

**ATENCIÓN EN DEPORTISTAS DEL EQUIPO DE FÚTBOL DE LA  
UNIVERSIDAD DE SAN BUENAVENTURA SECCIONAL MEDELLÍN, QUE  
PARTICIPA EN EL TORNEO UNIVERSITARIO DE ASCUN DEPORTES**

**SANTIAGO SIERRA VELÁSQUEZ**

**UNIVERSIDAD DE SAN BUENAVENTURA SECCIONAL MEDELLÍN  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES  
MEDELLIN  
2014**

ATENCIÓN EN DEPORTISTAS DEL EQUIPO DE FÚTBOL DE LA UNIVERSIDAD  
DE SAN BUENAVENTURA SECCIONAL MEDELLÍN, QUE PARTICIPA EN EL  
TORNEO UNIVERSITARIO DE ASCUN DEPORTES

SANTIAGO SIERRA VELÁSQUEZ

Trabajo presentado para optar al título de Licenciado en Educación Física y  
Deportes

Asesor

Enoc Valentín González Palacio

UNIVERSIDAD DE SAN BUENAVENTURA SECCIONAL MEDELLÍN  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES  
MEDELLIN  
2014

## TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN .....	5
1. PROBLEMA: .....	7
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN.....	7
1.2. PREGUNTA: .....	10
2. OBJETIVOS: .....	10
2.1. Objetivo General .....	10
2.2. Objetivos específicos .....	10
3. MARCO TEÓRICO.....	11
3.1. ANTECEDENTES .....	11
3.2. MARCO CONCEPTUAL .....	19
3.2.1. Psicología del deporte.....	19
3.2.2. Atención .....	20
3.2.3. Atención en el deporte .....	24
3.2.4. Concentración .....	25
3.2.5. Fútbol .....	26
4. DISEÑO METODOLÓGICO .....	28
4.1. TIPO DE ESTUDIO: .....	28
4.1.1. Investigación cuantitativa:.....	28
4.1.2. Investigación No experimental.....	29
4.1.3. Investigación descriptiva.....	29
4.2. POBLACIÓN:.....	30
4.3. INSTRUMENTOS:.....	31

5. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS .....	33
5.1. Descripción del perfil socio demográfico y deportivo de los deportistas.....	33
5.2. Relación entre la atención y los perfiles socio demográfico y deportivo del deportista.....	42
6. CONCLUSIONES.....	49
7. APORTES DESDES EL ROL DEL EDUCADOR FÍSICO PARA MANTENER LA ATENCIÓN EN EL FÚTBOL.....	51
Ejercicio #1 Tenencia de balón multi-equipos .....	53
Ejercicio #2 Definición bajo presión.....	53
Ejercicio #3 Preparados .....	54
Ejercicio #4 Dominio de balón .....	55
Ejercicio #5 Dominio de balón con desplazamiento por equipos.....	56
8. BIBLIOGRAFÍA .....	57
ANEXOS.....	62
Anexo A. Encuesta.....	62
Anexo B. Test de la Rejilla (Harris & Harris 1984).....	64
Anexo C. Test de la Rejilla (Harris y Harris, 1984) Adaptado por Núñez Nieto (Sf) .....	65

## INTRODUCCIÓN

En primera instancia, es debido entender cómo se pretende definir y luego determinar el estado de la atención de los deportistas caracterizados en el presente trabajo. Cuando se habla de atención en deportistas, puede ser muy común el concepto para cualquiera que sea el nivel del deporte practicado, sea formativo, recreativo o competitivo. Sin embargo, y aunque la atención es vital en los tres tipos antes mencionados, ésta puede desempeñar un papel crucial en el deporte competitivo, si se habla de resultados esperados a término inmediato.

Al hacer el rastreo bibliográfico y de antecedentes sobre el tema de la atención en el deporte, se evidencia el reconocimiento que le dan todos los investigadores que han estudiado este mismo, de las demandas que la atención conlleva en el momento de querer mejorar el rendimiento deportivo.

En este trabajo se utilizó la prueba de Atención de la rejilla (Harris & Harris, 1987), que midió el nivel de la misma en los deportistas inscritos en el equipo de fútbol de la Universidad de San Buenaventura seccional Medellín, y la relación que esta tiene con su perfil social y deportivo.

Se describe cuál es el estado actual de la atención de los deportistas del equipo de fútbol de la Universidad de San Buenaventura seccional Medellín, que participan en el torneo universitario de Ascun Deportes, con el fin de determinar si existe o no correlación entre ese perfil y los perfiles socio-demográficos y deportivos de los jugadores.

Se concluyó que la atención no presenta correlación, ni asociación estadística con el perfil social y deportivo. Además, que la atención debe estar incluida en los planes de entrenamiento de fútbol como tal.

## **1. PROBLEMA:**

### **1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN**

El trabajo “Atención en deportistas del equipo de fútbol de la Universidad de San Buenaventura seccional Medellín, que participa en el torneo Universitario de Ascun Deportes”, tiene su apoyo de base en el proyecto global “Construcción y Estandarización de una prueba para atención en deportistas de medio y alto rendimiento de las disciplinas deportivas de futbol, baloncesto, voleibol, Natación en modalidad carrera, arquería y atletismo en modalidad carrera, de sexo masculino y femenino; cuyas edades se encuentren entre los 16 y 30 años; y su correlación con los resultados de un tamizaje neuropsicológico”.(Ardila González, González Palacio, & Ortiz Silva, 2013)

Se pretende Aplicar la prueba de Atención de la rejilla (Harris & Harris, 1987), que mida el nivel de la misma en los deportistas inscritos en el equipo de la Universidad, y la relación que esta tiene con su perfil social y deportivo. La prueba, que tiene por objetivo la evaluación y el entrenamiento de la atención, tiene una ejecución básica que consiste en ir tachando secuencialmente (de acuerdo a las instrucciones suministradas previamente), los cien números (del 00 al 99 o viceversa) que aparecen en una rejilla. Este test permite el entrenamiento y la evaluación de la atención tanto de la amplia-externa como de la reducida externa. Se podrá saber esencialmente como los deportistas asimilan aspectos de la atención que incidan en el rendimiento.

Se parte del hecho de que el fútbol, al ser un deporte de alta complejidad, abarca diversos componentes que influyen en gran medida en la atención del individuo que lo practica. Cuando se refiere a esos diversos componentes, se retoman

aspectos del fútbol, siendo éste un deporte colectivo de pelota, que es de características discontinuas e intermitentes, y que es de cooperación-oposición. Cada uno de estos puntos, influye de manera significativa en los aspectos psicológicos del deportista, y por ende, se implican de una u otra manera muchos factores atencionales tanto externos como internos en relación con el individuo.

Pero yendo al punto central o a la finalidad en sí de esta propuesta, se sigue concluyendo que, en el caso del fútbol, ya hay todo un repertorio de material elaborado. Indiscutiblemente es el deporte más apetecido a nivel mundial, y por lo tanto ha de ser razonable que sea el más estudiado desde diferentes disciplinas, entre ellas la psicología.

A partir de esto, se sustenta que el planteamiento del problema debe ir más encaminado a crear pruebas propias para la población colombiana, en este caso, para los deportistas Inscritos en Ascun, viendo que en la mayoría de las ocasiones se aplican pruebas de poblaciones diferentes, que evidentemente no tendrán las mismas características, teniendo en cuenta aspectos culturales, fisiológicos, hábitos de vida, entre otros, comparados con las de la población implicada en el proyecto. Cuando se cita alguna fuente alusiva a la problemática en cuestión, se encuentran referentes bibliográficos de la Universidad de Sevilla, Universidad de la Rioja, Universidad Autónoma de Barcelona (España), Universitat de les Illes Balears, Revista digital de Buenos Aires, por nombrar algunos ejemplos, llegando a la conclusión de que hace falta reforzar la elaboración de pruebas atencionales en el fútbol de la población local.

La importancia de este proyecto se argumenta en el aporte metodológico que este puede brindar a los planes de entrenamiento de los equipos de fútbol asociados a Ascun, en la búsqueda de mejores resultados y respuestas por parte de los jugadores. Es una propuesta novedosa si se mira a nivel nacional y si se propone la aplicación de test aplicados a la población local, teniendo en cuenta factores



físicos, mentales, culturales, sociales, políticos, religiosos, entre otros, que sean propios de ésta misma, sabiendo que las pruebas que ya existen, no siempre van a arrojar resultados exactos para todos los países.

Este proyecto es importante para la comunidad universitaria, sustentándolo desde el punto inicial, comprendido desde la relación que tiene con los fines principales de la Universidad de San Buenaventura Seccional Medellín, siendo estos netamente académicos, y que ponen el deporte en un segundo plano; la mejora del rendimiento deportivo en los universitarios, puede traer beneficios mutuos tanto para la Universidad como para sus estudiantes y comunidad institucional en general; para la universidad, porque puede obtener un reconocimiento a través de los buenos resultados de sus deportistas en la competencia, puede surgir patrocinio a través del deporte y por ende nutrir la comunidad académica atrayendo estudiantes por medio del mismo; y para los estudiantes, porque la atención se puede entrenar (afirmación que será sustentada a lo largo del presente trabajo), lo que se puede hacer a través del deporte y puede repercutir positivamente en la vida académica.

Hace aproximadamente 7 años, la Universidad de San Buenaventura seccional Medellín ha tenido el privilegio de participar con sus clubes en las diferentes entidades del Deporte aficionado y estudiantil del Departamento, hablando más específicamente de las ligas de Antioquia y de Ascun Deportes Antioquia. A través de todo este tiempo los clubes representantes han desempeñado un papel importante en estas importantes competencias, y como dato llamativo, en los últimos 3 años, aproximadamente, se ha generado la tendencia de atraer estudiantes de otras regiones del país, en su mayoría de la Costa Atlántica, por medio del fútbol, uno de los deportes más respaldados por la Universidad, dato que ayuda a justificar lo pertinente que sería fortalecer el deporte asociándolo a la vida académica, por medio de la finalidad de este proyecto: indagar el estado de la

atención de los deportistas y proponer sesiones de entrenamiento en pro de la mejora de la misma.

## **1.2. PREGUNTA:**

¿Cuál es el estado actual de la atención, en los deportistas del equipo de fútbol de la Universidad de San Buenaventura seccional Medellín, que participa en el torneo Universitario de Ascun Deportes?

## **2. OBJETIVOS:**

### **2.1. Objetivo General**

Describir cuál es el estado actual de la atención de los deportistas del equipo de fútbol de la Universidad de San Buenaventura seccional Medellín, que participa en el torneo universitario de Ascun Deportes.

### **2.2. Objetivos específicos**

- Describir el perfil socio deportivo y socio demográfico de los deportistas.
- Establecer la relación entre la atención y el perfil socio demográfico.
- Establecer la relación entre la atención y el perfil deportivo.
- Proponer, desde el rol del educador físico estrategias procedimentales que ayuden a mantener la atención en el deporte.

### **3. MARCO TEÓRICO**

En este apartado se tendrá un apoyo para el presente trabajo, basado en la recuperación bibliográfica de algunos trabajos realizados previamente en el campo del fútbol, que tienen a la atención como objeto central de investigación y que han servido para aportar bases de entrenamiento en la finalidad de la mejora del rendimiento deportivo.

Además, se tendrá un apoyo de base teniendo en cuenta la definición de los conceptos abordados dentro del presente trabajo.

#### **3.1. ANTECEDENTES**

A continuación se presenta un trabajo de investigación cuyo ejercicio es un estudio cuasi experimental, realizado dentro del Máster en Alto Rendimiento Deportivo (UAM-COE) del Centro Olímpico de Estudios Superiores, realizado en España.

- Autores: De la Vega, R.; Almeida, M.; Ruiz, R.; Miranda, M. y del Valle, S.
- Año: 24 de enero de 2011

T

- Título: Entrenamiento atencional aplicado en condiciones de fatiga en fútbol.
- Objeto de estudio: análisis de la efectividad de un programa de entrenamiento atencional en condiciones de fatiga en el aumento y mejora de los procesos atencionales de los jugadores de fútbol.

