

## Entrenamiento de la atención y concentración. Una propuesta para fútbol

Equipo Técnico de Psicólogos  
del Sevilla F.C. S.A.D.  
Universidad de Sevilla  
(España)

**Miguel Morilla Cabezas**  
(coordinador), **Eugenio Pérez**  
**Córdoba**  
**Juan Manuel Gamito Manzano,**  
**Miguel Angel Gómez Benítez**  
**José Enrique Sánchez Loquiño y**  
**Mercedes Valiente Marín**  
[morilla@correo.cop.es](mailto:morilla@correo.cop.es)



### Resumen

La concentración es uno de los aspectos esenciales para alcanzar el máximo nivel para el que cada deportista esté capacitado. 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 internos o externos irrelevantes. Los estímulos externos pueden incluir el abucheo de los espectadores, ese error reciente, las conductas antideportivas por parte de los contrarios, etc. Casi todos los acontecimientos externos desencadenarán un cambio cognitivo y emocional en el deportista. Ya que esta interacción se está dando durante todo el tiempo, los entrenadores y psicólogos del deporte deben

entrenar a los deportistas en hacer frente a estos eventos bajo situaciones de presión, tal y como es la competición.

En un intento de cubrir esas carencias de propuestas prácticas, se aporta una muestra de juegos y ejercicios con los que los niveles de atención y concentración de los jugadores se verán mejorados.

**Palabras clave:** Psicología del Deporte. Fútbol. Entrenamiento psicológico. Atención. Concentración. Preparación psicológica.

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 51 - Agosto de 2002

1 / 3

## Introducción

La capacidad para controlar los procesos de pensamiento, para concentrarse en una tarea, es una de las claves más importante para lograr una actuación eficaz en el deporte. El control mental es por tanto un factor decisivo en la competición, ya sea esta a nivel de deportes individuales o de equipo, de base o de elite.

La concentración es uno de los aspectos esenciales para alcanzar el máximo nivel para el que cada deportista esté capacitado. 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 internos o externos irrelevantes. Los estímulos externos pueden incluir el abucheo de los espectadores, ese error reciente, las conductas antideportivas por parte de los contrarios, etc. Casi todos los acontecimientos externos desencadenarán un cambio cognitivo y emocional en el deportista. Ya que esta interacción se está

dando durante todo el tiempo, los entrenadores y psicólogos del deporte deben entrenar a los deportistas en hacer frente a estos eventos bajo situaciones de presión, tal y como es la competición.

En un intento de cubrir esas carencias de propuestas prácticas, se aporta esta oferta de juegos y ejercicios (justificados teóricamente) con los que los niveles de atención y concentración de los jugadores se verán mejorados.

## 1. La atención y concentración

**1.1. Importancia de la Atención y Concentración en el fútbol.** No cabe duda de que, cuando hablamos de deporte, cada vez se hace más referencia a los factores psicológicos o mentales de los deportistas (también entrenadores, árbitros, etc.).

Uno de estos aspectos psicológicos que se mencionan, tal vez de los más referidos, es el de la atención y la concentración. Así, no es de extrañar que se escuche decir al entrenador, en innumerables ocasiones, que le ha faltado concentración al equipo, o entre el público, no resulta extraño oír el grito de que no están atentos a la jugada, incluso es habitual escuchar de los periodistas, cuando narran el partido, la frase *¡qué bien ha visto la jugada!*, haciendo referencia a la adecuada atención de un jugador en concreto.

Pero, a pesar de la importancia que le damos a la atención y a la concentración, importancia que deducimos del gran número de veces que se utilizan estos términos, resulta también evidente que se le dedica muy poco tiempo a su entrenamiento específico: a) Tal vez porque son habilidades que ya deberían traer los jugadores de su casa; b) porque son habilidades innatas y, por tanto, no se pueden aprender; o c) quizás porque los propios estudiosos de estos temas apenas han abordado el entrenamiento de las habilidades a las que denominamos atención y concentración, y menos aún, en los deportistas.

Sea cual fuere la respuesta -y tal vez para cada caso concreto pueda ser una diferente, o las tres simultáneamente- es obvio que dada su importancia se necesitan estudios más específicos, tanto de tipo conceptual (para definir más claramente lo que se entiende por estas palabras), como de índole aplicado, (para desarrollar, mediante entrenamientos sistemáticos, las capacidades de atención y concentración de las diferentes personas, y de manera especial de los propios futbolistas).

