



ENTRENAMIENTO ATENCIONAL PARA FUTBOLISTAS DE ELITE: UN MODELO DE INTERVENCION

Alberto Cei*

RESUMEN: El objetivo de este estudio es la descripción preliminar de un sistema de evaluación y entrenamiento del estilo atencional de los jugadores. Para conseguir este objetivo se ha usado el análisis cuantitativo y cualitativo de la comparación entre la evaluación del estilo atencional del jugador de fútbol y su rendimiento en los partidos.

ABSTRACT: Goal of this presentation is the preliminary description of the assessment and coaching system of the player attentional style. The attentional style evaluation of the football player and the comparison with the results of the match quantitative and qualitative analysis have been used to reach this

* Scuola dello Sport. CONI. Via dei Campi sportivi, 48. 00197 Roma, Italia.

goal.

Evaluación del estilo atencional

La evaluación del estilo atencional de los futbolistas se ha llevado a cabo siguiendo el modelo propuesto por Nideffer (1976, 1993), el cual describe las habilidades atencionales en base a un sistema con dos dimensiones principales: amplitud (*continuum* estrecha-amplia) y dirección (*continuum* interna-externa). La amplitud hace referencia a ser capaz de integrar efectivamente un número elevado de estímulos a la vez. En la segunda dimensión, el foco de atención puede dirigirse hacia el interior del individuo o hacia lo que le rodea. A pesar de que este modelo ha sido criticado por otros investigadores (Abernethy, 1993), ha sido repetidamente usado por los psicólogos del deporte, debido a que proporciona mucha información que puede utilizarse en forma de sistemas operativos de entrenamiento.

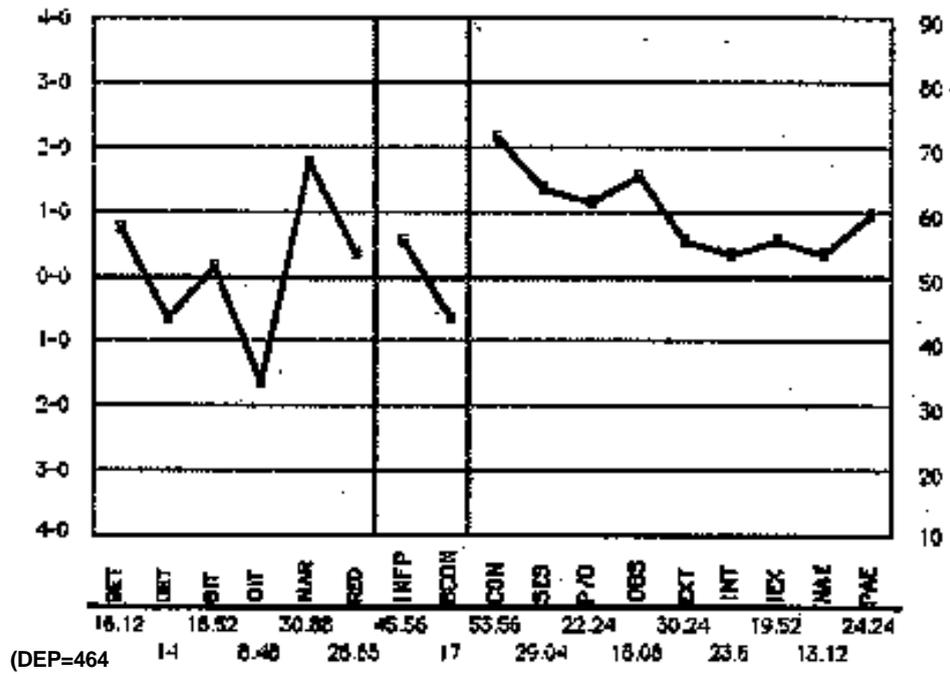
Respecto al fútbol, se ha demostrado que la versión específica de deporte del TAIS (*Test of Attentional and Interpersonal Style*, Nideffer, 1976), si se compara con el TAIS general, es un mejor predictor de la capacidad percibida para la práctica del fútbol (Fisher y Taylor, 1980). De hecho los jugadores, que se perciben a ellos mismos como más competentes, estrechan de forma eficaz su foco atencional y preseleccionan indicadores que tienen más probabilidades de darse, a la vez que no internalizan excesivamente a fin de no quedarse sobrecargados.