Se emplea la prueba SIGNAL (Test de Detección de Señales) del Vienna Test System, después de realizar una prueba de esfuerzo (Protocolo de Bruce).

- Metodología: Estudio cuasi experimental que toma una muestra formada por 20 jugadores masculinos pertenecientes a un equipo de la Tercera División Nacional Zona B del Campeonato Nacional Portugués. Su edad media es de 24,3 años y su desviación típica de 3,7. De la muestra se han separado los tres porteros debido a la especialización de este rol del juego. La distribución de la muestra entre el grupo control y el experimental fue realizada de forma aleatoria controlando que en ambos grupos hubiera el mismo número de jugadores por posición, estableciendo tres grandes grupos: delanteros, centrocampistas y defensas.
- Resultados: se muestran diferencias estadísticamente significativas en dos de las variables del SIGNAL, el número de respuestas correctas y retrasadas y la mediana del tiempo de detección, así como una diferencia marginal en la tercera variable “número de respuestas equivocadas”, por lo que se confirma la mejoría de algunos de los componentes atencionales evaluados.

La interpretación de estos resultados resulta sin duda muy interesante y relevante para el planteamiento de futuras líneas de investigación, pues señalan que la realización de las 8 sesiones de entrenamiento atencional realizadas en condiciones de fatiga en un equipo de fútbol semi-profesional, tienen un efecto positivo sobre la mejora de las respuestas correctas que, en atención sostenida, ofrece un jugador cuando, de manera previa, se le ha sometido a una tarea de fatiga progresiva. La explicación de este fenómeno podría encontrarse en la necesidad adaptativa que tiene el

organismo para optimizar sus propios recursos de manera que se encuentra en la necesidad, por exigencias del entrenamiento, de responder de manera adecuada ante unas cargas de entrenamiento atencional que, a nivel central, obligan a reorientar sus recursos. (De la Vega, Almeida, Ruiz, & Miranda, 2011).

Este trabajo empieza a trazar una ruta de lo que se pretende a la hora de definir los objetivos de los factores implicados en el rendimiento deportivo, que se resumen en buscar la mejora y optimización de los recursos de los equipos deportivos. Se hace importante entonces aproximar los parámetros que traen consigo la psicología del deporte, al contexto de la práctica del entrenamiento deportivo, ya que la mejora de las habilidades atencionales permite una adaptación más eficaz del deportista al medio.

Así, se puede abordar la conclusión expresada por (De la Vega, Almeida, Ruiz, & Miranda, 2011) donde puntualizan: “En este sentido, hemos considerado especialmente relevante la necesidad de analizar en qué medida un trabajo aplicado al propio contexto de entrenamiento puede producir mejoras significativas en una variable tan relevante como es la atención en el fútbol y sus implicaciones en los momentos más decisivos de los partidos como son los minutos finales en los que la fatiga acumulada se revela como una variable a tener en cuenta”.

Continuando con la recuperación de antecedentes relacionados con la temática del presente trabajo, se expone una investigación de campo con jugadores profesionales de fútbol, pertenecientes al C.D. Málaga, tomando como base las teorías sobre el estilo atencional propuestas por Nideffer (1976, 1991) sobre las dimensiones de la atención (interna-externa y amplia-estrecha).

- Autores: Juan Antonio Mora Mérida, Juan Antonio Zarco Resay María José Blanca Mena.
- Año: 2001
- Título: atención-concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol.
- Objeto de estudio: instaurar estrategias de mejora de la capacidad atencional en un grupo de futbolistas profesionales. Como acciones más próximas se han estudiado: factores ambientales, móvil, tiempo, factores emocionales y motivacionales y referentes al grupo.
- Metodología: Investigación de campo. La principal intención es comprobar si existe una satisfacción personal en el futbolista que participa en este tipo de programas. Se emplea un cuestionario de Valoración Personal del programa a los futbolistas que participaron en la investigación. Se interviene con un grupo de futbolistas mediante un entrenamiento en atención, intentando demostrar que el rendimiento de los jugadores incrementa, medido a través de acciones técnicas concretas, a diferencia del rendimiento del resto de futbolistas del mismo equipo, los cuales no fueron sometidos al programa de entrenamiento atencional.
- Resultados: Los datos indican que no existe un cambio diferencial de la fase de línea base a la de tratamiento entre los grupos. Ambos grupos (experimental y control) mejoran a lo largo del proceso, con el transcurrir de los partidos. Sin embargo, aunque ambos grupos mejoran, siempre existen mayores puntuaciones en cuanto al logro de *controles* por parte del G.E., siendo la media de éste mayor que la del G.C.

Basándose en éste trabajo, surge una reflexión respecto a la valoración de este tipo de programas o investigaciones por parte de los futbolistas, y es que éstos,

podrían considerar de gran ayuda la preparación psicológica como preámbulo a la práctica deportiva, y pueden ver la gran utilidad que esta tiene para forjarse un mundo profesional dentro de lo que les brinda el deporte.

Así,(Mora Mérida, Zarco Resa, & Blanca Mena, 2001), concluyen: “Los futbolistas aceptan un programa de estas características, les parece interesante y hasta necesario, constatando su eficacia en función de la extensión a todos los componentes del equipo”.

La investigación termina con el siguiente apunte: En todo caso, como ya apuntara R. Martens (1979), se ha procurado ser lo más sistemático posible en esta investigación de campo, saliendo de las paredes de laboratorio, trabajando en una actividad colectiva compleja como es el fútbol, intentando fomentar estrategias de mejora de la atención en los futbolistas, con la dificultad que conlleva el poder controlar todas las variables intervinientes.(Mora Mérida, Zarco Resa, & Blanca Mena, 2001).

Por último se tiene en cuenta un estudio exploratorio donde se emplea la prueba pretendida para el presente trabajo de grado, y que servirá de apoyo para las intenciones de intervención que el mismo conlleva, además de un estudio investigativo donde se aplica una prueba con los mismos objetivos desde el concepto atencional.

- Autor (es): Carmen Liliana Gonzáles, Diana Sofía Gutiérrez y Beatriz Eugenia Oñate.
- Año:2002

- Título: Diseño y aplicación de un programa de atención psicosocial para estimular la motivación y el rendimiento deportivo en los jugadores de la categoría pre juvenil del club Deportes Tolima.
- Objeto de estudio: 46 sujetos de 14 y 15 años de edad, dividido en dos grupos de 23 miembros cada uno. El primer grupo se conformó con deportistas del club Deportes Tolima, siendo este el grupo de estudio y el segundo grupo incluyó a la escuela y estudiantes quienes sirvieron de grupo control. Todos los deportistas pertenecen a la Liga de Fútbol de Tolima.
- Metodología: Tipo de estudio: cuasi experimental: permite a los investigadores aproximarse a los resultados de una investigación experimental en situaciones en las que no es posible el control y manipulación absoluto de las variables. Diseño cuasi experimental pretest – posttest; los participantes no son asignados aleatoriamente, pues el grupo ya está formado.
- Resultados: De acuerdo con los resultados obtenidos en la aplicación pretest, se encontró un bajo nivel motivacional, baja autoestima, pobre capacidad de comunicación, inestabilidad emocional, medio familiar crítico, dificultad para enfrentar el fracaso y problemas de interrelación.

Luego de haber finalizado la aplicación pretest de las pruebas, de realizar las observaciones y del programa de atención psicosocial a los deportistas del Club Deportes Tolima y el post-test a los dos grupos (estudio y control), los resultados fueron los siguientes:

Un solo deportista que representa el 4 % de la población manifiesta un nivel alto de ansiedad estado; cinco deportistas que constituyen el 21 % de la



población en estudio muestran un bajo nivel de ansiedad estado, y por último, los 19 deportistas restantes conforman el 75 % exhiben un nivel promedio de ansiedad estado. A su vez la ansiedad rasgo arrojó como resultado que 19 deportistas conforman el 83 % de la población registran un nivel promedio de ansiedad rasgo.

- Conclusiones: Se puede concluir que los jóvenes estudiados manifestaron un alto grado de cohesión entre los miembros del equipo, que permitió resaltar las potencialidades, cualidades, experiencias y actitudes en la gran mayoría. Sin embargo, algunos de sus integrantes no lograron enriquecer los valores, objetivos y propósitos fundamentales como futuros futbolistas. Además, durante el entrenamiento se comprobó que las técnicas tradicionales no facilitaron, ni satisficieron las inquietudes y expectativas que presentaba el equipo, debido al tipo de pensamiento y metodología que posee el técnico para impartir su proceso educativo. Por otra parte, la ansiedad puede impulsar al deportista al mejoramiento de sí mismo, a la realización y a la plenitud, del mismo modo que puede distorsionar, empobrecer sus potencialidades e influenciar negativamente en el rendimiento intelectual y motor.(González, Gutierrez, Oñate, & Moreno González, 2002)

- Autor: Rodrigo Cauas Esturillo
- Año: 2002
- Título: Estudio exploratorio de la prueba perceptiva y de atención Toulouse - Piéron en jugadores de fútbol.

- Objeto de estudio: mostrar los resultados obtenidos en la aplicación de la Prueba Perceptiva y de Atención Toulouse - Piéron en una población de jugadores entre 15 - 20 años pertenecientes a clubes de fútbol profesional de Chile. En la investigación se relacionó la variable atencional (resultados de la Prueba Perceptiva y de Atención Toulouse - Piéron) con la edad del deportista, las horas de entrenamiento semanales, la edad de inicio de la práctica deportiva, la categoría a la que pertenece, la ubicación en la cancha y su nivel educacional. Del mismo modo se construyeron los baremos específicos para la muestra ya señalada.
- Metodología: Estudio exploratorio cuya muestra se hizo con los clubes de fútbol profesional de la región Metropolitana de Chile: Universidad Católica, ColoColo, Palestino, Unión Española, Audax Italiano y Cobresal. La evaluación se realiza en cada sede de entrenamiento de los clubes involucrados en la muestra.
- Resultados: surgieron algunas luces entre el nivel de atención - concentración y el nivel educacional, también con la cantidad de horas de entrenamiento, y con las posiciones de los jugadores en la cancha. Éstas permiten hacer una primera aproximación acerca de la importancia que tiene el sistema educacional en algunas variables psicológicas implicadas en el deporte.

Las conclusiones obtenidas aquí buscan generar e incitar a futuras investigaciones que concluyan otros aspectos, sobretodo porque los resultados que se han analizado, se han obtenido de una muestra específica - futbolistas chilenos entre 15 y 20 años -. Por ende sería interesante la comparación de los resultados con otras muestras y otros deportes. (Cauas Esturillo, 2002)

Esta conclusión, los pocos antecedentes locales permiten tener un ítem de viabilidad más para el trabajo de grado, pretendiendo analizar los niveles atencionales en un grupo de deportistas antioqueños. Por último cabe decir que todas estas revisiones bibliográficas están entonces directamente relacionadas con el objeto de estudio del proyecto, y de esta manera se tornan pertinentes para ampliar el conocimiento sobre el tema en cuestión.

## **3.2. MARCO CONCEPTUAL**

### **3.2.1. Psicología del deporte**

“La Psicología del deporte es una ciencia aplicada que estudia los procesos psíquicos y la conducta del deportista en la actividad deportiva. Persigue conocer y optimizar las condiciones internas del deportista con el propósito de lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación” (González Carballido, 2001).

De acuerdo a la anterior definición, es preciso resaltar que el concepto de psicología deportiva, es una rama de la psicología reciente y que ha ido evolucionando de acuerdo con los intereses del deporte en general. Así se encuentra un concepto de la psicología del deporte de acuerdo a su evolución histórica:

“Aunque la psicología del deporte sea una disciplina teóricamente reciente, es conveniente estudiar sus orígenes y su proceso de evolución para poder explicar

mejor el concepto actual y sus áreas de investigación y aplicación” (Carrasco Bellido, Carrasco Bellido, & Carrasco Bellido, s.f.).

