

LA IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO DE LA CONCENTRACIÓN EN EL FÚTBOL BASE: UNA PERSPECTIVA APLICADA

Ricardo de la Vega Marcos
Rayo Vallecano S.A.D.
Universidad Autónoma de Madrid
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Resumen: El objeto principal de estudio sobre el que centramos este artículo es el análisis de los diferentes subfactores que intervienen en la mejora de la concentración de los jóvenes jugadores de fútbol que, a partir de los últimos años de la edad cadete y ya de juveniles se proyectan en la senda del alto rendimiento deportivo. La justificación del trabajo que se presenta se basa en la experiencia acumulada en las categorías inferiores del Rayo Vallecano de Madrid S.A.D. durante las dos últimas temporadas, en donde hemos tratado de experimentar qué metodología de entrenamiento psicológico es la que puede adaptarse mejor a las necesidades de rendimiento y de competición que, como es natural, se exigen en el fútbol.

Palabras clave: concentración, futbolistas jóvenes, alto rendimiento deportivo

Abstract: The main purpose of the study in which this article is based is the analysis of all the different subfactors that have influence over the concentration of all young soccer players who, starting at the age of 15-16 years old up to the under-18 division, step into the field of high sports performance. The essay presented herein is based in the experience acquired working for the youth categories of the Rayo Vallecano de Madrid S.A.D. during the last two seasons. During that time, we have tried to prove which psychological training methodology adapts the best to all the performance and competitive needs that soccer usually requires.

Key words: concentration, young soccer payers, high sports performance

Dirección de contacto: Ricardo de la Vega Marcos, ricardo.delavega@uam.es

INTRODUCCIÓN

Tal y como hemos destacado en algunos trabajos previos (De la Vega *et al.* 2002, De la Vega 2003), bajo el constructo “concentración” se encuentran implicados diversos sub-factores cuyas repercusiones en el ámbito de trabajo de la psicología aplicada al deporte no han sido suficientemente consideradas. Este olvido ha generado, con demasiada frecuencia, que la concentración se perciba bajo una dimensión estática en la que el margen de mejora es muy escaso y complejo de lograr, pasando a considerar que depende más de variables de personalidad inmutables, que de factores que son susceptibles de mejora mediante un entrenamiento adecuado.

Desde nuestra perspectiva, como pasaremos a detallar de forma breve en el siguiente punto, los aspectos psicológicos del juego no pueden ni deben aislarse de una realidad que, en el caso del deporte, se encuentra condicionada por su estructura y características que lo hacen, de este modo, singular y particular para las diferentes manifestaciones que en él se producen.

Si se aplica este razonamiento al fútbol, resulta necesario dar respuesta a un análisis funcional y estructural de este deporte para poder conocer, de una manera específica y correcta, cuáles son sus demandas a nivel psicológico y, al mismo tiempo, cómo pueden tratar de evaluarse y de entrenarse para elevar el nivel de rendimiento de nuestros jugadores hasta el máximo nivel posible tratando de optimizar, de este modo, su proceso de evolución y de desarrollo deportivo.

Esta perspectiva es la que en la actualidad estamos intentando difundir y estructurar en un trabajo que resulta novedoso en el fútbol actual en donde las diferentes variables psicológicas que habíamos tratado hasta la fecha no pueden seguir analizándose únicamente desde la perspectiva más tradicional de la psicología, sino que debe abrirse al estudio que, en la actualidad, existe en el ámbito de las Ciencias del Deporte.

En el caso de la concentración, variable psicológica que centra este artículo, la base del entrenamiento psicológico que proponemos se enmarca en la comprensión integral del fútbol, en donde la táctica constituye su esencia principal, para tratar de vertebrar, a partir de ella, una lógica en el entrenamiento psicológico de esta variable tan representativa del trabajo que realiza el psicólogo del deporte en la actualidad.

UNA PSICOLOGÍA... ¿DEL DEPORTE?

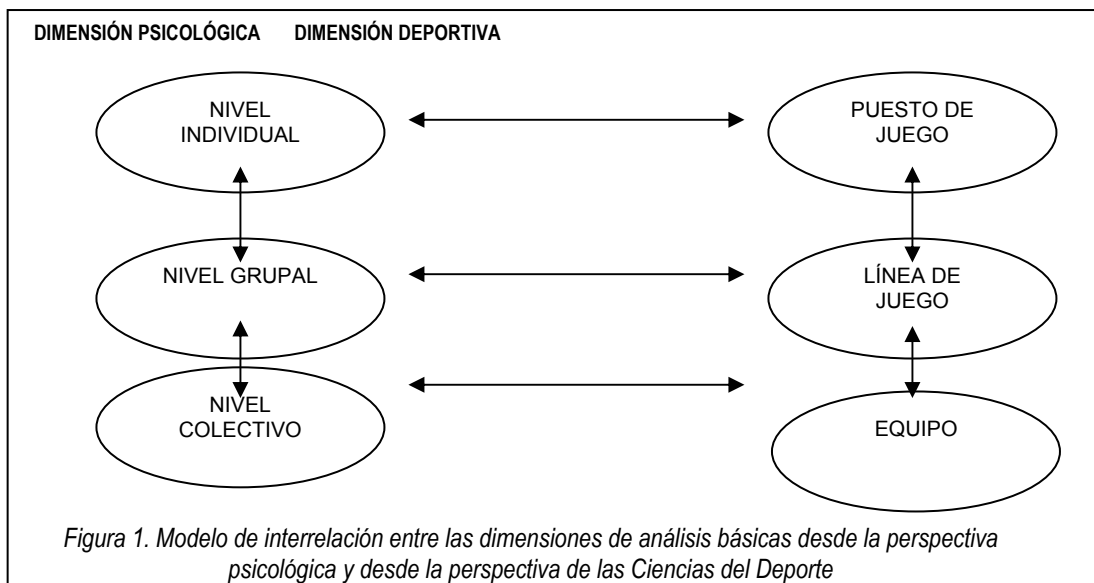
A lo largo de década de los noventa han venido sucediéndose una serie de acercamientos entre dos áreas algo inconexas en un principio como eran la psicología y el fútbol. Los diferentes intentos obtuvieron un éxito relativo y, si bien el interés de este artículo no se centra en un análisis pormenorizado de cada uno de los factores que pudieron intervenir, sí que nos parece necesario detenernos unos instantes a reflexionar sobre la necesidad de acercar la Psicología del Deporte precisamente a la palabra que designa: las Ciencias del Deporte.

