

Autores:

1. Lic. Amilton Teixeira Canguali.
Academia de Fútbol de Angola. Luanda. Angola
2. Dr. C. Rebeca Robert Hechavarría. Prof. Titular
Universidad de Oriente. Santiago de Cuba.
Cuba.rebecarobert373@gmail.com
3. Dr. C. Moraima Barroso Palmero
Universidad Martha Abreu. Villa Clara. Cuba.
morabarroso51@gmail.com

Título: Alternativas para estimular la concentración de la atención en jugadores de Fútbol.

Resumen:

La concentración de la atención es fundamental para el éxito de la práctica del fútbol, una actividad en la que el atleta se enfrenta no solo a sus oponentes, sino también al público, los medios de comunicación y otros agentes deportivos durante un período limitado de tiempo. Por lo tanto, requiere mucho del proceso de atención. La presente investigación es parte de la tesis de licenciatura del autor principal. Su objetivo general fue elaborar alternativas a entrenadores de Fútbol para mejorar la concentración de jugadores en la categoría de menores de 12 años de la Academia de Fútbol de Angola (AFA). Para desarrollar la presente investigación, se utilizó una muestra de seis entrenadores y ocho atletas, ambos de la Academia de Fútbol de Angola. Teniendo en cuenta los resultados del diagnóstico de hecho, se formuló el siguiente problema científico: ¿cómo favorecer la preparación de entrenadores de fútbol para mejorar la concentración de la atención de los jugadores de la academia de fútbol de Angola en la categoría de menores de 12 años? Para darle una solución, se utilizaron métodos y técnicas teóricos y empíricos tales como: analítico-sintético, deductivo-inductivo; observación, encuesta; entrevista, test de atención; sistémico-estructural - funcional.

Palabras clave: preparación psicológica; concentración de la atención; fútbol; entrenador

Summary:

Concentration of attention is essential for the success of soccer practice, an activity in which the athlete faces not only his opponents, but also the public, the media and other sports agents for a limited period of time. . Therefore, it requires a lot of the care process. This research is part of the main author's bachelor thesis. Its general objective was to develop alternatives to soccer coaches to improve the concentration of players in the under-12 category of the Angolan Soccer Academy (AFA). To carry out the present investigation, a sample of six coaches and eight athletes, both from the Angolan Soccer Academy, was used. Taking into account the results of the diagnosis in fact, the following scientific problem was formulated: how to favor the preparation of soccer coaches to improve the concentration of attention of the players of the Angolan soccer academy in the under-12 category years? To give it a solution, theoretical and empirical methods and techniques were used such as: analytical-synthetic, deductive-inductive; observation, survey; interview, attention test; systemic-structural - functional.

Key words: psychological preparation; concentration of attention; soccer; coach

INTRODUCCIÓN

La sociedad angoleña ha experimentado una gran apertura en muchas áreas y el deporte no ha sido una excepción, ya que cada vez hay más jugadores, especialmente en el fútbol, donde se han incorporado más niños a practicar este deporte. Actualmente existen resultados positivos en términos de equipos juveniles en competiciones internacionales, lo que demuestra el trabajo que desde la base se ha realizado en términos de capacitación.

El fútbol es un deporte de equipo que tiene sus propias características y requisitos, según Matos y Castelo (2009), se opone a dos equipos formados por 11 jugadores en un espacio claramente definido, en una lucha incesante por el balón con el propósito de introducirlo tantas veces como sea posible: esa es la meta del oponente (gol de puntuación) y evitar que entre en su propia cancha.

Detrás del resultado deportivo positivo obtenido por un equipo, está la entrega y trabajo, llevado a cabo de manera integradora por los entrenadores, el desempeña un papel muy importante porque es el principal arquitecto del equipo y es su responsabilidad no solo preparar al equipo para obtener buenos resultados competitivos, sino también capacitar a los jugadores para la sociedad. Autores como De Armas (2010), Sainz, N. (2009), Fonte (2014) se refieren al papel del entrenador en relación con la preparación psicológica.

Otros han abordado la necesidad de que los entrenadores de fútbol tengan en cuenta la concentración de la atención como un elemento indispensable para el éxito del jugador, entre ellos: Carrasco (2003), Dosil (2004) Nidefer (2008), Prieto (2016): los cuales dirigieron sus investigaciones hacia la atención y su importancia en la práctica deportiva exitosa.