Los anteriores autores, en su informe “Psicología del deporte”, dividen la evolución de la psicología deportiva en cuatro periodos:

- Principios del siglo XX: las raíces de la psicología deportiva están en la psicología experimental (Wundt, Woodworth, Thorndike) citados por (Carrasco Bellido, Carrasco Bellido, & Carrasco Bellido, s.f.), a comienzos del siglo XX en EEUU. Aunque en esa época no se relacionaban los conceptos psicología y deporte.
- 1920-1945: “Padres de la Psicología Deportiva”: Alexander Puni y Peter Rudik (URSS); Coleman Griffith (EEUU); Schulte, Sippel y Giese (Europa).
- 1946-1964: Periodo de investigación sobre aprendizaje motor y el desarrollo de la psicología del deporte aplicada a la preparación del deportista para la competición.
- 1965-1979: I Congreso Mundial de Psicología del Deporte, celebrado en Roma. Fundación de la International Society of Sports Psychology.

En los años 80 surge un nuevo planteamiento teórico-metodológico, ya que hubo una valoración de las primeras definiciones de la psicología del deporte y un replanteamiento de los aspectos técnicos y metodológicos de la misma. (Carrasco Bellido, Carrasco Bellido, & Carrasco Bellido, s.f.)

### **3.2.2. Atención**

En el artículo de revista “La Atención: Su importancia y valoración”, el autor Moreno González (2009) cita algunos autores que definen la atención de la siguiente manera:

Para Rubinstein (1963) la atención es la orientación seleccionadora de la conciencia hacia determinada cosa que deviene con especial claridad y precisión. Para Rudik (1974) es la dirección y concentración de la actividad psíquica sobre un objeto cualquiera.

Smirnov, Leontiev (1974) exponen que la atención implica vigilancia, disposición a actuar. La atención produce una sensibilización de los umbrales de excitación de los órganos sensoriales y también aumenta la receptividad de las impresiones, pensamientos, etc. Según esto la atención implica vigilancia, disposición a actuar, como un estado de movilización en interés de la actuación.

La atención es uno de los aspectos esenciales para alcanzar el máximo nivel para el que cada deportista esté capacitado. El componente principal de la atención es la capacidad de focalizarla sobre la tarea que se está desarrollando y no distraerse por estímulos internos o externos irrelevantes (concentración de la atención). 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 (Morilla Cabezas, Gamito Manzano, Pérez Córdoba , Gómez Benitez, Sánchez Loquiño, & Valiente Marín, 2002).

Además se rescata un modelo propuesto por Nideffer por parte del cual clasifica la atención en cuatro tipos, de acuerdo a dos dimensiones: *amplitud* y *dirección*.

Amplitud del foco de atención: se refiere a la cantidad de información específica que una persona puede atender en un período de tiempo dado, pudiendo ser estrecha o amplia.

Dirección de la atención: tiene relación con el objeto al cual se está dirigiendo la atención. Es así como la atención puede ser fijada tanto a las cosas que suceden alrededor (elementos externos), como a los pensamientos y sentimientos personales (elementos internos).

**Tabla 1 Estilos Atencionales de Nideffer. Recuperado por (Cauas Esturillo, 2002)**

DIMENSIONES Y ESTILOS DE LA ATENCIÓN		
	EXTERNA	INTERNA
AMPLIA	<i>Evaluar</i>	<i>Analizar</i>
ESTRECHA	<i>Actuar</i>	<i>Preparar</i>

Alberto Moreno (2006), plantea:

Existen 2 niveles o tipos de atención: voluntaria e involuntaria.

**Involuntaria:** se debe a posturas reflejas, se mantiene independientemente de la intención del individuo. Las características de los estímulos, su intensidad y novedad, el tono emocional, relación con las necesidades e intereses, conducen a que determinados objetos, fenómenos o personas dominen nuestra atención temporalmente. Se dirige la atención a factores independientes de nosotros como: repentino ruido, color estridente, sensación de hambre, gritos del público, etc.

**Voluntaria:** es la atención consciente dirigida y orientada, en la cual el sujeto escoge conscientemente un objeto sobre el cual enfoca la atención. Por tanto la atención involuntaria es pasiva y la voluntaria activa.

En el mismo texto (Moreno González, 2006), citando a Rodionov (1990), habla de las características de la atención y su relación con el deporte, textualmente se plantea como sigue:

**Concentración:** intenso enfoque de la conciencia sobre un objeto. Se caracteriza por la intensidad y limitación de la atención. Es importante entre otros deportes, en el tiro, salto, lanzamiento, levantamiento de pesas, ajedrez.

**Volumen:** es el número de objetos que son captados por la atención cuando se perciben simultáneamente. La atención puede ser amplia o limitada según su volumen. En mayor o menor grado esta característica es necesaria en todos los deportes.

**Distribución:** es dirigir la atención sobre una cantidad de objetos diversos, que simultáneamente son retenidos en dos o varios centros a diferencia del volumen. Ejemplo: juegos deportivos donde la atención se reparte entre la pelota, jugadores y la situación que los rodea.

**Estabilidad:** tiempo durante el cual se puede mantener la atención, señala su extensión temporal. Fijación prolongada sobre algo. Ejemplo: boxeo, lucha,

Taekwondo, judo, tenis, esgrima, aquí el atleta no puede trasladar ni un instante la atención hacia otros objetos, debe atender al contrario, sus acciones.

**Aptitud para el cambio:** cambiar rápidamente de una postura a otra que corresponde al cambio de condiciones. Señala la agilidad de la atención. Ejemplo: En el boxeo, Taekwondo el deportista tiene que volver rápido en sí después de un ataque en falso que lo cogió de sorpresa.

### **3.2.3. Atención en el deporte**

En la actualidad, es más común sentir la presión que manejan los deportistas, los entrenadores, los directivos; porque cada día se incluyen más como parte del deporte, la búsqueda de resultados, las altas competencias, los intereses económicos, en fin, una serie de factores que le han dado valores agregados a lo que es en esencia el deporte. Así también se hace cada vez más referencia a los factores psicológicos, entre ellos, el de la atención.

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. (Morilla Cabezas, Gamito Manzano, Pérez Córdoba, Gómez Benitez, Sánchez Loquiño, & Valiente Marín, 2002).



Según esto, son necesarios estudios más profundos sobre lo que es la atención en el deporte tanto teórica como prácticamente, porque es preciso tener definiciones claras sobre lo que se entiende por esta frase, y porque este concepto tal vez puede conllevar a un mejor entrenamiento del rendimiento deportivo, a través del trabajo hacia las capacidades de atención en cada deportista.

#### **3.2.4. Concentración**

Es la capacidad de mantener la atención en una tarea por más tiempo sin distraerse. Mientras más sentidos se utilicen en la actividad mayor será la concentración. Es una destreza aprendida, de reaccionar pasivamente o de no distraerse ante estímulos irrelevantes. Significa el estar totalmente aquí y en el ahora, en el presente (Schmid & Peper, 1991). Al ser la concentración una destreza, es posible entonces mejorarla y desarrollarla mediante el entrenamiento.

La concentración se compone principalmente de la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está ejecutando, al mismo tiempo que no se deja distraer por otros factores internos o externos de menos importancia.

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.

### **3.2.5. Fútbol**

Deporte de conjunto que se juega con una pelota esférica; tal como se le conoce actualmente, el fútbol nació en Inglaterra en el siglo XII y se ha extendido por todo el mundo convirtiéndose el deporte más practicado y con más aficionados en el mundo entero. Deporte de cooperación – oposición que se juega en un campo rectangular entre 2 equipos de 11 jugadores cada uno - un arquero y 10 jugadores de campo. El objetivo es introducir el balón en el arco o portería contraria el mayor número posible de veces y evitar que el equipo rival haga lo propio; la duración de un partido es de 90 minutos, divididos en 2 tiempos de 45 minutos cada uno separados por un descanso o entretiempo de 15 minutos (Cano Velásquez, 2010).

#### **3.2.5.1. Caracterización**

Según los propios adeptos, el fútbol es el deporte más bello, complejo y atrapante de todos. En primer lugar su complejidad se debe al estricto reglamento, que obliga al jugador a poseer un alto grado de habilidad especial, puesto que los mismos segmentos corporales con los cuales se desplaza, son los encargados también de dominar el balón mientras se avanza a velocidades y direcciones cambiantes a través del campo de juego sorteando múltiples obstáculos móviles (rivales) lo que Popov (1999) citado por (Martínez Poch, 2008), denomina ROM (reacción a objetos móviles).

El autor Gabriel Martínez Poch (2008), caracteriza el futbol de la siguiente manera:

- El fútbol supone una confrontación directa entre dos equipos (cooperación y oposición), con un objetivo determinado, esto es, disputar el balón para convertir un gol o evitar que nos lo conviertan. Para ello se deberán realizar una serie de acciones e interacciones establecidas (plan o contra plan), esto se

denomina táctica si el balón está en movimiento y estrategia, si el balón se encuentra detenido, por ejemplo en tiros libres.

- Un espacio donde se desenvuelven los jugadores de ambos bandos en distintas acciones de juego. Podríamos diferenciar entre el espacio formal establecido por el reglamento y el espacio de uso (ocupado por un jugador o el que cumple un determinado objetivo táctico).
- El tiempo no sólo nos indica la duración de un partido (establecido por el reglamento), además puede ser un factor importante para determinar una serie de variables de rendimiento de los jugadores: desde el tiempo de participación de los jugadores, la duración de las distintas acciones de juego (ofensivas o defensivas) y la posesión del balón.

### **3.2.5.2. *Lógica Interna***

Tiene su fundamento, en su carácter lúdico-agonista y procesal, donde los jugadores tienen una relación antagónica de ataque y defensa con una adversidad típica no hostil que se denomina rivalidad deportiva (Teodorescu, 1983) citado por (Arruiz, 2009).

La cooperación, ordenamiento entre los diferentes elementos, se efectúa en condiciones de lucha con adversarios, los cuales a su vez coordinan sus acciones con el propósito de desorganizar esa cooperación, ese orden. Las diferentes posiciones de los jugadores se manifiestan por relación de fuerzas y cambios, esto es constante, determinando una diversidad de situaciones de juego que son momentáneas, inestables y de carácter incierto, esto se refuerza en el hecho que la iniciativa del juego cambia en función de que el equipo tenga o no la pelota, pasaje alternativo del ataque a la defensa y viceversa (Arruiz, 2009).

El mismo autor concluye: “el fútbol es una totalidad que posee un comportamiento general, cuando se rompe uno de sus elementos, no solo afecta a ese elemento sino al desempeño del sistema. Es multidireccional, ya que no tiene una única dirección para conseguir el objetivo. En el marco de la organización es preciso pasar del proyecto individual al colectivo”.

## **4. DISEÑO METODOLÓGICO**

4.1. TIPO DE ESTUDIO: Investigación cuantitativa, no experimental, descriptiva.

### **4.1.1. Investigación cuantitativa:**

Según los autores (Hueso Gonzáles & Cascant i Sempere, 2012), la investigación cuantitativa se define de la siguiente manera:

La metodología de investigación cuantitativa se basa en el uso de técnicas estadísticas para conocer ciertos aspectos de interés sobre la población que se está estudiando. Se utiliza en diferentes ámbitos, desde estudios de opinión hasta diagnósticos para establecer políticas de desarrollo. Descansa en el principio de que las partes representan al todo; estudiando a cierto número de sujetos de la población (una muestra) nos podemos hacer una idea de cómo es la población en su conjunto. Concretamente, se pretende conocer la distribución de ciertas variables de interés en una población.

Dichas variables pueden ser tanto cosas objetivas (por ejemplo número de hijos, altura o nivel de renta) como subjetivas (opiniones o valoraciones respecto a algo).

Para ‘observar’ dichas variables, o recolectar la información, se suelen utilizar distintas técnicas, como las encuestas o la medición. Como se ha dicho, no hace falta observar todos los sujetos de la población, sino solamente una muestra de la misma. Siempre que la muestra se escoja de manera aleatoria, será posible establecer hasta qué punto los resultados obtenidos para la muestra son generalizables a toda la población.