El título con el que abrimos este apartado abre un signo de interrogación que es posible que haya generado desconcierto en el lector: ¿es posible que neguemos que una dimensión necesaria en el rendimiento deportivo es la psicológica?. No, nada más lejos de nuestra intención, más bien todo lo

contrario: los aspectos psicológicos son esenciales. Entonces..., ¿por qué este título?. La respuesta es sencilla: el planteamiento actual de los diferentes profesionales que trabajamos en los deportes colectivos en general y en el fútbol en particular, se encuentra muy distanciado de tener en cuenta que los principios de la psicología tradicional (en su dimensión clínica, educativa e industrial) no son directamente extrapolables a las Ciencias del Deporte porque la esencia que los estructura dista mucho de ser aplicable si no se considera que la táctica, en el caso de los deportes colectivos, es el principal elemento que lo vertebra y que, si esto no se tiene en cuenta, se puede llegar al absurdo de aplicar técnicas psicológicas “enlatadas” de un mínimo nivel de transferencia en el terreno de la competición¹.

En el caso concreto del fútbol, deporte en el que centramos este trabajo, resulta necesario un acercamiento al análisis funcional y estructural del juego porque sólo a partir de ambos podemos llegar a interpretar de un modo completo la realidad psicológica en la que se encuentra implicado cada uno de los jugadores.

A continuación presentamos un modelo básico general sobre estas dimensiones que, a nivel práctico, configuran el entrenamiento psicológico que debe realizarse con una plantilla de fútbol y que, desde hace dos temporadas, estamos tratando de desarrollar en el fútbol base del Rayo Vallecano de Madrid S.A.D..



Como se puede apreciar en la imagen superior, y sin detenernos en exceso a analizar las diferentes variables en que se divide cada una de las dimensiones, se deben diferenciar distintos niveles de análisis en el trabajo psicológico a desarrollar en una plantilla que se estructuran, podríamos decir, a partir de la diferenciación de la dimensión psicológica (objeto de estudio e intervención de los psicólogos del deporte que en la actualidad desarrollan su labor en el ámbito futbolístico), y de la

¹ De hecho este mismo problema ha sido debatido en el caso de los preparadores físicos y de los elementos técnicos del juego: su entrenamiento aislado de la comprensión táctica que estructura la lógica interna de cada deporte colectivo, llevó al desprestigio del rol de una figura tan relevante como es en la actualidad la del preparador físico, y a un abuso de la metodología tradicional de la enseñanza en el empleo del trabajo técnico.

dimensión deportiva que configura, a su vez, un modelo mucho más amplio de los diferentes parámetros que intervienen en el rendimiento y en la formación deportiva de los jugadores desde un plano psicológico.

En este sentido, la idea central que queremos enfatizar consiste en que no basta con conocer algunos aspectos de la personalidad de los jugadores, de cómo se relaciona con sus compañeros o de los objetivos colectivos que se le marcan para progresar en su carrera deportiva, sino que resulta necesario que analicemos, para cada puesto que ocupa el jugador en el campo, línea de juego y equipo tomado como estructura deportiva, cuáles son los requerimientos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos que tienen –labor en la que, como es lógico, se encuentran implicados un equipo de trabajo multidisciplinar cuya gestión de coordinación recae, de manera inevitable, en la figura del entrenador-, pues estamos convencidos de que se encuentran diferencias que en la actualidad estamos comenzando a investigar (ver De la Vega, 2003).

HACIA UN MODELO APLICADO DE LA CONCENTRACIÓN

A lo largo de la última década múltiples profesionales de la psicología del deporte en nuestro país han mostrado su interés por la importancia de la concentración (González, 1996; Olmedilla et al., 2002, Buceta, 1998) Como señalamos en un artículo reciente acerca de esta variable tan importante en el rendimiento deportivo (De la Vega, 2003), “la concentración es una de las claves más importantes que se pueden poner al servicio del deportista para mejorar su rendimiento tanto en la competición como en los entrenamientos”. El problema estriba en que, a lo largo de los últimos años, el modelo explicativo sobre el funcionamiento de la concentración ha abusado en exceso del modelo teórico de Nideffer (1980, 1985, 1989) aplicado a la capacidad atencional, en la se que defiende la existencia de diferentes focos de atención. Cada uno de ellos debe poder regularse y orientarse para, en función de las diferentes situaciones a las que se enfrente un deportista, adecuarse del mejor modo posible y obtener un rendimiento óptimo.

Si se trata de aplicar estas ideas al entrenamiento de la capacidad atencional y de concentración de los jugadores (dos dimensiones que, desde nuestros planteamientos, tienden a equipararse sin ser realmente un mismo concepto), podemos llegar al absurdo de aplicar pruebas de entrenamiento y de evaluación de la capacidad de concentración basadas en tareas abstractas que poco o nada tienen que ver en realidad con la actividad deportiva. Algunas de estas pruebas de evaluación aplicadas por los profesionales de la Psicología del Deporte en el fútbol son Test de Atención y Estilo Interpersonal -T.A.I.S.- (Nideffer, 1976); la tarea de la Rejilla de Concentración (Harris y Harris, 1984) o la prueba de Toulouse-Pieron (1986).

Las intervenciones llevadas hasta la fecha en estas líneas de trabajo resultan tan poco transferibles al ámbito deportivo que nos sucede algo similar a lo que les pasa a los entrenadores que se obcecan con aplicar una línea tradicional de la enseñanza deportiva basada en la mejora de la técnica en detrimento de la comprensión táctica: el nivel de transferencia al terreno de la competición termina por ser realmente escaso.