Ése es nuestro intento, en su doble vertiente -teórica y aplicada-, teniendo en cuenta que la atención y la concentración no son aspectos deslindados de otros, también muy aludidos, como la fatiga, la motivación, los pensamientos, las emociones, etc. Pero dado que abarcar todos estos conceptos psicológicos nos llevaría a un amplio manual de Psicología del Deporte, hemos decidido *concentrarnos* en estos tópicos, aún a sabiendas de que se ven afectados y afectan a otros procesos mentales.

## 1.2. Definición

El término atención procede del latín, como muchos vocablos castellanos, y se refiere a *tender hacia*, implicando una tendencia o propensión del sujeto a entrar en contacto (visual, auditivo, táctil, cerebral, etc.) con algo en concreto, sea ese algo muy particular y específico (concentrado en ello) o más amplio o genérico (atento o alerta a lo que ocurre).

Parece que hay cierto acuerdo entre los especialistas en la existencia de diferencias individuales en cuanto a las capacidades atencionales (estilos atencionales), aceptándose bases biológicas y genéticas. Pero nosotros apuntamos la más abordable desde la faceta del entrenador; lógicamente nos referimos al factor aprendizaje, que indudablemente media entre una situación de partida y otra en continua progresión. Es ahí donde incidiremos con la planificación y confección de las actividades acordes con nuestra modalidad deportiva (en nuestro caso el fútbol) (Morilla, 1995).

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 internos o externos irrelevantes (Schmid y Peper, 1991). Esos estímulos exteriores y no significativos pueden contemplar: *las manifestaciones de los espectadores, provocaciones de los adversarios, instrucciones desde banquillo contrario*, por ejemplo. Los otros estímulos, los internos, hacen referencia a ese auto-diálogo a veces negativo: "lo mal que me van a salir las cosas", "lo mal que me va a tratar el árbitro", "la sensación de pesadez que tengo en las piernas", "lo rápido que late mi corazón", etc.

Pero curiosamente el intentar concentrarse puede provocar una falta de concentración. La concentración implica focalización y no el pretender provocar una atención intensa sobre una actividad (por ejemplo: la secretaria que se concentra excesivamente en las teclas del ordenador tras algunos errores; posiblemente perderá velocidad).

La concentración es una destreza aprendida, de reaccionar pasivamente o de no distraerse ante estímulos irrelevantes. La concentración también significa el estar totalmente aquí y en el ahora, en el presente (Schmid y Peper, 1991).

Según lo anteriormente expresado la concentración, al ser una destreza, es susceptible de mejorarse y desarrollarse por la práctica. Será por tanto labor del entrenador enseñar a sus deportistas a disminuir la atención hacia estímulos irrelevantes y/o aumentarla hacia estímulos relevantes de cara al rendimiento.

## 2. El foco de atención y los estilos individuales

La teoría sobre la atención más utilizada en Psicología del Deporte es la propuesta por Nideffer en 1976. En este trabajo seguiremos, básicamente, dicho modelo sobre los estilos atencionales, pero añadiéndole a su conocida

clasificación de los focos atencionales el factor temporal de la concentración, aspecto éste que si bien es mencionado en muchas ocasiones como problema atencional -por ejemplo, cuando decimos *que no han mantenido la concentración durante los últimos minutos-*, no es tratado, habitualmente, de forma simultánea con el factor espacial.

En este sentido, y aunque pudiéramos rozar otros tópicos de la psicología (ya dijimos que no son deslindables, excepto para un más fácil análisis), qué duda cabe que si un deportista está atendiendo a lo que pasó -por ejemplo, al gol que le acaban de marcar-, como a lo que podría pasar -si marca su equipo dicho gol-, no estará concentrado en los aspectos relevantes de la jugada en que está, con los consiguientes problemas de ejecución y efectividad.

Con todo, debemos decir que, si bien hay que atender a todo lo *posible* -ya que es imposible atender a todo y en todo momento-, mediante una atención de tipo amplia o general, es muy conveniente concentrarse en algo en particular en una situación concreta, en aquello que verdaderamente es relevante -foco estrecho-, y ya que los extremos son generalmente inadecuados, es conveniente aprender o saber cambiar de foco adecuándolo a las circunstancias.