#### **4.1.2. Investigación No experimental**

La investigación no experimental es también conocida como investigación Ex Post Facto, término que proviene del latín y significa después de ocurridos los hechos. La investigación Ex Post Facto es un tipo de “investigación sistemática en la que el investigador no tiene control sobre las variables independientes porque ya ocurrieron los hechos o porque son intrínsecamente manipulables”, en la investigación Ex Post Facto los cambios en la variable independiente ya ocurrieron y el investigador tiene que limitarse a la observación de situaciones ya existentes dada la incapacidad de influir sobre las variables y sus efectos (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 1997).

#### **4.1.3. Investigación descriptiva**

Este tipo de investigación tiene la intención de identificar y describir los fenómenos sociales con el fin de caracterizarlos. (Polit & Hungler, 2002)

De acuerdo a las características del presente trabajo de grado, se debe hablar de una investigación cuantitativa al haber relación entre las variables que se quieren conocer, y al mismo tiempo, como estas variables no son manipuladas, es entonces una investigación de carácter no experimental descriptivo.

## **4.2. POBLACIÓN:**

Deportistas del equipo de fútbol de la Universidad de San Buenaventura seccional Medellín, que participa en el torneo de Ascun Deportes. (20 deportistas).

En el texto “La atención: Su importancia y valoración” (Moreno Gonzáles, 2009) plantea lo siguiente sobre la evaluación de la atención:

Para evaluar la atención hay que tener en cuenta el nivel atencional del deportista y el tipo de atención requerida para cada deporte. Existen distintas técnicas en la evaluación de la atención, como la observación en situaciones de entrenamiento o competencia, valorando las conductas del atleta en la situación previa a la ejecución que faciliten una atención apropiada (amplitud y dirección del foco).

La atención también se puede evaluar a través de pruebas como: El Toulouse-Pieron, Test de los Anillos de Landoll, Prueba tipo rejilla, Test de sub-rayado de Bourdon, Pruebas de terreno y otras. También son importantes las características individuales, entre ellas los estados emocionales, como también es útil conocer los rasgos de ansiedad competitiva.

Se torna importante también evaluar que elementos propios de la atención son indispensables en el momento de la competencia, esto se logra conociendo los estímulos más relevantes a los cuales se debe dirigir con mayor intensidad la

atención, lo que lleva a decidir cuál es el foco de atención apropiado en cada momento.

El deportista está mejorando su rendimiento deportivo cuando distingue las características de la situación y a que factores debe poner mayor atención. “Ser capaz de cambiar la dirección y la amplitud del foco de atención de forma controlada (flexibilidad) de acuerdo a la situación es un recurso atencional del enfrentamiento deportivo” (Moreno Gonzáles, 2009).

#### **4.3. INSTRUMENTOS:**

- Encuesta para describir el perfil socio demográfico y deportivo de los futbolistas de la universidad de San Buenaventura, en donde se pretende conocer información específica deportiva, social y de salud (ver anexo A)
  
- Test de la rejilla de Harris & Harris (1987) (Ver anexo B y C)

Dicho test evalúa los niveles de atención. Se tienen ciertas consignas para elaborarlo, en un tiempo de un minuto. Consiste básicamente en la ordenación de números consecutivos en un tiempo determinado (1 minuto). En concreto, el objetivo de esta prueba es que el deportista señale en una tabla creada al efecto, correlativamente de menor a mayor y partiendo del 00, todos los números que sea capaz durante un minuto. Si consigue señalar entre 20 y 30 números, podremos considerar que posee un buen nivel de concentración de la atención. Si no alcanza esta cifra, tendrá que entrenar su capacidad de atención.

- Test de la Rejilla (Harris y Harris, 1987) Adaptado por Núñez Nieto (Sf) (ver anexo C). La variación de este test está en la ubicación de la consecución de los números del 00 al 99, de acuerdo a los movimientos en “L” del caballo del ajedrez; su objetivo es el mismo.



## **5. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

El trabajo Atención en deportistas del equipo de fútbol de la universidad de San Buenaventura seccional Medellín, que participa en el torneo universitario de Ascun deportes, tiene como objetivos establecer la relación entre la atención y el perfil socio demográfico, y la atención y el perfil deportivo de los deportistas, esto como uno de los medios para determinar si existe correlación entre la atención y alguno de estos factores que incidan en la misma durante la práctica deportiva.

Luego de realizar el Test de Harris & Harris (1987) y la encuesta sobre el perfil socio demográfico y socio deportivo de los deportistas, se realizo el análisis estadístico de los resultados arrojados. Las personas intervenidas son deportistas de universitarios, que además son estudiantes activos de la Universidad de San Buenaventura.

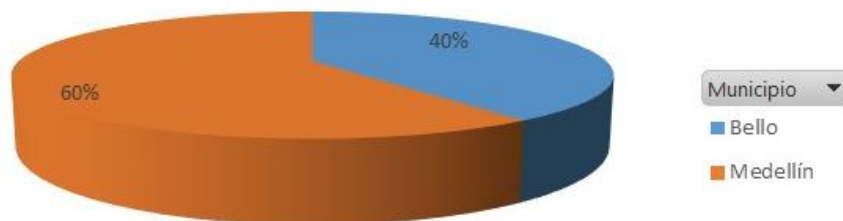
Para dar cumplimiento a los objetivos planteados, se procedió a generar una base de datos con variables cualitativas y cuantitativas de la cual se pudieron arrojar los siguientes resultados:

### **5.1. Descripción del perfil socio demográfico y deportivo de los deportistas**

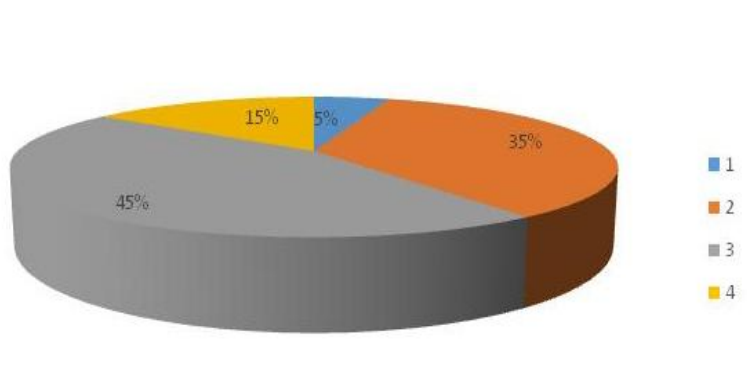
Aquí se cumple con el primer objetivo específico del presente trabajo, pretendiendo describir el perfil socio demográfico y deportivo de los deportistas:

En este apartado se indica que 12 de los 20 deportistas, correspondiente al 60% de los encuestados, viven en Medellín, y los 8 restantes, correspondientes al 40%, viven en Bello. Así mismo, predomina el estrato socio económico 3, para un total de 9 encuestados en la investigación, correspondientes al 45 %, seguidos por 7

deportistas en estrato 2, 3 deportistas en estrato 4 y solo 1 deportista en estrato 1. (Ver figuras 1 y 2).



**Figura 1 Municipio de Residencia**

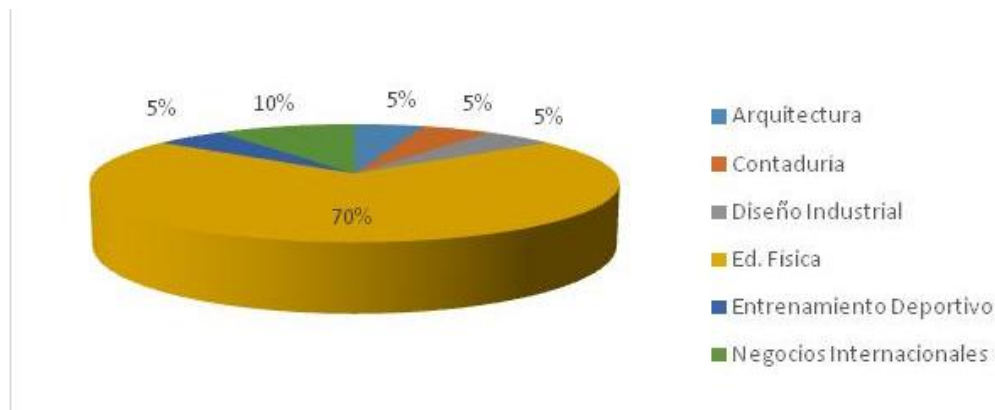


**Figura 2 Estrato Socio económico**

El ejercicio en este análisis será revisar si hay una posible correlación entre los diferentes indicadores y la atención en el deporte. En este caso se debe tener en cuenta el desplazamiento de la casa al lugar de entrenamiento (U.S.B); en este caso fue el porcentaje predominante en el lugar de residencia, el municipio de Medellín.

Estos indicadores pueden ser tal vez unos de los más incidentes en la atención de los deportistas, al ver que su ocupación no solo está centrada en el deporte, sino también en las actividades académicas y algunos en sus actividades laborales.

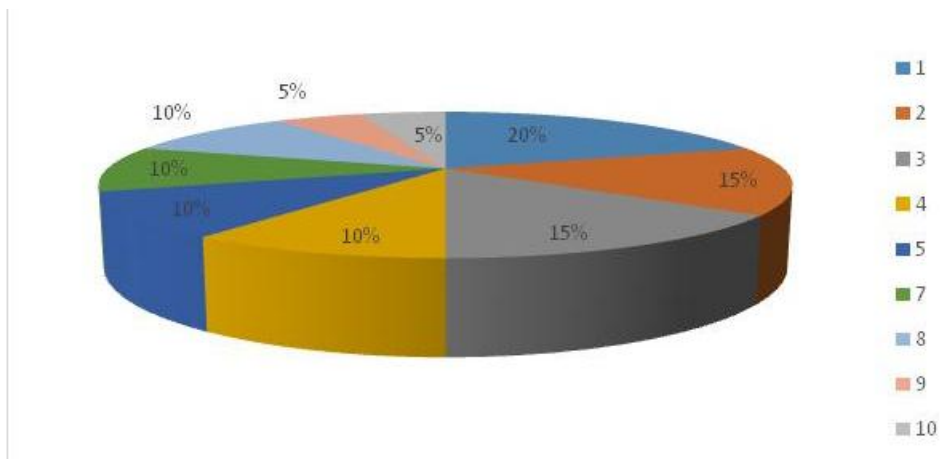
Por un lado se ve un claro dominio en el tipo de carrera que desempeñan los deportistas, que es bastante relacionada con el deporte, la licenciatura en Educación Física ejercida por 14 de los 20 deportistas encuestados correspondiente a un 70 %. El resto se reparte en otras carreras con poca o nada de relación con el deporte.



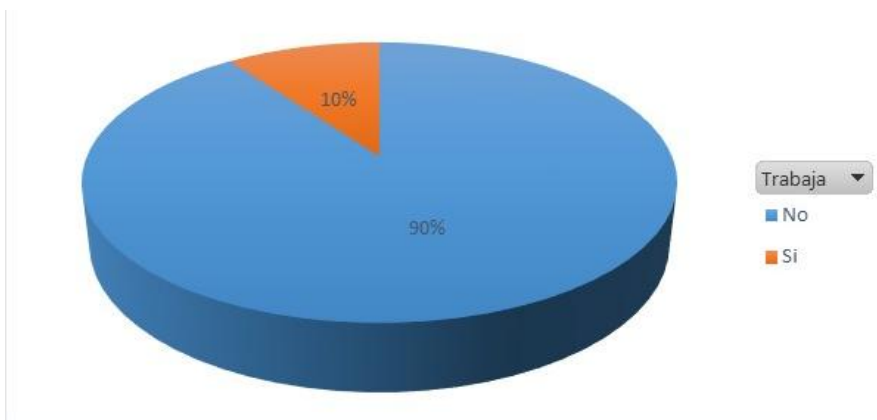
**Figura 3 Carrera Universitaria**

En cuanto al semestre que cursan, la población se torna bastante heterogénea, y solo dos personas cursan los últimos semestres, por lo que se puede deducir una mayor carga académica para estas personas. La mayoría se encuentra cursando entre el primero y el quinto semestre, y posiblemente tengan más disponibilidad para la práctica deportiva.