Estos hallazgos han sido confirmados por otras investigaciones (Cei, Guadagni y Rossi, 1992) que no han identificado diferencias significativas entre los estilos atencionales de los futbolistas y de los atletas que practican deportes individuales. De manera global, estos datos son relativamente consistentes con aquellos encontrados en otras disciplinas, mediante la aplicación de mediciones adaptadas específicamente al deporte (p.e. Van Schoyck y Grasha, 1981).

De todas formas, en esta investigación se escogió la administración del TAIS, debido a que podía proporcionar una contribución decisiva en la identificación de los estilos atencionales que los propios futbolistas perciben de sí mismos. El TAIS se administró a 25 futbolistas de élite italianos durante una concentración de la selección nacional. De estos 25, 10 llegaron a participar en la fase final del Campeonato del Mundo de 1994, celebrado en Estados Unidos.

El perfil promedio del grupo mostró una elevada puntuación en la flexibilidad

Figura 1: TAIS Jugadores de futbol de alto nivel (N=25).



atencional (escalas NAR y RED), así como en la capacidad para procesar mucha información a la vez sin sobrecarga interna y/o externa (escalas BET, OET, BIT, OIT

DOSSIER: ENTRENAMIENTO ATENCIONAL PARA FUTBOLISTAS DE ELITE: UN... / A. CEI

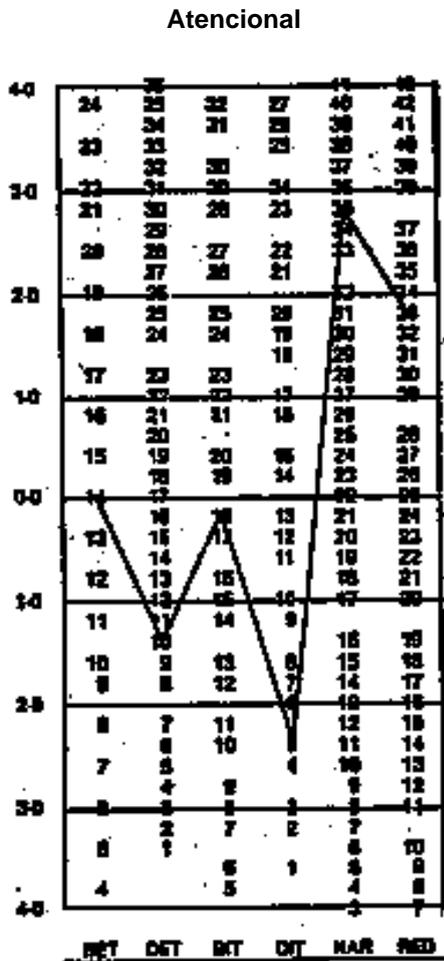


Figura 2. TAIS: Jugadores tipo A.