La línea teórica que defendemos, por tanto, trata de invertir este modelo tan discutible -y aplicado en los deportes colectivos- y poco aceptado por los jugadores y entrenadores –tanto a nivel de base como profesional-, de manera que podamos conseguir los objetivos que nos proponemos en el entrenamiento psicológico de los jugadores mediante el conocimiento y aplicación de un modelo de trabajo que se base en la lógica interna del juego.

A continuación se presenta el modelo teórico de referencia y organizativo del que partimos:

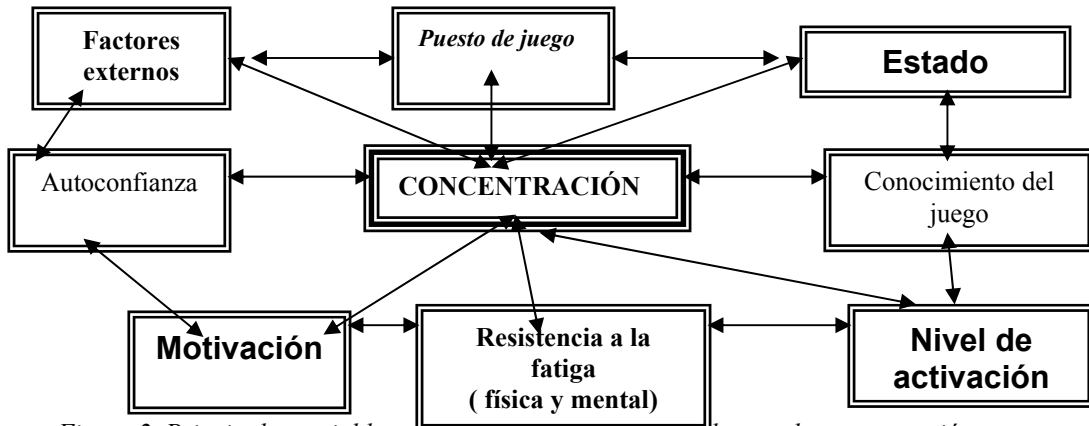


Figura 2. Principales variables que se encuentran relacionadas con la concentración.

Como se puede apreciar por el conjunto de interrelaciones que se establecen entre los diferentes elementos que intervienen en el modelo propuesto, bajo el término “concentración” subyace una red conceptual amplia que debe considerarse de manera diferencial en tanto que definen el nivel de concentración de los jugadores.

Desde una perspectiva funcional, el interés por la inclusión de estas variables se justifica en que, en el terreno del entrenamiento deportivo, resulta imprescindible y necesario que comprendamos qué es lo que explica la bajada del rendimiento de un jugador concreto en un momento determinado y, al mismo tiempo, que seamos capaces de establecer, con el máximo nivel de exactitud posible, en qué factor debemos intervenir para encauzarlo.

De nuevo aparece la noción de *intervención* como consecuencia lógica del trabajo a desarrollar por el psicólogo del deporte y, en este sentido, a continuación pasamos a presentar un breve análisis sobre tres de las dimensiones que aparecen en el modelo y el modo en que estamos entrenándolas en el Rayo Vallecano a lo largo de estas dos últimas temporadas:

a. Relación entre el nivel de activación y la concentración

El conocimiento y comprensión de la relación que se establece entre el nivel de activación y la concentración es uno de los pilares básicos del entrenamiento psicológico en la alta competición, puesto que el dominio en la gestión de la ansiedad y del posible estrés generado en una situación es, desde cualquier punto de vista, esencial.

Lo que por ahora conocemos y nos demuestran las investigaciones es que todo jugador que se encuentre excesivamente relajado -con su Nivel Óptimo de Activación bajo-, amplía su foco atencional demasiado, de manera que atiende a más estímulos que los que realmente le son pertinentes y, por otro lado, todo jugador que se encuentre excesivamente tenso (N.O.A. muy alto), reduce su foco atencional demasiado, de manera que no procesa estímulos significativos y relevantes para la acción.

Una de las consecuencias prácticas es que todo proceso de entrenamiento de la concentración debe estar precedido por un estado óptimo de activación que facilite lo que se pretende asimilar (relación evidente con el ámbito del deporte formativo y del aprendizaje motor).

Este nivel de activación influiría, desde nuestros planteamientos, en los tres niveles diferenciados que tratamos en la dimensión psicológica y deportiva, de manera que resulta esencial su análisis pormenorizado para establecer, con el máximo nivel de precisión posible, qué pautas de trabajo desean seguirse: buscar una mayor activación, tratar de mantenerla o, por el contrario, buscar aumentarla durante la semana. El trabajo del entrenador se enfocará, por lo tanto, de manera conjunta con el cuerpo técnico, en la intervención en estos tres niveles.

Antes de dar paso al análisis de los siguientes factores, baste con anticipar que, si realmente buscamos el manejo y dominio del nivel de activación por parte de los jugadores, debemos plantearnos cómo podemos intentar igualar las condiciones a las que se encuentran sometidos en una competición, con las condiciones reales de entrenamiento que, sin duda alguna, distan a menudo de las primeras.

b. Relación entre el nivel de fatiga y la concentración

En un trabajo de investigación reciente desarrollado de manera conjunta con el psicólogo de la Selección Nacional Argentina, Marcelo Roffé, hemos tratado de analizar la importancia de la variable "tiempo" respecto a la efectividad de los equipos para remontar un resultado. En concreto, lo que hemos tratado de contrastar es que los minutos finales de cada tiempo poseen un peso específico en los resultados de los encuentros que se justifica en la importancia de la interrelación que existe entre las dimensiones psíquica y psicológica en el terreno deportivo.

El porcentaje de encuentros que se acaban de definir en el último tercio de cada periodo (y sobre todo del segundo tiempo) es muy representativo² y nos lleva a plantearnos sobre el nivel de concentración que los jugadores son capaces de mantener en condiciones de carga y de fatiga física.