Y en cuanto a la actividad laboral, solo dos personas que representan el 10% de los deportistas, se encuentran trabajando, por lo que el factor trabajo no debe ser una variable que incida negativamente para con la práctica deportiva, y el 90% de los deportistas tienen más tiempo para concentrarse en el equipo.



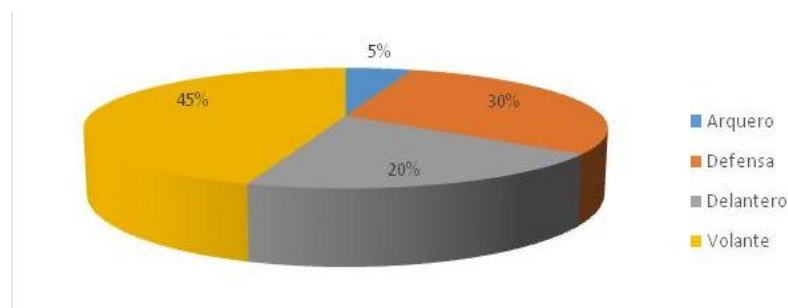
**Figura 4 Semestre que cursa actualmente**



**Figura 5 Trabaja en la actualidad**

Las posiciones de juego pueden exigir diferentes niveles de concentración de la atención en diferentes momentos del juego, y estos niveles pueden variar de acuerdo a como se desenvuelve un partido o un entrenamiento desde el aspecto táctico y desde la exigencia física por rol desempeñado.

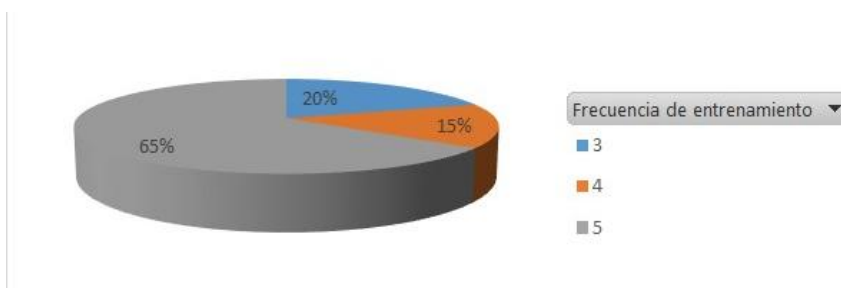
El total de deportistas encuestados varió posiciones con 9 volantes correspondientes al 45% de la población intervenida, 6 defensas correspondientes al 30%, 4 delanteros correspondientes al 20% y 1 arquero correspondiente al 5%.



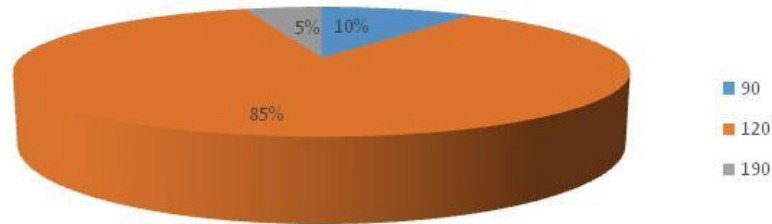
**Figura 6 Posición de Juego**

En la frecuencia y el volumen de entrenamiento, se empieza a correlacionar los días y las horas en que se entrena con la actividad académica y laboral, y su variación puede incidir en la atención de acuerdo a la distribución del tiempo para cada tarea deportiva y no deportiva.

En este análisis los resultados arrojan que 13 deportistas correspondiente al 65%, entrenan 5 días a la semana, 4 deportistas (20%) entrenan 3 veces por semana y 3 deportistas (15%) entrenan 4 días a la semana. De aquí a que la frecuencia pueda arrojar una correlación positiva del equipo con la atención y el rendimiento deportivo. De igual manera la mayoría cumple con el volumen mínimo de una sesión de entrenamiento representado en 17 futbolistas (85%) que entrenan 120 minutos al día (ver figuras 7 y 8).



**Figura 7 Frecuencia de Entrenamiento**

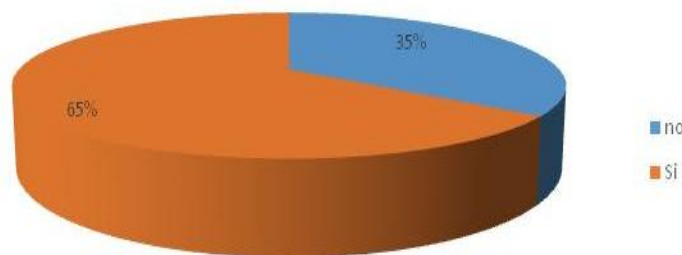


**Figura 8 Volumen de entrenamiento**

El deportista adquiere experiencias, solo viviendo y sumando cantidad de partidos jugados, de esta manera se hace capaz de responder a diferentes sucesos propios del deporte que pueden variar de una contienda a otra, dentro de esto juega un papel importante la atención ya que a medida que se van sumando partidos, se suma igualmente la cantidad de factores que el deportista es capaz de retener y de captar en ellos su atención.

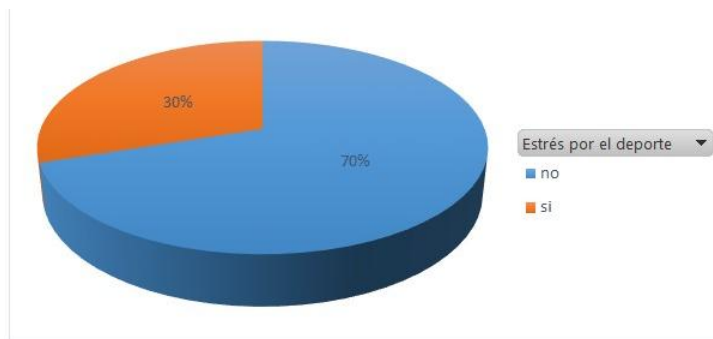
Así la participación en competencias nacionales, responde a que el deportista ha recorrido un buen número de competencias que trascienden del nivel local y que por ende permiten mayor asimilación al componente táctico del deporte.

En el caso de la investigación al Equipo universitario, responde a que 13 encuestados, correspondientes al 65%, han participado en competencias nacionales, y 7 correspondientes al 35% de los indagados, no han tenido este tipo de experiencia.



**Figura 9 Participación en competencias Nacionales**

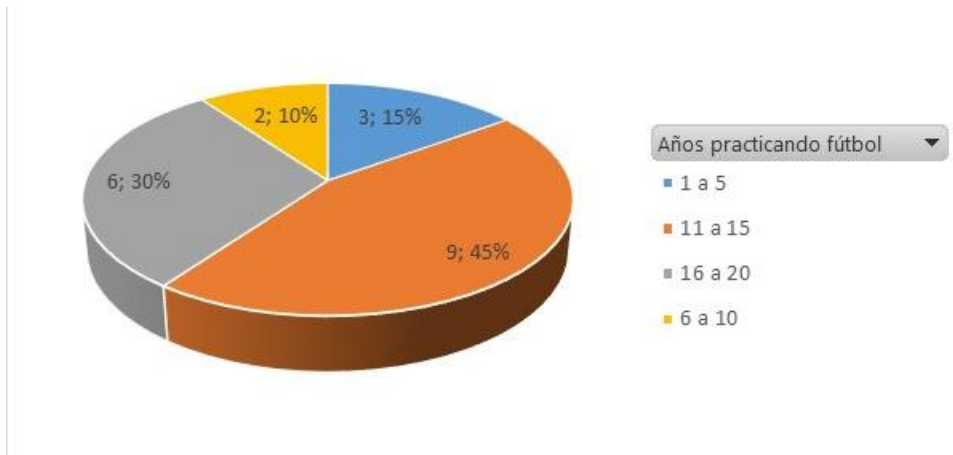
También se describen factores de estrés que puede producir un episodio deportivo, sea cual sea la razón, y en la encuesta, 6 personas correspondientes al 30% manifestaron sentir estrés por la competencia.



**Figura10 Episodios de estrés por la competencia**

La experiencia puede jugar un papel importante, si se refiere a que a mayor edad de la persona, mayor es la capacidad de desempeñarse en algún rol. En este caso se describen los años que los deportistas llevan practicando fútbol, análisis que arrojó un resultado muy heterogéneo, teniendo así que agrupar periodos de tiempo.

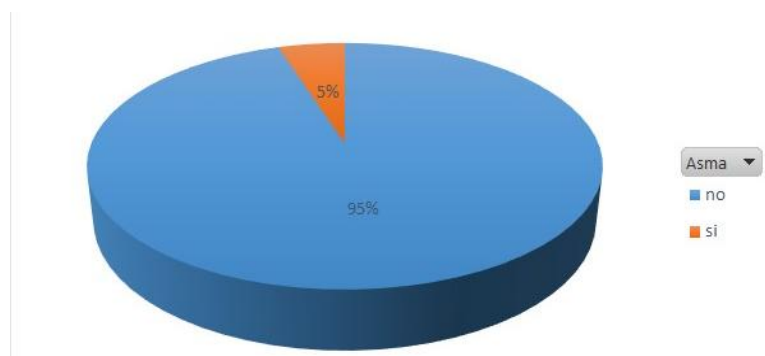
La gráfica (11) muestra un 45% correspondiente a 9 deportistas encuestados que cumplen de 11 a 15 años de práctica de fútbol; 30% correspondiente a 6 deportistas que cumplen de 16 a 20 años de práctica deportiva; 15% correspondiente a 3 deportistas que llevan de 1 a 5 años practicando fútbol y un 10% correspondiente a dos deportistas que llevan de 6 a 10 años practicando fútbol.



**Figura 11 Años practicando fútbol**

El padecimiento de enfermedades y el sufrimiento de lesiones, son factores que limitan el rendimiento deportivo, el ejercicio del análisis estadístico servirá para indagar si también inciden en la atención de los deportistas.

Para el caso de enfermedades, ningún deportista sufre de algún tipo de enfermedad, excepto una persona que sufre de asma. El 95% de la población entonces está exenta de verse afectada en la atención o el rendimiento deportivo por este factor.



**Figura 12 Padecimiento de enfermedades**



En cuanto al sufrimiento de algún tipo de lesión, también se indica una gran mayoría de encuestados que no han sufrido ningún tipo de lesión, arrojando resultados de 3 personas con alguna fractura para un 15% contra un 85% que no ha sufrido ninguna fractura; 4 personas (20%) que han sufrido algún tipo de esguince contra un 80% exento de este tipo de lesión; y dos personas que manifestaron tener otro tipo de lesión para un 10% de resultado.