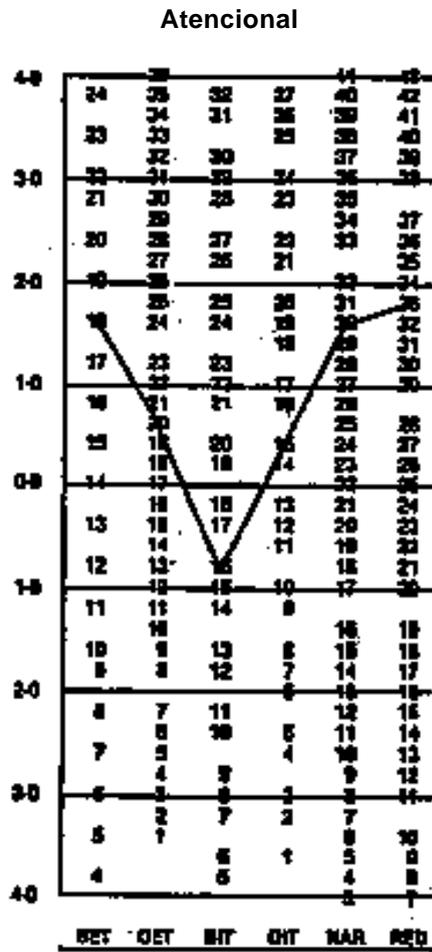


Figura 3. TAIS: Jugadores tipo B.

y INFP), tal como se puede observar en la Figura 1.

El análisis cualitativo de estos perfiles es mucho más interesante y útil, ya que hallamos 17 jugadores que mostraban algún problema en su estilo atencional. Se clasificaron de la manera siguiente:

Tipo A: 5 futbolistas se percibían a sí mismos con una focalización atencional demasiado restringida y poco flexible, con una puntuación Z, en la escala RED, que

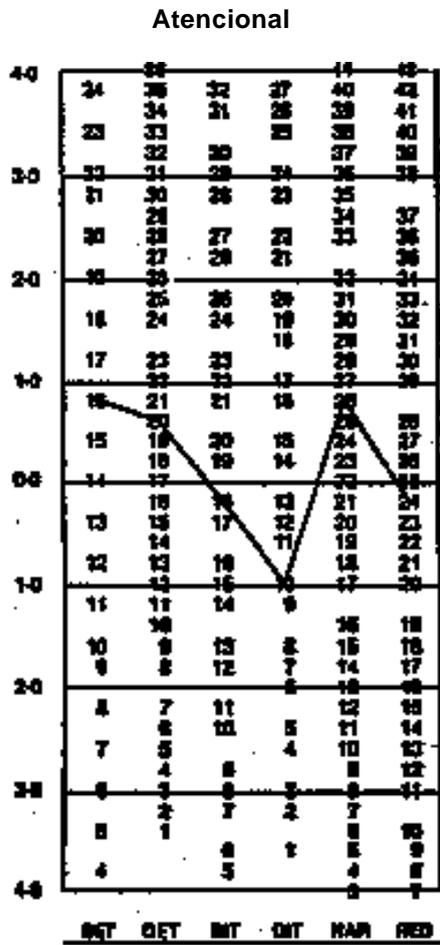


Figura 4. TAIS: Jugadores tipo C.

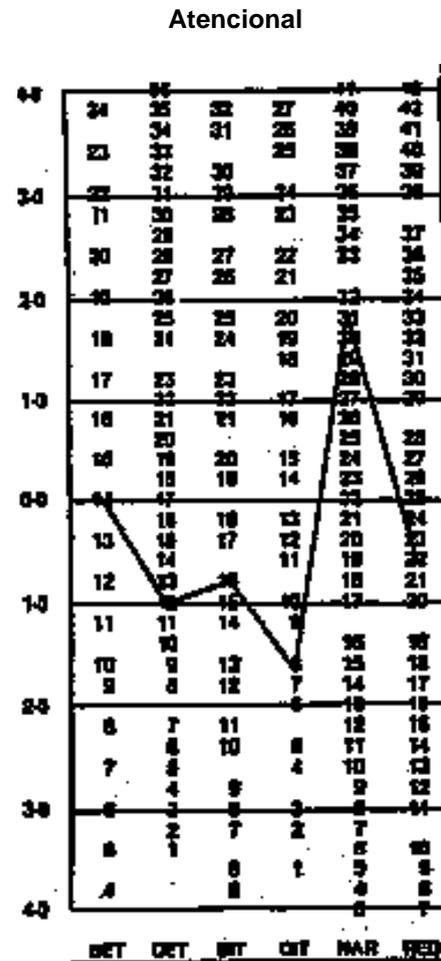


Figura 5. TAIS: Jugadores tipo D.

mostraba una desviación estándar por encima de la norma, y una amplitud atencional externa (escala BET) e interna (escala BIT) dentro de la media (Figura 2).