Las relaciones que se establecen entre ambos aspectos son evidentes y están generando nuevas líneas de trabajo e investigación aplicadas al fútbol y que estamos desarrollando en la actualidad y que, a su vez, se basan en las relaciones que se establecen entre las percepciones del esfuerzo realizado en una tarea motriz y sus características objetivadas a nivel fisiológico.

A modo de resumen podríamos decir que el interés por analizar estos aspectos comenzó a surgir en la década de los sesenta por Borg y Dahlström (1960) mediante el análisis de esfuerzos de corta duración en cicloergómetro, así como otros de más prolongados (de 4 a 6 minutos), y de su relación con el nivel de esfuerzo percibido y operativizado, fundamentalmente, a partir de la RPE (Borg, 1970). Una de las principales conclusiones que arrojaron de su estudio fue la relación aceleradamente positiva que se establece entre el esfuerzo percibido y el objetivo -establecido, como señala Didier Delignières (1999), a partir de una función potencia de exponente 1.6-.

Si bien estos resultados han sido confirmados en otros trabajos de investigación de características similares (Stevens y Mack, 1959), lo cierto es que parecen existir variables que inciden de un modo decisivo en el valor exponencial que se obtenga como pueden ser la fuerza implicada, la duración de la actividad y, como no podía ser de otra manera, la intensidad objetiva que se requiera (Borg et al., 1987). Si esto es así, la duración y la intensidad del trabajo que se aplique con nuestros jugadores debe correlacionar con la capacidad que encontremos de respuesta ante esas condiciones bajo la noción de "dominio psicológico en condiciones de presión física y psicológica".

En la línea de las ideas que presenta Delignières (1999), el descubrimiento de estas invariantes ha permitido desarrollar una amplia línea de trabajo e investigación sobre las relaciones que

² Trabajo de investigación aceptado por la "Revista española de Psicología del Deporte" y pendiente de publicación.

se establecen entre las variables psicológicas, evaluadas fundamentalmente a partir de escalas subjetivas, y las principales variables fisiológicas. Estos trabajos destacan las relaciones existentes entre variables como la tasa cardíaca (Feltz, Crouse y Brunetz, 1988), la lactatemia (Ljunggren y Hassmen, 1991), el consumo de oxígeno (Hetzler et al., 1991), la capacidad ventilatoria y la viscosidad sanguínea (Brun, Elboughmadi y Orsetti, 1990), con el nivel de esfuerzo percibido en la tarea realizada.

A partir de las ideas presentadas por Borg, Ekblom y Goldbarg (1971), se presenta un modelo en el que destacan la existencia de dos factores esenciales que relacionan las variables fisiológicas con las cognitivas. Por un lado aparecería un factor central relacionado con procesos aeróbicos que pueden ser evaluados mediante la frecuencia cardíaca y el consumo de oxígeno, y por el otro existiría un factor local evaluable a partir de la concentración de lactato en sangre por lo que, a partir del nivel obtenido en estos parámetros fisiológicos podemos tratar de establecer, de un modo aproximado, el nivel de carga psicológica que tiene que dominar el jugador.

A modo de conclusión podemos señalar, por lo tanto, que la percepción psicológica del nivel de esfuerzo que conlleva una tarea motriz puede vincularse a múltiples señales de origen fisiológico que, en combinación con características propias de la actividad realizada, establecen las condiciones de partida para su evaluación. En el caso del fútbol, en donde la variabilidad de situaciones que se producen en el contexto de juego es tan amplia y en donde la duración de los partidos es prolongada, parece oportuno el planteamiento de líneas de trabajo e investigación que profundicen sobre las relaciones encontradas en las investigaciones que acabamos de nombrar.

c. Relación entre el “conocimiento del juego” y la concentración

Al hablar de esta tercera variable tratamos de enfatizar, como ya dijimos en la introducción, que el conocimiento del juego resulta necesario para poder estructurar el programa de trabajo psicológico que se desee poner en práctica.

En el caso del fútbol se debe tener en cuenta el aumento progresivo de la dificultad en función de los estímulos presentes en el fútbol. En Uriondo (1997), encontramos un análisis muy interesante y útil a nivel pragmático, sobre las variables a tener en cuenta en el planteamiento de situaciones de entrenamiento de la visión de juego en función de las exigencias atencionales que implica:

A partir de la combinación de cada una de las variables pertenecientes a los diferentes factores que componen este análisis, se puede establecer una progresión de entrenamiento en donde se esté mejorando, incluyendo la dimensión psicológica, el rendimiento de los jugadores.

	VARIABLES	GRADOS
EXIGENCIA VISUAL	<ul style="list-style-type: none"> - Ángulo de visión. - Nº de estímulos - Claridad del estímulo - Tipo de estímulo 	<ul style="list-style-type: none"> - 0°, 45°, 90°, 90° - 1, 2, 3...7... - difuso...claro - Específico..., no específico
EXIGENCIA TÁCTICA	<ul style="list-style-type: none"> - Posibilidades de acción <ul style="list-style-type: none"> - número - otros medios - Complejidad táctica <ul style="list-style-type: none"> - individual - colectiva básica <ul style="list-style-type: none"> (2-3 jugadores) (5-6 jugadores) - colectiva compleja 	<ul style="list-style-type: none"> - 2...4...6 pases - posibles - pase, chut o regate - regate a derecha o izquierda - pared - provoca fuera de juego - crear espacios - actuar según sistema de juego

EXIGENCIA FÍSICA	- Esfuerzo-recuperación - Velocidad en acciones - Espacios a recorrer - Intensidad en la lucha	- 15°, 30°, 1', 2'... - alta, media, baja - 10m...30m...60m - alta, media, baja
EXIGENCIA TÉCNICA	- Superficie de contacto - Lateralidad pierna - Distancias pase-chut - Distancias de recepción - Trayectorias del balón - Velocidad del balón - Velocidad del ejecutor - Enlaces pre-post	- Interior...cabeza - Derecha...izquierda - 2m...4m...15m...30m... - 1m...6m...10m...40m... - raso, parabólica - alta, media, baja - alta, media, baja - recepción-chut - recepción-pase-corre
GRADO DE OPOSICIÓN	-relación atacantes - defensas -amplitud del espacio de juego	

Tabla 1. Principales variables implicadas en el fútbol cuya manipulación nos va a permitir mejorar la concentración en los entrenamientos.