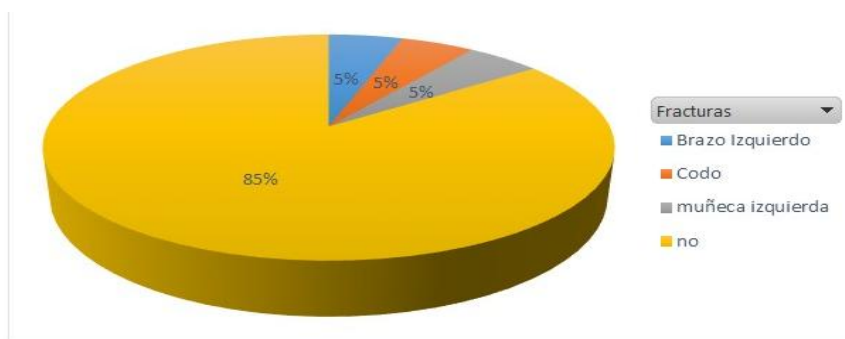


Figura 13 Lesiones (Fracturas)

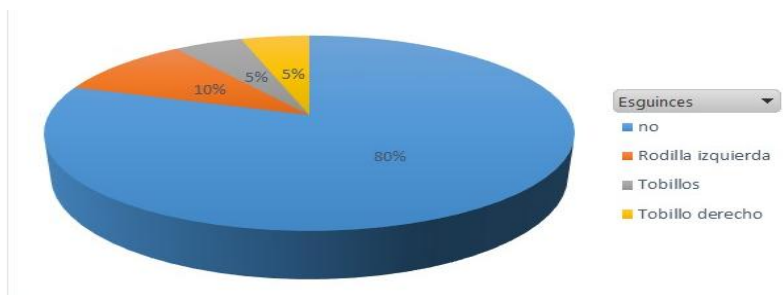
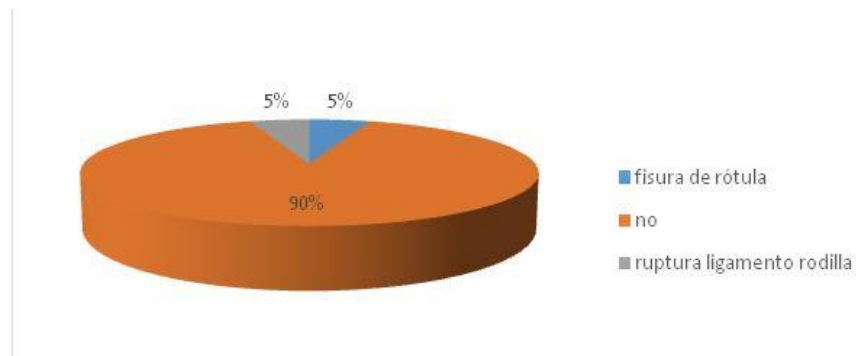


Figura 14 Lesiones (Esguinces)



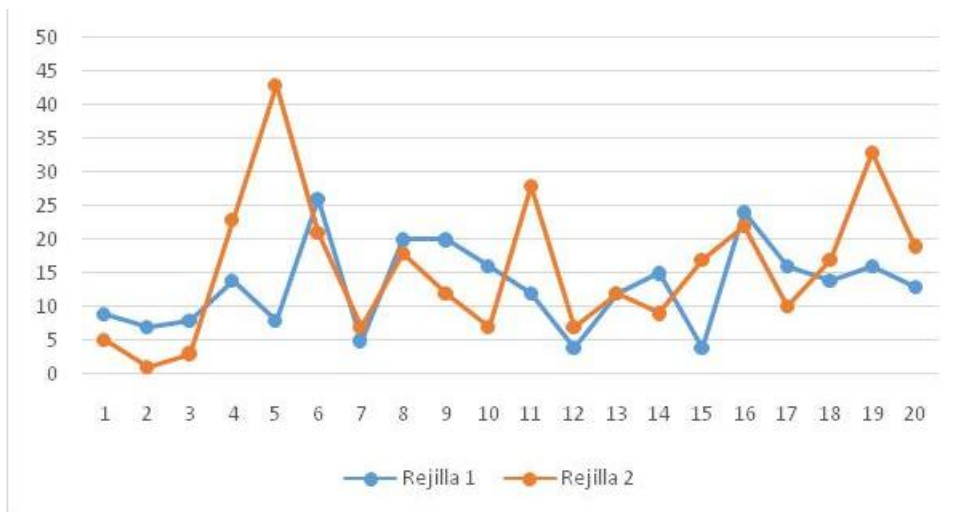
**Figura 15 Otras lesiones**

Con respecto al consumo de licor y tabaco, la totalidad de la muestra manifestó no fumar, y solo una persona de los 20 encuestados, manifestó ingerir bebidas alcohólicas con frecuencia.

## **5.2. Relación entre la atención y los perfiles socio demográfico y deportivo del deportista**

Luego de conocer el perfil social de los deportistas, se procede a realizar los análisis estadísticos de los resultados del Test de la Rejilla de Harris y Harris (1987).

Aquí se pudo notar comportamientos totalmente diferentes a la hora de resolver los dos test que se les realizó. Los resultados fueron los siguientes: en el primer test hubo un mínimo de 4 aciertos y un máximo de 26, mientras que en el segundo test el mínimo de aciertos fue de 1 y el máximo de 43, como se puede apreciar en la figura 16.



**Figura 16 Resultado comparativo rejilla 1 y rejilla 2**

De esta manera luego de realizar el proceso de comparación entre los dos test (ver tablas 2 y 3), con el fin de tener un mejor parámetro de la atención, se tomó el mejor puntaje de dos posibilidades para cada deportista, finalizando con un resultado en donde el puntaje mínimo fue de 7 aciertos y el máximo de 43 aciertos (ver figura 17).

**Tabla 2 Cálculo de estadísticos descriptivos rejilla 1**

<i>Rejilla 1</i>	
Media	13,2
Error típico	1,4
Mediana	13,5
Moda	16,0
Desviación estándar	6,29
Varianza de la muestra	39,5
Curtosis	-0,4
Coefficiente de asimetría	0,3
Rango	22,0
Mínimo	4,0
Máximo	26,0
Suma	263,0
Cuenta	20,0

Tabla 3 Cálculo de estadísticos descriptivos rejilla 2

<i>Rejilla 2</i>	
Media	15,7
Error típico	2,38426862
Mediana	14,5
Moda	7
Desviación estándar	10,6627734
Varianza de la muestra	113,694737
Curtosis	0,81826919
Coefficiente de asimetría	0,92679184
Rango	42
Mínimo	1
Máximo	43
Suma	314
Cuenta	20

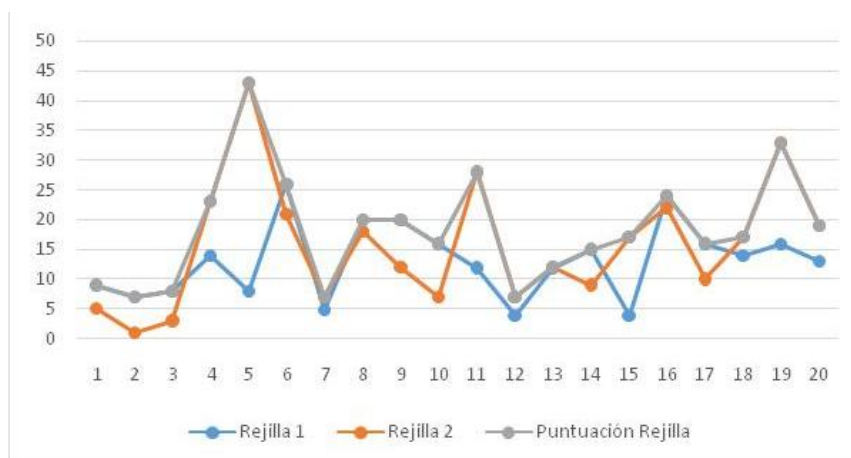
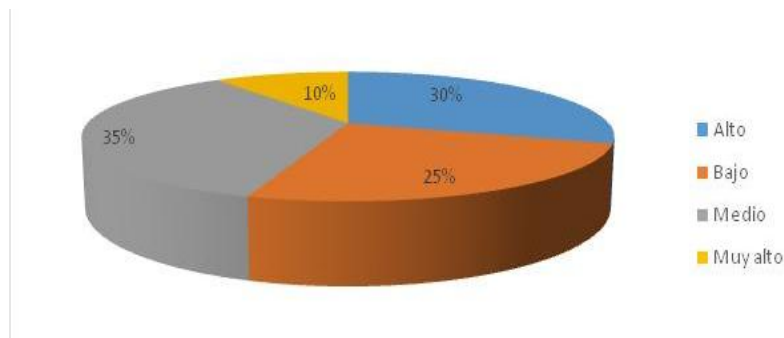


Figura 17 Puntuación final de atención

Se muestran también, los resultados por porcentaje de la evaluación cualitativa que obtuvieron los deportistas (ver figura 18). El resultado arrojó lo siguiente: El 25% correspondiente a 5 futbolistas, posee un nivel bajo de atención, el 35%

correspondiente a 7 futbolistas, posee un nivel medio de atención; el 30% correspondiente a 6 futbolistas, posee un nivel alto, y el 10% correspondiente a 2 futbolistas, posee un nivel muy alto de la atención.

Estas calificaciones se realizan de acuerdo a la puntuación planteada por los autores que indican que los atletas con alto nivel de atención lograrían acumular entre 20 y 30 números en 1 minuto. Así entonces, menos de 10 aciertos arrojó una puntuación baja, entre 10 y 20 aciertos arrojaron una puntuación media, entre 20 y 30 aciertos arrojó una puntuación alta y más de 30 aciertos arrojaron una puntuación muy alta.



**Figura 18 Calificación prueba de la rejilla**

Como se dijo anteriormente se aplicó dos veces la prueba de la rejilla, en primera instancia la rejilla original de (Harris & Harris, 1987) (ver anexo B) y luego de cinco minutos de descanso una variante denominada “ajedrez”, (ver anexo C), para identificar si existen diferencias entre las dos pruebas después de un descanso de 5 minutos, se aplicó la prueba T para medias de dos muestras emparejadas; con esta prueba se comparan las medias de un grupo de datos y se determina si entre esos parámetros las diferencias son estadísticamente significativas o si solo son diferencias aleatorias.

**Tabla 4 Prueba T para medias de dos muestras emparejadas**

	<i>Variable 1</i>	<i>Variable 2</i>
<b>Media</b>	<b>13,5</b>	<b>15,7</b>
<b>Varianza</b>	<b>39,502632</b>	<b>113,6947368</b>
<b>Observaciones</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
<b>Coefficiente de correlación de Pearson</b>	<b>0,2496627</b>	
<b>Diferencia hipotética de las medias</b>	<b>0</b>	
<b>Grados de libertad</b>	<b>19</b>	
<b>Estadístico t</b>	<b>-1,042188</b>	
<b>P(T&lt;=t) dos colas</b>	<b>0,3104048</b>	
<b>Valor crítico de t (dos colas)</b>	<b>2,0930241</b>	

Debido a los resultados otorgados de la “prueba t”, en donde se obtiene el valor de  $p = 0,310$ , entonces se entiende que no hay diferencias estadísticamente significativas entre los dos Test, de forma tal que el descanso entre el Test 1 y el Test 2 no genero una mejora en la prueba de atención.

Para proceder a realizar el análisis correlativo, se tuvo en cuenta lo siguiente: primero se realizó la prueba de normalidad en las variables continuas (puntuación, años para, edad, volumen), lo que arrojó lo siguiente:

**Tabla 5 Pruebas de Normalidad**

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	Gl	Sig.
Edad	,957	20	,480
Años practicando fútbol	,881	20	,019
Volumen de Entrenamiento	,485	20	,000
Puntuación Rejilla (atención)	,926	20	,128

Con el fin de hacer relaciones entre las diferentes variables del estudio que son de naturaleza cuantitativa se aplicó la prueba de normalidad, empleando Shapiro-wilk, porque son menos de 50 datos, y esta prueba permite determinar si una muestra aleatoria presenta distribución normal. Se nota entonces como las variables edad

y puntuación de la rejilla (atención) tienen distribución normal ( $p > 0.05$ ) y las otras dos no, por lo tanto se aplicó la prueba de  $r$  de Pearson en la correlación entre edad y la rejilla, y en la correlación de la rejilla (atención) con volumen de entrenamiento y años de práctica la  $r$  de Spearman, en donde no se encontró ninguna relación entre estas variables, pues los resultados dieron en el rango de  $-0,2$  y  $0,2$ , lo que indica la no relación de estas variables, (ver tabla 6).

Al realizar la correlación entre la Edad en que inició en la práctica de fútbol y la Calificación de la prueba final, se obtuvo un valor de  $0,26$ , entonces se entiende que existe una correlación positiva baja.