Pese a ello, y en un intento de clasificar los diferentes lugares y momentos en los que fijamos nuestra atención, hemos realizado una clasificación -en gran parte basada en la de Nideffer (*op. cit.*)-, que ha de entenderse como dicotómica en nuestro escrito, pero como un continuo en cada persona y situación, de manera que, ni nadie es siempre de una forma, ni nadie atiende siempre -en todo momento y lugar- de forma general ni de manera particular, ya sea al entorno o a sí mismo, pese a que podamos establecer unos estilos, más o menos estables, en la forma de atender de cada jugador.

## **2.1. Estilos atencionales**

Al hablar de estilo atencional nos estamos refiriendo al hecho de que, generalmente, una persona suele atender unas cosas y no otras, o en unos momentos y no en otros, o más o menos tiempo, etc.

Así, y como nos comenta Nideffer (*op. cit.*), las investigaciones han mostrado las diferentes capacidades de los distintos sujetos para atender de una u otra forma, y, si hacemos un estudio longitudinal -a lo largo de un período de vida de una persona- en situaciones similares, podremos llegar a decir que tal persona suele estar más atenta a los diferentes elementos del campo, mientras que otra suele concentrarse en algunos aspectos concretos, es decir, que en el primer caso hablaríamos de que *ES* un futbolista atento o concentrado. Pero, dado que resultaría imposible atender a todo, es normal que se seleccione, como ya comentamos, siendo la selección de cada persona diferente, y si regularmente suele atender a su propio cuerpo, solemos decir que es una persona ensimismada, y no está atento a la evolución de la jugada.

En cambio, si suele atender de forma regular a la trayectoria del balón y de los contrarios, solemos decir que ES atento pero que no cayó en la cuenta de que su ESTADO corporal *al final del partido y tras jugar el miércoles la copa*, no le permitió llegar al balón -en ese momento y lugar-, con lo cual, no seleccionó bien la jugada, pues debió elegir el pase en largo y no la jugada individual de contraataque.

En cualquier caso, los extremos de los diferentes focos son, generalmente, poco adecuados, siendo, en general, más conveniente saber cambiar el foco de atención en cada momento, y es que como nos comentan Weinberg y Gould (1995), en el transcurso de un evento, a menudo hace falta cambiar el foco atencional.

De esta forma podremos decir que lo ideal sería ajustar nuestro foco de atención a la situación, tal y como hará un cámara al ajustar su foco en el momento preciso y hacia el lugar adecuado (es decir, no sólo debemos utilizar las diferentes técnicas para atender adecuadamente, sino que también debemos saber usarlas en el momento adecuado, tácticamente hablando).

Sin embargo, es también cierto que para aprender una determinada técnica -en nuestro caso de atención- conviene entrenarla de forma lo más regular posible, sin muchos cambios, e ir introduciendo paulatinamente los diferentes elementos para que el sujeto pueda conseguir cambiar de foco en el momento/lugar precisos. Con ello no queremos decir que lo ideal sea no tener estilo -nada más lejos de nuestra intención-, sino adecuar nuestro estilo a cada situación, para lo que debemos estar capacitados.

Y es que, según Csikszentmihalyi (1975), los mejores niveles de ejecución se consiguen cuando los deportistas se sitúan en una *zona de energía óptima* caracterizada porque la atención está totalmente dirigida al proceso de ejecución y a nada más, es decir, focalizada en los factores relevantes, y alejada de los pensamientos negativos y de otras formas de distracción que deterioran la ejecución, como nos comentan Guallar y Pons (1994).

Nosotros añadiríamos que, para conseguir esto es necesario, en primer lugar, evaluar las capacidades del deportista, para descubrir sus problemas (concretos de esa persona en dichas situaciones) y así poder entrenar sus capacidades de forma que se puedan solucionar sus problemas en un futuro.

### 3. Evaluación

Hasta ahora, y tras intentar definir lo que entendemos por atención y concentración, así como analizar aquellos aspectos que intervienen, nos resta hacer una revisión de los procedimientos para evaluar dichos elementos, y es que como proponen Guallar y Pons (1994), para poder ayudar a un deportista a entrenar su capacidad de atención, con el objetivo de mejorar su rendimiento deportivo, es necesario partir de una evaluación de su nivel atencional, es decir, necesitamos saber si el deportista tiene o no una buena capacidad atencional.

No obstante, y teniendo en cuenta que deberíamos atender a la evaluación de todos los aspectos posibles, o sea, cuántos elementos atiende, dónde atiende, cuánto tiempo y en qué dirección temporal, y dado que evaluar todo, resultaría muy difícil, al menos a la vez, es por lo que debemos evaluar cuantos más aspectos mejor.