Los autores antes mencionados acuerdan reconocer la atención como un proceso importante para desarrollar en los jugadores de fútbol, por esta razón, en algunos casos se han propuesto y aplicado programas, estrategias, sistemas de acción, procesos de superación, pero en ninguno de los casos consultados se ha encontrado alternativas psicopedagógicas que, desde el propio entrenamiento deportivo, se sugieren a este especialista para influir en el desarrollo de las habilidades psicológicas, especialmente en lo que respecta a la concentración de la atención.

MATERIALES Y MÉTODOS

El tipo de investigación que se presenta según diferentes clasificaciones es aplicada, descriptiva, mixta, no experimental, deductiva y longitudinal. Esta investigación se realizó en la Academia de Fútbol de Angola en la categoría de niños (menores de 12 años). Esta academia tiene como objetivo la capacitación y el desarrollo del joven futbolista angoleño y de mejorar los equipos nacionales de fútbol juvenil.

Como su nombre lo indica, la academia es exclusiva de la modalidad de fútbol, y comprende dos aspectos: uno con un carácter competitivo, donde se encuentran los niveles de entrenamiento de Jóvenes A y B, inicia A y B, Niños A, B y C y Grupo de desarrollo. El otro tiene un carácter no competitivo, incluida la Escuela de Fútbol, que agrupa diferentes grupos de aprendizaje con edades entre 5 y 18 años. Dentro de esta institución deportiva se encuentran la población y la muestra utilizada.

Tabla 1. Caracterización de la muestra (entrenadores)

Número de entrenadores	Nivel académico		Graduados en la especialidad	Años de experiencia
	Nivel medio superior	Nivel superior		
6 entrenadores	4 entrenadores	1 entrenador		20-25 años: 3 entrenadores 20-10 años: Ningún entrenador 10-1: 3 entrenadores

La selección de la muestra fue intencional, basada en los siguientes criterios:

- **Los entrenadores (6):** son los que trabajan en esta categoría, se corresponde a la etapa de iniciación deportiva, son los que tienen mayor experiencia acumulada de muchos años en la enseñanza del fútbol.
- **Los jugadores:** porque fueron los que en el diagnóstico mostraron más dificultad con la concentración de la atención.
- **Métodos y técnicas de investigación científica.**
- *Analítico-sintético:* permitió, el análisis cognitivo de la información referida a la concentración de la atención con cuyos fundamentos se argumenta este

trabajo, además de utilizarse en el análisis de los datos de la propia investigación.

- *Inductivo-deductivo*: parte del estudio de la concentración de la atención y, al mismo tiempo, llegar a conclusiones con los que se enriquecieron los elementos teóricos sobre este proceso psicológico.
- *Sistémico-estructural-funcional*: para desarrollar un sistema armonioso de alternativas para que los entrenadores favorezcan la concentración de los jugadores. En esta investigación, el método sistémico-estructural-funcional se aplica desde la perspectiva de Fuentes (2009).
- *Entrevista* (para los entrenadores): se utilizó para recopilar el estado de opinión de la muestra en relación con los elementos significativos relacionados con la concentración de la atención.
- *Observación* (durante el entrenamiento y las competiciones): se utilizó para corroborar la existencia del problema. Por lo tanto, la observación es consciente, objetiva, sistemática y general.
- *Análisis de documentos*: en este trabajo, se analizaron planes de entrenamiento con el objetivo de verificar la falta de alternativas para enfocar la atención de los jugadores.

Los *métodos estadísticos matemáticos* se aplicarán a dos procesos, específicamente en estadística descriptiva, para la distribución empírica de frecuencias para crear o conducir los datos ofrecidos por la investigación, y la observación, así como para el análisis de entrevistas aplicadas.

- *Test de atención visual y prueba de 5 minutos*: se aplicaron a los jugadores con el objetivo de verificar el estado de la concentración de la atención en jugadores de fútbol en la categoría de menores de 12 años de la Academia de Fútbol de Angola para mostrar la necesidad de conducir con intencionalidad el desarrollo de alternativas para mejorar este proceso

DESARROLLO:

Se aplicaron los métodos y técnicas ya señalados anteriormente, una vez analizados los mismos, se identificaron los siguientes aspectos positivos y negativos:

Aspectos positivos:

- Los entrenadores deportivos de la academia de fútbol de Angola, iguales a los jugadores, expresan su acuerdo para participar en la investigación.
- Los jugadores están motivado e interesados en los resultados de esta investigación.
- Los entrenadores reconocen la necesidad de tener una alternativa para estimular el desarrollo de la capacidad de concentración de la atención en sus jugadores.