Tabla 6 Correlación entre variables (Briones, 1996)

+1 a 0,80	correlación positiva muy alta
0,80 a 0,60	Correlación positiva alta
0,60 a 0,40	Correlación positiva moderada
0,40 a 0,20	correlación positiva baja
0,20 a -0,20	Probablemente no existe correlación. El valor puede deberse al azar salvo que el número de casos sea superior a 100
-0,20 a -0,40	Correlación negativa baja
-0,40 a -0,60	Correlación negativa moderada
-0,60 a -0,80	Correlación negativa alta
-0,80 a -1,00	Correlación negativa muy alta

En esta tabla, el valor  $+1$  expresa una correlación positiva perfecta; el valor  $-1$ , correlación negativa perfecta

Para establecer la relación entre variables cualitativas, nominales u ordinales, se utilizaron tablas de Contingencia, aplicando el estadístico coeficiente de contingencia, de esta manera las variables cualitativas del perfil social y el perfil

deportivo se asociaron con la valoración cualitativa del test de la rejilla (nivel de atención), estableciendo un valor de significancia estadística de 0.05.

Se asociaron todas las variables cualitativas del perfil socio-deportivo con la atención (test de la rejilla), en general; independientemente de los valores de las variables, no hay asociación estadística con la atención, pues todos los valores de p son mayores a 0.05. Los ejemplos se pueden apreciar en las tablas 7 y 8, que muestran la no relación de las variables de actividad laboral y estrato socioeconómico con la calificación de la rejilla (atención); esto mismo sucede con el resto de las variables.

**Tabla 7 Comparación calificación rejilla y el estrato socio económico**

		Estrato		Total
		Bajo	Medio	
Calificación (atención)	Alto	2	4	6
	Bajo	2	3	5
	Medio	3	4	7
	Muy alto	1	1	2
Total		8	12	20

Coeficiente de contingencia 0.975

**Tabla 8 Comparación Calificación rejilla 2 y actividad laboral**

		Trabaja		Total
		1	2	
Calificación (atención)	Alto	0	6	6
	Bajo	1	4	5
	Medio	1	6	7
	Muy alto	0	2	2
Total		2	18	20

Coeficiente de contingencia 0.662



## 6. CONCLUSIONES

Las características de la población que se evaluaron son las siguientes: Grupo de deportistas universitarios que combinan sus actividades deportivas con actividades académicas y laborales. La mayoría de la población encuestada reside en la ciudad de Medellín ubicados en un estrato socioeconómico medio.

El mayor porcentaje de los deportistas son estudiantes de Licenciatura en Educación Física y Deportes de la facultad de Educación de la Universidad de San Buenaventura seccional Medellín. Por lo menos más del 50% de los deportistas cuentan con experiencia en la práctica deportiva del fútbol, sustentado en que llevan más de 10 años practicando el deporte, han participado en algún tipo de competencia, ya sea local, nacional o internacional y todos son amantes del deporte como tal.

En general todos los deportistas están exentos de algún tipo de enfermedad o lesión graves, y llevan unas condiciones de vida óptimas en cuanto a consumo de licor y tabaco se refiere (no consumen).

De acuerdo a las características de la población, el análisis e interpretación de los resultados, y el desarrollo de los objetivos, se concluye que no hay diferencias estadísticamente significativas entre el primero y el segundo test, es decir, no se mejoró con el descanso. El grupo es muy heterogéneo en ambos casos. El rango es muy alto, de 22 en la primera prueba y 42 en la segunda, el valor de la desviación estándar en ambas pruebas es superior a 6 puntos, en la prueba 1 es de 6,29 y en la prueba 2, de 10,66, lo que quiere decir que el grupo es muy

heterogéneo, todos tuvieron calificaciones muy dispares. A pesar de que todos no tienen un nivel óptimo de atención, son muy dispersos en la puntuación.

Pasa que, para el caso de los futbolistas, indiferentemente de si conocieron la prueba y el periodo que se les dio de descanso entre una prueba y otra, no tuvo incidencia en el mejoramiento de la prueba. Este comportamiento se puede comparar con lo que ocurre en los deportistas de medio y alto rendimiento de la liga de Natación de Antioquia, que no presentan mejoras significativas entre una prueba y otra con el periodo de descanso (Saavedra Papadopulos & González Palacio, 2014).

En las pruebas de correlación se aplica el coeficiente de contingencia: no hay asociación estadísticamente significativa dado que el valor de  $p$  fue superior a 0,05, lo que indica que la atención en este tipo de deportistas no depende de su condición social ni de su perfil de deportista.

De acuerdo a lo anterior, se termina por concluir que la atención es entrenable en estos deportistas sin tener en cuenta aspectos referidos a lo socio deportivo, de acuerdo a la no correlación encontrada. Es posible implementar sesiones de entrenamiento de la atención dentro de los planes de entrenamiento del deporte como tal.

El hecho de no encontrar correlaciones, quiere decir que la atención no tendría nada que ver con el perfil social y deportivo, y debe ser incluido en el proceso de entrenamiento. Para próximas investigaciones, entonces no es necesario darse a la tarea de correlacionar variables del perfil socio demográfico y deportivo con la atención en futbolistas que presenten características similares como las del grupo

evaluado en este estudio; o se sugiere utilizar otras pruebas de atención y verificar si ocurre lo mismo o no.

## **7. APORTES DESDES EL ROL DEL EDUCADOR FÍSICO PARA MANTENER LA ATENCIÓN EN EL FÚTBOL**

Terminado el proceso de análisis, se puede dar por concluido que al no haber correlación significativa entre el perfil social y deportivo de un individuo que practique deporte universitario, y la atención, se pueden implementar planes de entrenamiento y ejercicios enfocados en la atención adaptados al deporte específico, sin que se altere el plan de entrenamiento normal, ni las características socio deportivas de cada deportista. Así, se da paso a la ejecución del último objetivo del trabajo de atención en los futbolistas de la Universidad.

Autores como Morilla Cabezas, Sánchez Loquiño, Pérez Córdoba, entre otros, han propuesto diferentes sesiones de entrenamiento de la atención como resultado de sus investigaciones de la misma en el deporte.

Una vez aplicada la prueba de atención en los deportistas del equipo de futbol de la Universidad de San Buenaventura, y habiendo conocido el plan de entrenamiento semestral, se procede a implementar algunos ejercicios que encajan en la metodología del club, y que servirán de complemento al entrenamiento que prepara para la búsqueda de resultados en la competencia.

No siendo el enfoque de este trabajo, cabe aclarar que cada ejercicio será implementado dividiendo las fases de entrenamientos desde su micro-ciclo, que en este caso es comprendido semanalmente. Los entrenamientos comprenden una frecuencia de 5 sesiones por semana (lunes a viernes), con un volumen de 120 minutos por sesión. Así, respetando los objetivos de cada sesión de trabajo,

se propondrán dos sesiones de las cinco totales, para realizar trabajos atencionales que comprendan una duración de 60 minutos por sesión.

### **Ejercicios de atención para fútbol:**

- **Objetivos**

- Mejorar la capacidad de atención ante estímulos propios del fútbol.
- Facilitar la toma de decisiones en el menor tiempo posible ante estímulos no esperados durante la práctica del deporte.
- Desarrollar estrategias personales de atención.
- Potenciar la capacidad atencional de los futbolistas sobre las exigencias propias del fútbol.

Es importante que los ejercicios vayan siendo implementados progresivamente dentro de los planes de entrenamiento, yendo de menos a más, al mismo tiempo dar a conocer el porqué de los ejercicios a ejecutar. Por otro lado la dosificación de estos ejercicios es clave para evitar la saturación de los deportistas.

**(Morilla, y otros, Sf)** Recomiendan: “El entrenador debería tener en cuenta el requerimiento físico que demanda algunos ejercicios de este tipo, respetando en todo caso: las recuperaciones lógicas entre ejercicios, la dinámica de las cargas fijadas para la semana de entrenamiento, el posible agotamiento que pueda suponer la intensidad de la actividad, hay que reforzar las conductas adecuadas de los jugadores, motivar siempre a los futbolistas mostrándose animoso (eso es contagioso), elogiando su actitud, señalándoles sus progresos”.

## **Ejercicio #1 Tenencia de balón multi-equipos**

Objetivos:

- mejora de la atención a diferentes estímulos
- mejora de la agilidad con el balón.

Dividir a todos los jugadores en 4 o 5 equipos. Cada equipo tendrá un color o algo vistoso que los diferencie. La tarea será mantener la tenencia de balón realizando pases y sin anotar en las porterías. Un Equipo de los 4 o 5 quedará e intentará recuperar la pelota. El entrenador decidirá qué equipo empieza quedando. Si la recupera, pasará a quedar el equipo que perdió el balón. Mientras tanto los equipos restantes serán compañeros mientras uno es el que recupera el balón.

Variantes:

- Quedan dos equipos
- Tenencia de balón a dos toques
- Tenencia de balón a un solo toque
- Quedarán solo 3 equipos y será más constante el cambio de los que quedan.
- Cambio de equipo con el silbato del entrenador (1 pitazo, queda equipo 1; 2 pitazos, queda equipo 2; 3 pitazos, queda equipo 3; 4 pitazos, queda equipo 4).

Materiales: un balón, cancha de fútbol

## **Ejercicio #2 Definición bajo presión**

Objetivos:

- Mejorar la atención sobre presiones externas.
- Mejorar la definición

Se realizarán sesiones de definición. El jugador que vaya a patear deberá estar concentrado en el arco mientras que el resto de sus compañeros le gritan cosas para distraerlo, simulando el ruido proveniente del espacio externo a la cancha (graderías, espectadores) (dirección del foco de atención amplio – externo). De igual manera se hará con el arquero, especialmente cuando se ejecuten penas máximas.

Variantes:

- Tiros libres
- Penaltis
- Definición con conducción
- Definición en velocidad

Materiales: Balones de fútbol.

### **Ejercicio #3 Preparados**

Objetivos

- Mejorar la atención por medio de la velocidad de reacción
- Combinar ejercicios que impliquen atención, con rutinas físicas

Los deportistas estarán tirados en la gramilla de la cancha a lo largo de una de las líneas laterales. Con el pito de mando del entrenador los jugadores saldrán en velocidad en dirección y tiempo de recorrido que el profesor indique. Volver a la posición inicial y repetir las veces programadas.

Variantes:

- Posición inicial sentados mirando al frente
- Posición inicial sentados mirando atrás
- Posición inicial acostados boca arriba

- Posición inicial acostados Boca abajo
- Posición inicial en cuclillas
- Posición inicial parados de manos

Materiales: Cancha de fútbol

### **Ejercicio #4 Dominio de balón**

#### Objetivos

- Mejorar la atención a estímulos vocales
- Contribuir al trabajo en equipo

Todo el equipo se formará en un círculo en un espacio grande de la cancha, no dejarán caer el balón; para esto realizarán pases al aire entre todos los integrantes gritando el nombre del compañero al que se le tirará el balón. Empezarán haciendo el ejercicio con número de toques de balón libres y con cualquier parte del cuerpo menos las manos.

#### Variantes:

- Cinco toques por persona
- Dos toques por persona
- Solo pecho y pie
- Solo cabeza
- Solo muslo y pie
- Un solo toque

Materiales: balones

## **Ejercicio #5 Dominio de balón con desplazamiento por equipos**

### Objetivos

- Mejorar la atención a diferentes estímulos
- Combinar ejercicios atencionales con trabajo de técnica

Dividir el equipo en dos grupos. Los dos grupos estarán ubicados en la línea de meta y deberán llegar a la otra línea de meta realizando pases sin que se caiga el balón al suelo en ningún momento: el equipo 1 realizará 5 pases entre sus integrantes y luego realizarán un pase largo para el equipo 2, que posteriormente hará los mismo 5 pases, y así se irán hasta la otra línea. De igual manera deberán ir gritando los nombres de los compañeros a los que le pasarán el balón.

### Variantes:

- Un pase por equipo y luego uno largo
- Solo cabeza
- Solo pecho y pie

Materiales: balones



## 8. BIBLIOGRAFÍA

Ardila González, C., González Palacio, E. V., & Ortiz Silva, J. (2013). *Construcción y validación de una prueba para medir la atención en deportistas de medio y alto rendimiento de las disciplinas deportivas de fútbol, baloncesto, voleibol, arquería y natación y atletismo en modalidad carrera*. Medellín.

Arruiz, L. A. (2009). *La enseñanza del futbol desde la comprensión lógica interna*. La Plata.