EL ENTRENAMIENTO DE LA CONCENTRACIÓN BAJO UNA PERSPECTIVA ECOLÓGICA.

Basándonos en el breve análisis que acabamos de realizar en los apartados anteriores, vamos a proponer algunos ejercicios de entrenamiento y mejora de la capacidad de concentración de los jugadores de fútbol presentando, previamente, la evaluación (De la Vega y Martín, 2001), aplicada al terreno de juego, que venimos llevando a cabo con éxito durante las dos últimas temporadas con los equipos Juveniles de Liga Nacional y de División de Honor del Rayo Vallecano:

Ejercicio de evaluación de la concentración

I. Objetivo: Valorar la capacidad para mantener niveles de concentración elevados en tareas que exigen la toma de decisiones de los jugadores (componente esencial de la táctica del juego en el fútbol) en condiciones paulatinamente más desfavorables respecto a la carga física.

II Metodología: Para poder realizar esta evaluación se tuvieron en cuenta los siguientes aspectos:

- La importancia que tiene el mantenimiento de la atención en condiciones de mayor fatiga física. Los jugadores que sean capaces de rendir mejor en esas situaciones poseerán un mayor nivel de concentración que los que rindan peor.
- La importancia que posee el mecanismo de la toma de decisiones en el fútbol y su relación con el dominio perceptivo del campo visual. Los jugadores que sean capaces de tomar un mayor número de decisiones relativamente complejas en los partidos manteniendo ese nivel aún con un componente de carga física importante, serán los que poseerán una mayor capacidad de concentración.
- La necesidad de manejar los diferentes focos de atención con una gran rapidez obteniendo unos resultados óptimos (sobre todo si hablamos de alto rendimiento deportivo).

- La necesidad de evaluar la concentración con ejercicios lo más cercanos posibles a la realidad de la competición.

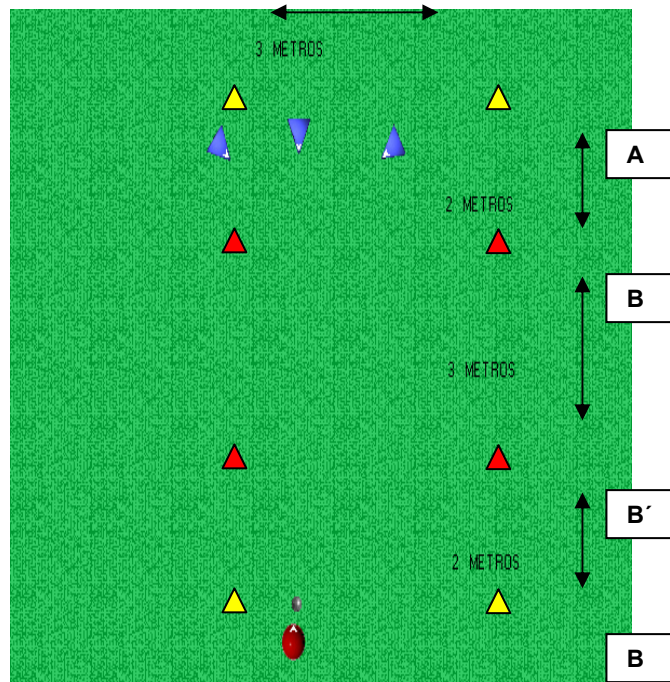
III Procedimiento:

III.1. Consideraciones previas. Para poder realizar esta evaluación e integrarla perfectamente dentro del trabajo técnico-táctico y físico que se estaba desarrollando con la plantilla, aprovechamos un circuito de evaluación física adaptado al rendimiento futbolístico (Yagüe, 1999) que se compone de un total de ocho postas y que se prolonga en el tiempo durante aproximadamente 45 minutos, de manera que nos permitiera comparar el nivel de concentración de los jugadores en función del momento y del nivel de agotamiento físico que tuvieran. La duración de la prueba hace que se inviertan dos sesiones de entrenamiento para realizar una evaluación de una plantilla completa de, aproximadamente, 22 jugadores.

III.2. Instrucciones: Cuando se realiza esta evaluación es importante establecer una serie de consignas, entre las que destacamos las siguientes:

- Aunque la velocidad de reacción es muy breve y no suele poseerse instrumentos que permitan establecer con precisión estos parámetros, consideramos importante que se le indique al jugador que se le va a evaluar esa rapidez para que sirva como una fuente de presión externa que pueda incidir también, sin ningún tipo de duda, en la capacidad de concentración del jugador.
- Los jugadores defensores son claves para que se realice un buen trabajo. Deben llegar a la zona B al tiempo que el jugador evaluado alcanza la zona B'.
- El jugador defensor que debe actuar, debe hacerlo con gran intensidad, de manera que también de lugar a la aparición de errores que faciliten la aparición de pensamientos negativos y provoquen la pérdida de la concentración.

III.3. Desarrollo: El jugador que es evaluado parte desde la zona A' con un balón y, en el lado opuesto, zona A, salen tres jugadores que se van a mantener durante toda la evaluación y que juegan el papel de defensores. A la señal del psicólogo deportivo el jugador evaluado conduce el balón hacia B' al tiempo que los tres defensores, numerados con tres números diferentes, llegan a B al mismo tiempo que el atacante, de manera que va a disponer de un espacio de tres metros cuadrados para conseguir su objetivo, que no es otro que llegar a la zona A superando a los contrarios. Para conseguirlo e implicar la velocidad de reacción del jugador, el psicólogo deportivo, cuando los jugadores llegan a las zonas B' y B respectivamente señala dos números, de manera que los jugadores que se correspondan con ese número se quedarán estáticos y el delantero debe buscar rápidamente los huecos libres que dejan para superar al defensa. A medida que el cansancio va subiendo por el resto de estaciones que componen el circuito, la capacidad de procesar la información disminuye y la rapidez que debe tenerse para manejar los focos atencionales más presentes en el fútbol, como son los externos amplios y estrechos, cobran una vital importancia.