Tipo B: 3 jugadores se percibían a sí mismos con a) tendencia a la ansiedad; b) estrechamiento crónico de su foco atencional; y c) sobrecargas debidas a los estímulos externos e internos (puntuaciones elevadas en las escalas RED, OET y OIT), tal como se puede ver en la Figura 3.

Tipo C: 4 jugadores se percibían a sí mismos como capaces de distraerse por los estímulos externos (altas puntuaciones en la escala OET) (Figura 4)

Tipo D: 5 futbolistas se percibían a sí mismos con tendencia a ser poco capaces de analizar y planificar qué hacer y cuándo hacerlo (bajas puntuaciones en la escala BIT), mientras tenían una puntuación dentro de la media respecto a la capacidad de procesar un elevado número de estímulos externos (Figura 5).

Análisis cuantitativo y cualitativo del partido

La importancia del análisis de las características del partido reside en que cada intervención del jugador en el juego, necesita siempre de la existencia de una decisión táctica (Helsen y Pauwel, 1988). Así, el estilo atencional del jugador es uno de los principales componentes que permiten el desarrollo táctico eficaz del juego del equipo. Por consiguiente, la comparación entre el análisis del juego y el estilo atencional puede proporcionar al entrenador información específica para poder incrementar las habilidades tácticas y el rendimiento del jugador.

El análisis cuantitativo incluye: frecuencia de toques del balón; tiempo real de juego; tipos de pases (corto, medio y largo); intercepciones; disparos a gol; pie de contacto (izquierdo, derecho) y posiciones de fuera de juego (Dufour, 1989). El análisis cualitativo describe a los jugadores y los equipos en relación al tanto por ciento del resultado de las acciones, y sus dimensiones principales son: el cociente total de las acciones de juego (positivas y negativas); el cociente selectivo de eficacia de juego (intercepciones, pases decisivos, disparos, tipo de faltas, disputas del balón con la cabeza, balones ganados y perdidos) y el modelo técnico-táctico (la comparación entre el cociente selectivo de eficacia y el rendimiento ideal del jugador) (Dufour, 1989).

Basándonos en estos datos, es posible llegar a sugerir la existencia de algunas relaciones entre el estilo atencional de los jugadores de la selección nacional italiana y los distintos factores de análisis de su juego:

Tipo A: El jugador posee un estilo atencional no demasiado flexible y una amplitud atencional media. El deportista que tiene ese perfil puede hallarse en dificultades cuando debe tomar decisiones y reaccionar rápidamente. No puede ensanchar su foco en la medida que la situación lo pide y, por consiguiente, como ocurre con el Tipo B, puede cometer errores al intentar anticiparse a la acción de sus oponentes, obteniendo así una baja puntuación en el cociente selectivo de eficacia.

Tipo B: El jugador se percibe a sí mismo con tendencia a ser desbordado por los estímulos internos y externos, y con un foco atencional muy restringido. Desde el análisis cuantitativo del rendimiento pueden emerger algunos problemas, tanto en la fase de intercepción como en aquellas acciones que requieren anticipación a su oponente mediante el uso de reacciones rápidas por parte del jugador. De hecho, esta tendencia a distraerse por los estímulos puede llegar a causar una restricción

excesiva del foco atencional a unos pocos y bien conocidos elementos, pero que tal vez no permitan siempre una percepción rápida del juego y una rápida y eficaz intervención. Estos jugadores acostumbran a presentar menos problemas en los tipos de intercepción, debidas a pases equivocados del contrario o a contacto directo (por ejemplo, los «*tackles*», o las disputas de cabeza) con el jugador oponente. El futbolista puede llegar a enmascarar estas limitaciones de su estilo atencional, gracias al incremento de la agresividad contra el equipo contrario, especialmente en los duelos uno contra uno, o intentando jugar en todas las partes del campo a la vez.