Aspectos negativos:

- Existen pocas herramientas para la preparación de entrenadores deportivos en un componente psicológico.
- El nivel académico de los entrenadores deportivos es relativamente bajo para enfrentar los problemas detectados en el área psicológica.
- Los entrenadores prestan poca atención al componente psicológico en el proceso de entrenamiento deportivo.
- No siempre se planifican acciones en relación con el componente psicológico
- Los resultados obtenidos demuestran que existen dificultades para desarrollar la capacidad de concentrar la atención en los jugadores de la Academia de Fútbol de Angola en la categoría de menores de 12 años.

Todas estas fortalezas y debilidades se tuvieron en cuenta en la elaboración de alternativas de naturaleza psicodeportiva para preparar a los entrenadores en su componente psicológico.

- Alternativa psicodeportiva dirigida a los entrenadores para concentrar la atención de los jugadores de la Academia de Fútbol de Angola en la categoría de menores de 12 años

Se entiende la alternativa psicodeportiva como las variantes, posibilidades, diferentes y formas que se utilizarán para preparar al entrenador. de los deportes para influir de manera organizada y planificada en el componente psicológico, específicamente en la concentración de la de la atención en los futbolistas, son denominadas así porque las acciones que se proponen son de naturaleza psicológica. y en todos los casos propone ubicarse dentro del entrenamiento deportivo, considerado un proceso pedagógico.

Para organizar y estructurar las alternativas, se utilizó el método sistémico-estructural-funcional, porque en primer lugar las alternativas se organizaron en

orden jerárquico desde la más simple hasta el más compleja. Se tuvo en cuenta la relación sistémica entre el objetivo general, el problema identificado y las soluciones propuestas. También se incluyen las relaciones de dependencia y subordinación que existen entre las personas que intervienen en este proceso.

Objetivo general de las alternativas: preparar a los entrenadores de fútbol de la academia de fútbol a través de una alternativa psicodeportiva para enfocarse mejor en el componente psicológico de sus jugadores., Se caracteriza por ser flexible, abierta, dialéctica y negociable. Para su implementación se planificaron tres etapas:

1º: Presentación de la alternativa a los entrenadores

2º: Aplicación de las alternativas

3º: Evaluación de alternativas

•1º: Presentación de la alternativa psicodeportiva a los entrenadores:

Se realizó una primera sesión donde se negociaron con los entrenadores, el objetivo de la alternativa, la duración de su aplicación y su participación durante el desarrollo de la misma

2º: Aplicación de las alternativas

Variante 1

Título: ¿Cómo puedes ayudar a los jugadores a mantener su atención concentrada?

Objetivo: analizar con los entrenadores la posibilidad real de que los jugadores de antemano puedan predecir cómo pudieran concentrar su atención.

Parte del entrenamiento deportivo en el que se aplicó: parte inicial del entrenamiento y parte final.

Variante 2

Título: ¿Sabes lo que tienes que hacer para concentrar tu atención?

Objetivo: sensibilizar a los entrenadores de la importancia del desarrollo de esta habilidad en los jugadores a partir del conocimiento teórico de sus particularidades

Parte del entrenamiento deportivo en el que se aplicó: parte inicial del entrenamiento y parte final.

Variante 3

Título: ¿Puedo lograr que te concentres?

Objetivo: preparar al entrenador para mantener la concentración a pesar de los factores de distracción en el medio ambiente.

Parte del entrenamiento deportivo en la que se aplicó: en todas las partes del entrenamiento

Variante 4

Título: Motiva para que aumentas la atención

Objetivo: reflexionar sobre la importancia de la motivación para aumentar los niveles de concentración de atención durante el entrenamiento, a través de ejemplos prácticos expuestos por ellos durante esta sesión

Parte del entrenamiento deportivo en la que se aplicó: en todas las partes del entrenamiento

Variante 5

Título: Imaginación visual

Objetivo: intercambio con entrenadores de fútbol en relación con la importancia de la lectura para mejorar la concentración de la atención.

Parte del entrenamiento en que se aplicó parte principal

Variante 6

Título: Búscame

Objetivo: valorar las acciones con los entrenadores para un tiro a puerta de manera que siempre garantice un gol, basado en el uso de técnicas de concentración

Parte del entrenamiento en que se aplicó: parte principal

Variante 7

Título: ¿Qué está escrito en la portería?