Propuesta de ejercicios para el entrenamiento y la mejora de la concentración

A)

I. *Observaciones previas:* Trabajo correspondiente a un mesociclo competitivo en el trabajo de la concentración orientada a la mejora de los aspectos ofensivos desarrollado bajo presión física y psicológica. Trabajo desarrollado con los diferentes equipos juveniles y cadetes.

II. *Observaciones específicas*

- Hacer énfasis en el dominio del control del nivel de activación en cada jugada y en la importancia de la capacidad de imaginación para prepararse ante la acción.
- Posibilidad de integrar el trabajo con pulsómetro para regular el nivel de activación.

III. *Objetivos Generales:*

Mejora de la capacidad de concentración ofensiva en donde trabajaremos la velocidad mental y de toma de decisiones bajo condiciones de presión cognitiva y, si da tiempo, física.

Mejora del dominio del nivel de activación en situaciones de presión cognitiva y física elevada.

Para el desarrollo del trabajo vamos a integrar los gestos técnico-tácticos del pase, control y disparo de balón.

Continuaremos trabajando los diferentes focos atencionales en donde también se entrene la capacidad para no distraerse ante estímulos que puedan interferir.

IV. Metodología

IV.1. Análisis de las principales variables con las que vamos a trabajar:

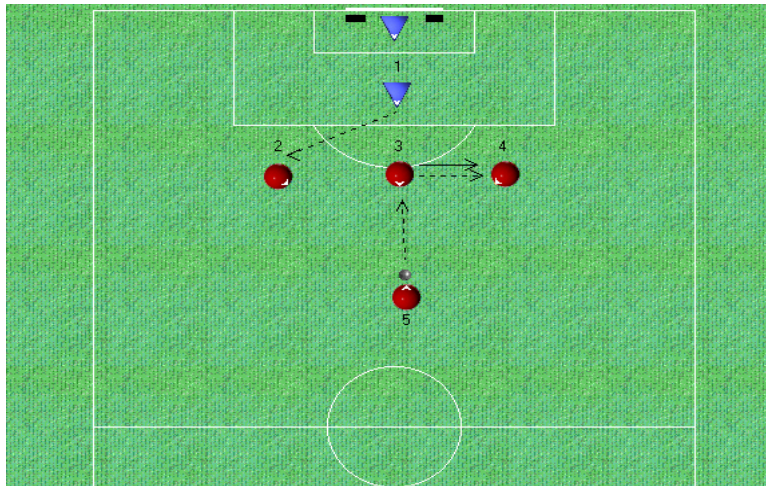
- La presión cognitiva se trata de igualar a la existente en la competición mediante el diseño de diferentes situaciones en las que los jugadores se sientan presionados por “defensores” que realizan el trabajo de forma activa e intensa.
- El número de jugadores defensores que existen y que van a la presión.
- Desde un punto de vista perceptivo, trabajamos los focos atencionales situando un jugador detrás del que recibe y da el pase, de manera que, en función del movimiento que realice, el pase irá en un sentido u otro.
- Por otra parte, el jugador que realiza el disparo a portería deberá estar atento al palo que toca el portero, puesto que deberá buscar el contrario en el momento del golpeo.
- La presión cognitiva podemos trabajarla también con carga física elevada, marcando recorridos físicos previos de los dos posibles lanzadores que provoquen el agotamiento y se ralentice el procesamiento de la información pertinente.
- El contacto físico que puede existir en este tipo de acciones (agarrones, empujones, etc.) se puede provocar de manera que se constituya como variable distractora.

IV.2. Material

- Máximo número posible de balones.
- 7 conos.
- Dos porterías para forzar a que el balón vaya por debajo y no se pueda elevar.

IV.3. Procedimiento

Ejercicio de Base:



Ejercicio 1. El jugador número 5 realiza un pase al jugador 3 que, en función del movimiento realizado por el defensor "1", que puede optar por cubrir a 2 o a 4, realizará el pase al jugador que esté libre (2 ó 4). Una vez que éste recibe el jugador 5 y el 3 comienzan la presión sobre él para que no pueda realizar un buen disparo.

Ejercicio 2. Igual que el ejercicio anterior pero en este caso el portero toca un poste y el jugador que realiza el disparo debe buscar el lado contrario buscando el poste opuesto. Podemos añadir la complejidad técnica de que el balón traspase una portería pequeña existente cerca de cada palo, obligando de esta forma a que los balones vayan rasos y veloces (para superar al portero).

Ejercicio 3. Igual que el ejercicio anterior, pero le añadimos la dificultad de que el jugador que va a realizar la acción ofensiva debe decir en voz alta el número que le estamos indicando con la mano y que le señalamos justo en el momento en el que el balón sale del jugador que le da el pase (manejo de los focos de atención).

B)

I. Observaciones previas: El trabajo está diseñado para mejorar la autoconfianza en las acciones defensivas a balón parado y propiciar la concentración de los jugadores en una faceta del juego en la que el próximo rival es muy peligroso.

II. Observaciones específicas:

- Hacer énfasis en el dominio del control del nivel de activación en cada jugada y en la importancia de la capacidad de imaginación para prepararse ante la acción.
- Puede ser recomendable, si da tiempo, contrastar el rendimiento con situaciones de poca presión en donde el jugador deberá activarse.

III. Objetivos Específicos:

- Mejora de la capacidad de concentración defensiva en los saques de esquina en donde trabajaremos con la máxima presión posible para tratar de igualar las condiciones de presión psicológica y de nerviosismo que se producen en el partido. Para conseguirlo utilizaremos la intensidad del trabajo físico como variable de control.
- Además de esto, continuaremos trabajando los diferentes focos atencionales en donde también se entrena la capacidad para no distraerse ante estímulos que puedan interferir.
- Aprendizaje del control del nivel de nerviosismo o activación por medio de la respiración abdominal profunda.