Briones, G. (1996). *La investigación de la comunidad* (Vol. III). Bogotá: Convenio Andres Bello.

Cano Velásquez, O. A. (2010). *Modelos de Planificación y su aplicabilidad en la preparación de equipos de fútbol profesional que participan en el torneo colombiano categoría Primera A*. Medellín.

Carrasco Bellido, D., Carrasco Bellido, D., & Carrasco Bellido, D. (s.f.). *Psicología del Deporte*. Madrid.

Cauas Esturillo, R. (2002). *Estudio exploratorio de la prueba perceptiva y de atención olouse pieron en jugadores de futbol*. Buenos Aires.

De la Vega, R., Almeida, M., Ruiz, R., & Miranda, M. y. (2011). Entrenamiento atencional aplicado en condiciones de fatiga en fútbol. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* , 384-406.

Floean, A. (s.f.). *Psicología del deporte*.

García Sevilla, J., J. Garcés, E., & Jara vera, P. (2005). El papel de la atención en el ámbito deportivo: una aproximación bibliométrica de la literatura recogida en la base de datos psyclit. *Revista de Psicología del Deporte* , 125-140.

González Carballido, L. G. (abril de 2001). *Una aproximación práctica a la Psicología del deporte*. Recuperado el 10 de Noviembre de 2013, de <http://www.efdeportes.com/efd35/psd.htm>

González, C. L., Gutierrez, D. S., Oñate, B. E., & Moreno González, A. (2002). *Diseño y aplicación de un programa de atención psicosocial para estimular la motivación y el rendimiento deportivo en los jugadores de la categoría prejuvenil del club Deportes Tolima*. Ibagué.

Harris, D. V., & Harris, B. L. (1987). *Psicología del deporte. Integración mente-cuerpo*. Barcelona: Hispano Europea S.A.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (1997). *Metodología de la investigación*. México: Panamericana.

Hueso Gonzáles, A., & Cascant i Sempere, M. J. (2012). *Metodología y Técnicas cuantitativas de investigación*. Valencia: Universitat Politècnica de Valencia.

Martínez Poch, G. (2008). Caracterización del fútbol. En G. Martínez Poch, *Enciclopedia de Entrenamiento del Futbolista Profesional* (pág. Cap. 4). Argentina.

Mora Mérida, J. A., Zarco Resa, J. A., & Blanca Mena, M. J. (2001). *Atención - concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadore profesionales de fútbol*. Málaga.

Moreno Gonzáles, A. (2006). *La atención: importancia en el rendimiento de los deportistas y su valoración*. Recuperado el 15 de 07 de 2014, de <http://www.psicologiadeportiva.net/revista/articulo/51.html>

Moreno Gonzáles, A. (13 de Julio de 2009). *La atención: Su importancia y valoración*. Recuperado el 20 de Febrero de 2014, de Revista Edu-física: <http://www.edu-fisica.com/>

Morilla Cabezas, M., Gamito Manzano, J. M., Pérez Córdoba , E., Gómez Benitez, Á., Sánchez Loquiño, J. E., & Valiente Marín, M. (2002). Entrenamiento de la atención y concentración. Una propuesta para futbol. *Revista Digital - Buenos Aires* .

Morilla, M., Pérez, E., Gamito, J., Gómez, M., Sánchez, J., & Valiente, M. (Sf). *Ejercicios para la mejora de la atención y concentración en jugadores de fútbol*. Recuperado el 15 de 07 de 2014, de Ciencia y Deporte: [cienciaydeporte.net](http://cienciaydeporte.net)

Murillo, J. (2013). *Métodos de Investigación de enfoque experimental*. Madrid.

Polit, D., & Hungler, B. (2002). *Investigación científica en ciencias de la Salud* (Sexta ed.). México: Mc Graw-Hill.

Prior, D. (2009). *Investigación en gestión de las organizaciones*. Barcelona.

Rodríguez Calvo, I., & Rivero Cotéz, S. (2006). Pruebas de terreno en psicología del deporte. *Revista Digital - Buenos Aires* .

Saavedra Papadopulos, L., & González Palacio, E. V. (2014). *Atención en los deportistas de medio y alto rendimiento de la disciplina deportiva Natación en modalidad de carrera de la Liga de Natación de Antioquia, de sexo masculino y femenino, cuyas edades se encuentren entre los 16 y 30 años*. Medellín.

Schmid, A., & Peper, E. (1991). Técnicas para el entrenamiento de la Concentración. *Psicología Aplicada al Deporte, Madrid: Biblioteca Nueva* , 393-411.

## LISTA DE TABLAS

Tabla 1 Estilos Atencionales de Nideffer. Recuperado por (Cauas Esturillo, 2002) .....	22
Tabla 2 Cálculo de estadísticos descriptivos rejilla 1 .....	43
Tabla 3 Cálculo de estadísticos descriptivos rejilla 2 .....	44
Tabla 4 Prueba T para medias de dos muestras emparejadas .....	46
Tabla 5 Pruebas de Normalidad .....	46
Tabla 6 Correlación entre variables (Briones, 1996).....	47
Tabla 7 Comparación calificación rejilla y el estrato socio económico.....	48
Tabla 8 Comparación Calificación rejilla 2 y actividad laboral .....	48

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 Municipio de Residencia .....	34
Figura 2 Estrato Socio económico .....	34
Figura 3 Carrera Universitaria.....	35
Figura 4 Semestre que cursa actualmente .....	36
Figura 5 Trabaja en la actualidad.....	36
Figura 6 Posición de Juego.....	37
Figura 7 Frecuencia de Entrenamiento.....	37
Figura 8 Volumen de entrenamiento.....	38
Figura 9 Participación en competencias Nacionales.....	38
Figura10 Episodios de estrés por la competencia .....	39
Figura 11 Años practicando fútbol .....	40
Figura 12 Padecimiento de enfermedades .....	40
Figura 13 Lesiones (Fracturas) .....	41
Figura 14 Lesiones (Esguinces).....	41
Figura 15 Otras lesiones.....	42
Figura 16 Resultado comparativo rejilla 1 y rejilla 2.....	43
Figura 17 Puntuación final de atención.....	44
Figura 18 Calificación prueba de la rejilla .....	45

## ANEXOS

### Anexo A. Encuesta

#### **TRABAJO: ATENCIÓN EN DEPORTISTAS DEL EQUIPO DE FÚTBOL DE LA UNIVERSIDAD DE SAN BUENAVENTURA SECCIONAL MEDELLÍN, QUE PARTICIPA EN EL TORNEO UNIVERSITARIO DE ASCUN DEPORTES ANTIOQUIA**

Señor deportista, con esta encuesta se pretende conocer información social, deportiva y de salud; parámetros que apoyen el análisis del nivel de rendimiento deportivo que puedan tener los integrantes del equipo de fútbol de la Universidad, esto con el fin de complementar el trabajo a realizar a partir del test de atención en los mencionados deportistas, y de esta manera buscar la mejora de la característica en cuestión (rendimiento deportivo).

Por favor, lea cada pregunta y llene completamente los espacios en blanco. En las preguntas de selección múltiple marque con una X la respuesta que se acerque a su realidad.

#### **INFORMACIÓN BÁSICA**

- a) Fecha de nacimiento (día / mes / año) : \_\_\_\_\_
- b) Municipio de residencia: \_\_\_\_\_
- c) Barrio en el que vive: \_\_\_\_\_
- d) Estrato Socioeconómico: \_\_\_\_\_
- e) Carrera que estudia: \_\_\_\_\_
- f) Semestre que cursa actualmente \_\_\_\_\_
- g) Trabaja en la actualidad : (1) Si \_\_\_\_ (2) No \_\_\_\_

#### **INFORMACIÓN DEPORTIVA**

- h) Categoría en la que juega: \_\_\_\_\_
- i) Desde que año pertenece al Club de la Universidad San Buenaventura \_\_\_\_\_
- j) ¿Cuántos años lleva practicando fútbol en un equipo o escuela de iniciación? \_\_\_\_\_
- k) ¿Posición en la que juega o desempeña en el campo actualmente?  
1) Defensa \_\_\_\_ 2) Volante \_\_\_\_ 3) Delantero \_\_\_\_ 4) Arquero \_\_\_\_

- l) ¿Ha jugado en otra posición anteriormente? 1) Si\_\_ 2) No\_\_  
 ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- m) ¿Practica o ha practicado otro deporte diferente? 1) Si\_\_ 2) No\_\_  
 ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- n) ¿Pierna Dominante? 1) derecha\_\_ 2) Izquierda\_\_ 3) Ambas\_\_\_\_
- o) ¿Mano dominante? 1) derecho\_\_ 2) Izquierdo\_\_ 3) Ambas\_\_\_\_
- p) ¿Cuántas veces por semana entrena? \_\_\_\_\_
- q) ¿Cuántos minutos por sesión entrena? \_\_\_\_\_
- r) ¿Ha participado en competencias? 1) Si \_\_\_\_ 2) No\_\_\_\_
- s) Tipo de Competencias (puede seleccionar varias) 1) Locales \_\_\_\_ 2) Nacionales \_\_\_\_ 3) Internacionales \_\_\_\_
- t) ¿Ha sentido episodios de ansiedad o estrés por la práctica deportiva? 1) Si \_\_\_\_ 2) No \_\_\_\_
- u) ¿Realiza trabajo de gimnasio? 1) Si \_\_\_\_ 2) No \_\_\_\_ ¿Cuántas horas semanales? \_\_\_\_\_
- v) ¿Toma complementos nutricionales? 1) Si \_\_\_\_ 2) No \_\_\_\_ ¿Cuál? \_\_\_\_\_

#### ANTECEDENTES PERSONALES

- w) sufre alguna de estas enfermedades:  
 1) hipertensión \_\_\_\_ 2) diabetes\_\_\_\_ 3) Asma \_\_\_\_ 4) Obesidad \_\_\_\_ 5) Otra, ¿cuál? \_\_\_\_\_, 6) Ninguna \_\_\_\_\_
- x) Ha sufrido algún trauma osteo-muscular. ( seleccione con la X la opción y especifique la zona del cuerpo)
- 1) Fracturas \_\_\_\_ Zona: \_\_\_\_\_
- 2) Esguinces \_\_\_\_ Zona: \_\_\_\_\_
- 3) Tendinitis \_\_\_\_ Zona: \_\_\_\_\_
- 4) Desgarres \_\_\_\_ Zona: \_\_\_\_\_
- 5) Otra, Otra, ¿cuál? \_\_\_\_\_
- 6) Ninguna \_\_\_\_
- 7) ¿Consume alcohol frecuentemente? 1) Si \_\_\_\_ 2) No \_\_\_\_
- 8) ¿Es fumador? 1) Si \_\_\_\_ 2) No \_\_\_\_

Observaciones:

---



---



---



---



---

**MUCHAS GRACIAS**

## **Anexo B. Test de la Rejilla (Harris & Harris 1984)**

Código del evaluado:

---

**Instrucciones: Por favor encerrar en un círculo los números en orden ascendente (de menor a mayor) empezando de 00 a 99; para esta tarea usted cuenta con un minuto.**

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

**MUCHAS GRACIAS**



**Anexo C. Test de la Rejilla (Harris y Harris, 1984) Adaptado por Núñez Nieto (Sf)**

Código del evaluado:

---

**Instrucciones: Por favor encerrar en un círculo los números en orden ascendente (de menor a mayor) empezando de 00 a 99; para esta tarea usted cuenta con un minuto.**

10 68 38 90 08 94 06 65 98 55  
39 84 09 62 81 36 43 71 05 93  
54 11 76 37 52 07 88 35 44 61  
80 40 58 96 69 42 21 04 83 78  
70 85 12 41 20 64 34 67 50 45  
15 79 19 28 13 51 03 22 33 75  
74 29 14 01 18 31 53 59 46 49  
63 16 89 30 27 02 47 32 23 86  
92 87 00 17 66 72 57 25 48 77  
56 99 82 60 97 26 95 73 91 24

**MUCHAS GRACIAS**