Objetivo: utilizar la información subliminar para inducir a los futbolistas a realizar jugadoras espectaculares, situando en la portería imágenes que reproduzcan jugadas espectacular realizadas por personalidades destacadas en este deporte

Parte del entrenamiento en la que se aplicó: parte principal

Variante 8

Título: Mantén la atención concentrada mientras conduces el balón

Objetivo: proponer ejercicios a realizar por los atletas para conducir el balón por una línea imaginaria que obligue mantener la atención concentrada para lograr la meta

Parte del entrenamiento en que se aplicó: parte principal

Variante 9

Título: Mantén la atención en lo que haces

Objetivo: desarrollar la concentración de la atención en diferentes situaciones simplificadas de juego

Parte do treino em que será aplicada: parte principal

Variante 10

Título: Meditación

Objectivo: Reflexionar sobre las actividades realizadas proponiendo formas en que pudiera planificarse durante el entrenamiento el desarrollo de esta habilidad

Parte del entrenamiento a aplicar: planificación del entrenamiento

Principales resultados e impactos

Después de aplicada esta alternativa se realiza un taller de socialización con 15 entrenadores deportivos de la Academia de Fútbol de Angola, de ellos seis son del nivel sub-12 de la Academia de Fútbol de Angola que componen la muestra total y nueve más de esa institución por tener mucha experiencia en esta actividad y haber sido entrenadores de este nivel con el objetivo de evaluar la alternativa aplicada

Entre las opiniones más significativas de los participantes se encuentran: que les agradaron la forma en que fueron instruidos sobre este componente psicológico, aprendieron nuevas formas de cómo insertar elementos dentro de la unidad de entrenamiento para favorecer la concentración de la atención,, estas actividades le obligaron a pensar en ejercicios más variados dirigidos al desarrollo mental y al aumento de los niveles de concentración, prestaron más atención al proceso de planificación, reconocen que les era necesaria una orientación teórica- práctica en esta área, consideran oportuno crear departamentos psicosociales dentro de los clubes y aumentar el número de variantes sobre todo aquellas relacionadas con situaciones simplificadas de juego.

CONCLUSIONES:

1. Los resultados obtenidos en el diagnóstico demostraron la necesidad de proponer variantes que les permitan desde el mismo entrenamiento deportivo desarrollar la capacidad psicológica para concentrar la atención, por lo que por lo que la alternativa aplicada para orientarlos en como favorecer este componente fue acogida con entusiasmo y agrado por los participantes

4- La alternativa aplicada se caracterizó por ser abierta, dialéctica y negociable, estructurada en tres fases y diez alternativas que permitieron sensibilizar a los entrenadores en cómo utilizar variantes para hacer mas llamativos sus entrenamientos para mantener la atención y en consecuencia lograr un mayor rendimiento deportivo en sus futbolistas

RECOMENDACIONES

1. Continuar perfeccionando las alternativas aplicadas a los entrenadores para favorecer la concentración de sus jugadores

2. Aplicar las alternativas en otros contextos y etapas teniendo en cuenta las características de los entrenadores y equipos que constituirán una muestra de investigación futura.

-

: Relacionadas directamente con el título, objetivo y resultados del trabajo. (1 cuartilla)

REFERENCIAS Y BIBLIOGRAFÍA

- Carrasco J. (2003). *Saber Competir. Claves para soportar y superar la presión*. Madrid. Editorial Gymnos
- De Armas, P.M (2010) *Estratégia dirigida a melhorar o trabalho metodológico da preparação psicológica desde a função do treinador de voleibol en la EIDE "Héctor Ruiz" de la provincia de Villa Clara* Material impreso.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad Física y del Deporte*. Universidad de Vigo
- Matos, L e Castelo, J. (2009) "*Futebol – concepção e organização de 1100 exercicios específicos de treino (4º edição)*". Localizado em <https://www.Wook.pt/Futebol-concepcao-e-organizacao-de-1100-exercicios-especificos-de-treino-Luis-Filipe-Matos/7289890g> consultado em 10/05/2019
- Nideffer, R. (2008). *Attentional personal style*. Consultado el 26 de Outubro de 2010, de <http://paei.wikidot.com/nideffer-robert-attentional-personal-style>
- Prieto, &. (2016). *Acções de intervenção psicológica para a concentração da atenção em boxeadores da categoria 15-16 anos da EIDE Mártires de Barbados de Havana* Tesis en opción al título académico de Máster en Psicología del Deporte Habana
- Rodríguez, M. (2019) *Entrenamiento deportivo* Localizado en <https://meriomublogs.blogspot.com>. Consultado el 10/10/2019
- (2019) *Entrenamiento deportivo* Localizado en <https://meriomublogs.blogspot.com>. Consultado el 10/10/2019.

-