IV. Metodología

IV.1. Análisis de las principales variables que pueden perjudicar el nivel de concentración de los jugadores en las acciones a balón parado y que podemos manipular a modo de variables independientes:

- Los atacantes. A mayor número de contrarios más dificultades se encuentran y más posibilidades existen de perder la atención.
- La incertidumbre de la trayectoria del balón.
- El contacto físico que puede existir en este tipo de acciones (agarrones, empujones, etc.). Un jugador que mantenga su atención con este tipo de estímulos distractores obtendrá mejores resultados y un mayor rendimiento que el que no lo consiga.

*La importancia del entrenamiento de la concentración en el fútbol base:
Una perspectiva aplicada*

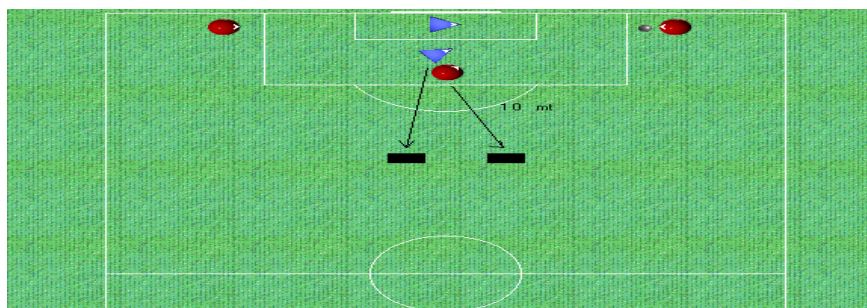
- La necesidad de orientar de manera correcta el despeje, lo que obliga a tener clara la posición de los compañeros.
- Un excesivo nivel de activación. Esta variable es la que añadimos respecto al trabajo realizado en semanas anteriores. Durante todos los ejercicios el jugador que esté trabajando deberá realizar una carga física previa que le provoque el aumento de la tasa cardiaca hasta un nivel que simule el de la activación cognitiva.
- Nivel de los contrarios en el juego aéreo.
- Una vez que se interrumpa el trabajo, se realizarán respiraciones profundas según hemos trabajado para situarse en un nivel de activación adecuado.
- Después de cada serie, los defensores deben corregir los errores cometidos e intentar explicitarlos.

IV.2 Material

- Máximo número posible de balones.
- Reloj para cronometrar tiempos y exigir rapidez en las salidas al contragolpe.

IV.3. Procedimiento.

Ejercicio de Base:



Ejercicio 1. Dos jugadores se sitúan en ambas esquinas para realizar los lanzamientos (jugadores 1 y 2); uno de ellos ante la consigna “uno” será el que lance, y el otro lo hará cuando escuche la consigna “dos”. El jugador que no realice el lanzamiento de esquina se incorporará al remate, por lo que sometemos al portero a una doble tarea de atención. Al mismo tiempo que se da la consigna “1 o 2”, se dice una letra “A o B”, de manera que el jugador que se corresponda con esa letra será el encargado de trabajar como defensor y el otro realizará el rol de atacante.

Series: Cada pareja realiza dos series de 8 lanzamientos y, al acabar, nos centramos en las respiraciones.

Ejercicio 2. Se introduce la carga física. Antes de realizar los saques de esquina se realiza un recorrido de 10 mts. a sprint y, cuando se está llegando a la zona que corresponde, se señala el número y la letra.

Series: Cada pareja realiza dos series de 6 lanzamientos + tasa respiratoria.

Ejercicio 3: Saques de esquina desde un solo lado propiciando situaciones de 2 contra 2 en donde los defensores serán quienes realicen el trabajo físico. Prestar especial atención a la orientación agresiva de las marcas.

Ejercicio 4: Igual a 3 + distracciones.

Ejercicio 5: Igual a 4 + orientación de la salida del balón en el despeje.

CONSIDERACIONES FINALES

El entrenamiento de la capacidad de concentración de los jugadores de fútbol debe iniciarse desde la propia base y no debe ser, como ya hemos comentado, ajeno a la realidad del entrenamiento deportivo del jugador. Si bien es cierto que con frecuencia los psicólogos del deporte hemos abusado del trabajo individualizado con los jugadores para enseñar y trabajar algunas técnicas aisladas a la propia realidad futbolística, no lo es menos el interés actual que existe por integrar el entrenamiento psicológico dentro de la dinámica habitual del equipo para lo que, sin duda alguna, deberá llevarse a cabo un tipo de trabajo grupal en el propio campo de entrenamiento que potencie las capacidades psicológicas de nuestros jugadores.

Un ejemplo de este tipo de trabajo es el que en la actualidad se está llevando a cabo con las categorías inferiores del Rayo Vallecano de Madrid S.A.D., en donde se está integrando el entrenamiento en habilidades psicológicas básicas, como la concentración, al quehacer cotidiano de los jugadores. Este rol, mucho más cercano a la realidad deportiva y a los beneficios futbolísticos que se pueden obtener del trabajo psicológico, abre nuevas vías de investigación y entrenamiento que deberán ofrecer frutos numerosos sin demasiada demora.

Por último, debemos destacar el creciente interés investigador en torno al ámbito de la concentración aplicada al fútbol, en donde debemos destacar el intento por analizar las relaciones que se producen entre el dominio atencional y los juegos y ejercicios que se pueden realizar en los entrenamientos (Morilla, 1995; Morilla, 2002 a y b), así como la utilidad de algunas pruebas como la de Toulouse-Pieron para comprender en qué aspectos dentro de la capacidad de concentración deben mejorar los jugadores (Mendelsohn, 2000; Mora *et al.*, 2001). Pese a estos intentos nuestra línea de pensamiento, de trabajo e investigación gira más alrededor de la idea de la génesis de pruebas de campo que sean sensibles a la realidad del fútbol, por lo que adoptamos un enfoque más puramente ecológico hereditario de una de las líneas vigentes que más actualidad poseen en la educación física en su vertiente investigadora, puesto que si eliminamos el conjunto de variables que participan directamente en la acción motriz estaremos perdiendo, sin lugar a dudas, una parte muy valiosa de la información que deseamos obtener.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Borg, G.A.V. (1962). *Physical Performance And Perceived Exertion*. Lund: Gleerup.
- Borg, G.A.V. y DAHLSTRÖM, H. (1960). The perception of muscular work. *Umea Vetenskapliga Biblioteis Skrifserie*, nº5.
- Borg, G.A.V., Van Der Burg, M., Hassmen, P. Kaijser, L y Tanaka, S. (1971). Relationships between perceived exertion, HR and HLa in cycling, running and walking. *Scandinavian Journal Of Sport Science*, nº 9, (3), pp. 69-77.

