010). La mejora de la capacidad de atención selectiva del jugador de baloncesto a través de la enseñanza orientada al aprendizaje táctico. *Cultura, ciencia y deporte*, 5, (14), 101-108. Universidad Católica San Antonio de Murcia.

Cañadas, M. e Ibáñez, S. J. (2010). *La planificación de los contenidos de entrenamiento de baloncesto en equipos de iniciación.* Revista de Ciencias del Deporte, 6, (1), 49-65.

Conte, L., Moreno-Murcia, J. A., Pérez, G. e Iglesias, D. (2013). Comparación metodología tradicional y comprensiva en la práctica del baloncesto / Comparison of traditional and understanding methodology in the practice of basketball. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 13, 51, 507-523.

Garda, J. A. (2015). Atención y concentración en baloncesto: ¿cómo aumentar la posesión del balón? *Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 209. Buenos Aires.

González, M. A. (2003). *Atención y rendimiento deportivo.* EduPsykhé. *Revista de Psicología y Psicopedagogía*, 2, (2), 165-182. Universidad del País Vasco.

Iglesias, D., Ramos, L. A., Moreno, M. P., Julián, J. A., & Del Villar, F. *Análisis de la toma de decisiones en la situación de juego 2x1 en deportes colectivos.* Cáceres.

Iglesias, D., Cárdenas, D., y Alarcón, F. (2007). La comunicación durante la intervención didáctica del entrenador. Consideraciones para el desarrollo del conocimiento táctico y la mejora en la toma de decisiones en baloncesto. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 3, 7, 43-50.

Méndez Giménez, A. (1998). Los juegos de predominio táctico: una propuesta eficaz para la enseñanza de los deportes de invasión. *EFDeportes.com, Revista Digital.* Buenos Aires, 11.

Mora, J. A., Zarco, J. A. y Blanca, M. J. (2001). Atención-concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 10, (1), 49-65. Universitat de les Illes Balears-Universitat Autònoma de Barcelona.

Posner, M. I. y Petersen, S. E. (1990). The attention system of the human brain. *Annu Rev Neurosci*, 13, 25-42.

Pérez, E. (2008). *Desarrollo de los procesos atencionales*. Memoria para optar al grado de doctor. Universidad Complutense de Madrid. Madrid.

Rodríguez, M. C. y Montoya, J. C. (2006). Entrenamiento en el mantenimiento de la atención en deportistas y su efectividad en el rendimiento. *Acta Colombiana de Psicología*, 9, (1), 99-112. Bogotá.

7. WEBGRAFÍA

El desarrollo de la atención, la memoria y la imaginación. www.waece.com

Vídeo Youtube (test de atención selectiva):
<https://youtu.be/vJG698U2Mvo>