Y si además de tener que evaluar todos estos elementos, tenemos en cuenta que un mismo futbolista no siempre hace lo mismo, es decir, va mejorando -o deteriorando- su capacidad atencional en según qué momentos y según qué circunstancias, la evaluación que realicemos deberá ser lo más continua posible. Todo ello sin olvidar que debemos evaluar no sólo su estado -muy variable en función de muchas circunstancias posibles-, sino también su estilo -es decir, su forma de atender más regular a lo largo del tiempo.

Vemos como la evaluación puede ser bastante compleja, a no ser que seleccionemos algún/os de los aspectos posibles, para lo que deberemos definir, previamente, un objetivo de la evaluación.

Hemos distinguido diferentes procedimientos o formas de evaluación, en función de la persona de la que proviene la información; así podemos distinguir:

1. los informes verbales que realiza el propio jugador, desde su propia perspectiva; y...
2. los informes que realizan otros que observan a esa persona, es decir, desde otro punto de vista, y no sólo otro punto de vista psicológico, sino incluso físico, pues poseen una perspectiva distinta.

Debemos entender, como dice la sabiduría popular "*que nada es verdad ni mentira, sino que todo es según del color del cristal con que se mira*", o dicho de otro modo, dado que existen diferentes colores y pueden verse diferentes gamas, cuantos más puntos de vista se tengan -en un símil futbolístico, cuantos más ángulos-, mejor se podrá evaluar el estado y la capacidad, y por tanto, mejor se podrá hacer referencia a los aspectos a entrenar, según los diferentes problemas encontrados.

Por último, debemos mencionar que la clasificación que acabamos de exponer atiende a la persona que realiza el informe, si bien es cierto que podríamos haber clasificado los diversos métodos de evaluación en función de qué es lo que se trata de medir; por ejemplo, la ejecución o acción del deportista observable por otra persona (hacia dónde mira, cuánto tiempo atiende, etc.) o su pensamiento, entendido como una acción no observable por los demás, y todo ello entendiendo que el cuánto puede ser espacial o temporal y que la dirección puede ser también espacial -hacia dónde- o temporal -hacia cuándo-.

Este tipo de clasificación puede tener su utilidad, dado que lo que pienso puede afectar a lo que hago y viceversa -es decir que pueden ser interdependientes-. De hecho, pensar es lo conveniente sólo en ocasiones,

siéndolo en otras no pensar mucho (siempre y cuando estemos preparados y capacitados para hacerlo automática y correctamente).

### **3.1. Informes verbales del propio sujeto**

Hace referencia al informe verbal que realizan los propios futbolistas. Podemos distinguir entre los informes:

1. Muy estructurados; como serían, por ejemplo: los cuestionarios o test estandarizados; y los...
2. Menos estructurados; tales como las entrevistas, más o menos formalizadas.

### **3.2. Informes que realizan otros**

No sólo el deportista puede informarnos de sus propias acciones. También es conveniente la información proveniente de otros (... puntos de vista), pudiéndose juzgar mejor la forma o el estilo de atender de una determinada persona en una situación concreta -o en general, a lo largo de su vida-. Estos informes también podemos clasificarlos en dos formas posibles, los muy estructurados y los menos estructurados, siempre entendiendo que entre los extremos de la clasificación hay un continuo de fórmulas intermedias.

### **3.3. Evaluación de la eficacia de las acciones**

Una cosa es evaluar cómo atienden los futbolistas en una situación concreta, es decir, su forma de atender a dicha situación -aunque podemos evaluar también su estilo, o forma regular en el tiempo-, y otra cosa es ver la eficacia de esa forma de atender en un momento dado, según unos criterios de eficacia previamente establecidos.

Debe distinguirse la forma -técnica- en que golpea el balón en una jugada concreta, del resultado de dicha acción -eficacia o no-, pudiendo analizar la técnica concreta del futbolista para una jugada específica o su técnica, en general, durante toda su vida deportiva -y la eficacia o no de su forma de jugar o estilo de juego. En este sentido podemos evaluar no sólo la forma en que lo hace (la técnica atencional que emplea), sino si la emplea adecuadamente a la situación del momento o no -la táctica-, pudiendo emplearse muchas técnicas posibles, según el momento.