- Brun, J.F., Elboughmadi, A. y Orsetti, A. (1990). Evaluation psychometrique de l'intensité de l'exercice chez des sédentaires et des footballeurs professionnels. Communication présentée au 7e Congrès International de Psychologie du Sport, Montpellier, 34-5 octobre.
- Buceta, J.M. (1998). *Psicología Del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Dykinson.
- De la Vega, R. (1999). La Reflexión Sobre Las Acciones Motrices En El Fútbol: El Golpeo De Balón. Tesina de investigación no publicada. Universidad Autónoma de Madrid: Facultad de Psicología.
- De la Vega, R. (2000). *La Mejora Del Rendimiento En Los Saques De Esquina: Propuesta De Un Programa Psicológico De Entrenamiento Para Porteros De Fútbol Basado En La Toma De Conciencia*. Madrid: Tesina del Máster de Psicología del Deporte (UAM-COE).
- De la Vega, R., Moreno, A. (2000). El proceso de reflexión y toma de conciencia como herramienta facilitadora del rendimiento en el fútbol". *INFOCOES*, 1, 28-58.
- De la Vega, R, Martín, G (2001). La evaluación psicológica en el trabajo aplicado al fútbol. *Lecturas de Educación Física y Deportes*, <http://www.efdeportes.com/>, *Revista Digital*. Buenos Aires, Año 7; nº38.
- De la Vega, R; Lorenzo, O.; Montesinos, O.; Martín, G. & Llanos, P. (2002). Programación del entrenamiento psicológico. *Training Fútbol*, nº73; pp. 24-53.
- De la Vega, R. (2003). *Desarrollo Del Metaconocimiento Táctico Y Comprensión Del Juego: Un Enfoque Constructivista Aplicado Al Fútbol*. Tesis Doctoral no publicada. Universidad Autónoma de Madrid.
- De la Vega, R. (2003). Consideraciones acerca del entrenamiento de la concentración en el fútbol. *Lecturas de Educación Física y Deportes*, <http://www.efdeportes.com/>, *Revista Digital*. Buenos Aires, Año 9; nº 60.
- Delignieres, D. (1999). La percepción del esfuerzo y de la dificultad. En *Famose, J.P. Et. Al.* (1999). *Cognición Y Rendimiento Motor*, pp.197-234. Barcelona: Inde.
- Feltz, W.M., Crouse, S. y Brunetz, M. (1988). Influence of aerobic fitness on ratings of perceived exertion during light to moderato exercise. *Perceptual And Motor Skills*, nº 67, (2), pp. 671-676.
- González, J. L. (1996). *El Entrenamiento Psicológico En Los Deportes*. Madrid. Editorial Biblioteca Nueva.
- Harris, D.V. & Harris, B.L. (1984). *The Athlete'S Guide To Sports Psychology: Mental Skills For Physical People*. New York: Leisure Press.
- Hetzler, R.K., Seip, R.L., Boutcher, S.H., Pierce, E., Snead, D. y Weltman, A. (1991). Effect of exercise modality on ratings of perceived exertion at various lactate concentrations. *Medicine And Science In Sports And Exercise*, nº23, (1), pp. 88-92.
- Ljunggren, G. y Hassmen, P. (1991). Perceived exertion and physiological economy of competition walking, ordinary walking and running. *Journal Of Sports Sciences*, nº 9, pp. 273-283.
- Mora, J.; Zarco J.; Blanca, M. (2001). Atención-Concentración como Entrenamiento para la mejora del Rendimiento Deportivo en Jugadores Profesionales de Fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, Vol.10, No.1, pp. 49-65. Barcelona, España 2001.
- Morilla, M. (1995). Entrenamientos de la Atención y la Concentración en futbolistas jóvenes. *Cuadernos Técnicos De Fútbol*. Nº 1.
- Morilla, M. y Pérez, E. (Coord.) (2002). *Entrenamiento de la Atención y Concentración. Ejercicios para su Mejora*. Sevilla: Difusión Gráfica.
- Morilla, M; Pérez, E; Gamito, J.M; Gómez, M; Sánchez, J. y Valente, M. (2002). Entrenamiento de la atención y concentración. Una propuesta para fútbol". *Lecturas de Educación Física y Deportes*, <http://www.efdeportes.com/>, *Revista Digital*. Buenos Aires, Año 8, Nº 51, Agosto de 2002.
- Nideffer, R. M. (1976). Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 394-404.

- Nideffer, R. M. (1980). Attentional Focus-Self-Assessment. En *Suinn, R. Psychology of Sports Methods and Applications*. Burgess Publishing Company Mineapolis. Minesota, 281-290.
- Nideffer, R. M. (1985). *Athletes' Guides to Mental Training*. Champaign: Human Kinetics.
- Nideffer, R. M. (1989). Adiestramiento del control de la atención. III Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y del Deporte (Gobierno de Navarra), 17-50.
- Olmedilla, A.; Garcés, E. & Nieto, G. (2002). *Manual de Psicología del Deporte*. Murcia. Editorial Diego Marín.
- Toulouse, E.; Pierón, H. (1986) *Manual Prueba Perceptiva y de Atención*. TEA Ediciones S.A., Madrid. España.
- Stevens, J.C y Mack, J.D. (1959). Scales of apparent force. *Journal Of Experimental Psychology*, nº 58, pp. 405-413.
- Uriondo, L. F. (1997). *La Visión De Juego En El Futbolista*. Barcelona. Editorial Paidotribo.