Tipo C: El jugador se siente sobrecargado por los estímulos externos y, debido a esta razón, se comporta de manera impulsiva. Puede jugar con una alta frecuencia de pases cortos, intercepciones, enfrentamientos uno a uno, así como disparos a puerta. El cociente selectivo de eficacia, un parámetro del análisis cualitativo, como hemos visto, puede permitirnos identificar aquellas situaciones del juego en las que el jugador muestra sus limitaciones más frecuentemente.

Tipo D: El futbolista analiza muy someramente las distintas situaciones de juego. Su acción puede ser mucho más eficiente si actúa como defensor en enfrentamientos directos o si -por el contrario- juega como atacante en acciones individuales (por ejemplo, haciendo «*driblings*»). Puede cometer errores en situaciones tácticas más complicadas, y que necesitan una más elevada colaboración con el resto del equipo (por ejemplo, en situaciones de fuera de juego o al jugar posicionalmente sin balón).

Entrenamiento del estilo atencional

Varios psicólogos del deporte han desarrollado procedimientos para entrenar la atención mediante ejercicios mentales, pero hasta el momento no se ha estudiado la manera de integrar el entrenamiento atencional dentro de la metodología tradicional de entrenamiento por parte del entrenador del equipo. Dicho de otra forma, los entrenadores y los psicólogos del deporte pueden llegar a crear ejercicios prácticos generales y específicos con el objetivo de entrenar al jugador para aumentar y mejorar sus habilidades atencionales. Consecuentemente, se ha sugerido que puede ser posible desarrollar un programa de entrenamiento atencional para futbolistas que no esté basado únicamente en ejercicios mentales sino en ejercicios prácticos.

Brignani (1989) llevó a cabo un proyecto similar con un equipo masculino de voleibol de un nivel medio de competición. Este entrenamiento se practicó con resultados positivos durante un período de tres meses, dos veces a la semana, con 20 minutos de entrenamiento al inicio de cada sesión. Durante las primeras dos semanas se realizaron los ejercicios generales, y al final de este período el trabajo se dirigió a incrementar las características atencionales específicas de los jugadores mediante ejercicios adaptados al perfil de cada jugador.

Además, parece necesario crear ejercicios específicos en los que el jugador deba trabajar bajo presión, a fin de verificar la estabilidad de sus habilidades atencionales en condiciones estresantes.

DOSSIER: ENTRENAMIENTO ATENCIONAL PARA FUTBOLISTAS DE ÉLITE: UN... / A. CEI

Referencias

- Abernethy, B. (1993) Attention. En R.N. Singer, M. Murphey y L. K. Tennant (Eds). *Handbook of research on sport psychology* (pp. 127-170) Nueva York; Macmillan.
- Brignani, D. (1989) *Metodologia per l'allenamento dell'attenzione nella pallavolo*. Tesis del Master ISEF L'Aquila y Scuola dello Sport-CONI. Roma, Italia.
- Cei, A., Guadagni, S. y Rossi, B. (1992) *TAIS validation: preliminary data on an Italian sample of athletes*. Comunicación presentada al Congreso Científico Olímpico, Málaga, España.
- Dufour, W. (1989) Les techniques d'observation du comportement moteur. *Education Physique et Sport*, 218, 68-73.
- Fisher, A.C. y Taylor, A.H. (1980) Attentional style of soccer players (abstract) Reston, Virginia: *Research Abstracts-American Alliance for Health, Physical Education, recreation and Dance*. Annual Convention, Detroit, Michigan, EUA.
- Helsen, W. y Pauwel, J.M. (1990) Analysis of visual search activity in solving tactical game. En D. Brogan (Ed.) *Problems visual search*. Londres; Francis Taylor.
- Nideffer, R.M. (1976) Test of Attentional and Interpersonal Style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 394-404.
- Van Schoyck, S.R. y Grasha, A.F. (1983) Attentional style variations and athletic ability: The advantages of a sport specific test. *Journal of Sport Psychology*, 3, 149-165.