



*Influencia de la atención en el rendimiento táctico de las futbolistas del Club  
Universidad Católica*

*Influence of attention on the tactical performance of the soccer players of the  
Universidad Católica Club*

*Influência da atenção no desempenho tático dos jogadores de futebol do  
Universidad Católica Club*

Dayana Estefanía Jiménez-Herrera <sup>I</sup>  
[dejimenez4@espe.edu.ec](mailto:dejimenez4@espe.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0002-5899-8788>

Emerson Roberto Yopez-Herrera <sup>II</sup>  
[eryopez@espe.edu.ec](mailto:eryopez@espe.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0002-9776-2815>

Nataly Alexandra Ñacata-Loachamin <sup>III</sup>  
[nanacata@espe.edu.ec](mailto:nanacata@espe.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0002-3253-2701>

Noemi Fernanda Caizaluisa-Barros <sup>IV</sup>  
[nfcaizaluisa@espe.edu.ec](mailto:nfcaizaluisa@espe.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0001-7722-4908>

**Correspondencia:** [dejimenez4@espe.edu.ec](mailto:dejimenez4@espe.edu.ec)

Ciencias del Deporte  
Artículo de Investigación

\* **Recibido:** 23 de julio de 2022 \* **Aceptado:** 22 de agosto de 2022 \* **Publicado:** 30 de septiembre de 2022

- I. Estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, Ecuador.
- II. Doctor en Psicología, Docente Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, Ecuador.
- III. Ingeniera en Comercio Exterior, Ecuador.
- IV. Magíster en Educación Especial, Ecuador.



## Resumen

En este artículo se realizó una investigación cuantitativa transversal, con la finalidad de analizar la influencia de la atención en el rendimiento táctico del equipo de fútbol femenino de Universidad Católica. Se trabajó con la totalidad de la población, es decir, 18 jugadoras entre un rango de edad de 19 y 33 años. Se ha planteado una propuesta de entrenamiento psicológico que consta de dos técnicas: respiración activa y desensibilización sistemática. Como instrumento se aplicó el test y re-test D2 que tiene como finalidad calcular la atención selectiva, el cual se empleó antes y después de la propuesta. El test D2 determina tres variables de interés TOT (Atención total), CON (Concentración) y VAR (variación). El valor medio de la atención se fijó en 11,22 y concentración en 7,89 que se encuentran en un nivel deficiente, por otro lado, la variación con 67,17 en un rango normal. En función a los puntajes medios puede decirse que el nivel de atención selectiva puede valorarse como irregular dentro del grupo. El re-test d2 determinó un incremento del 51% en las dos variables TOT (Atención total), CON (Concentración) y disminuye en un 15% el índice de variación VAR (variación). El valor medio de la atención se fijó en 24,83 y el de concentración en 13,82 que se encuentran todavía en un nivel deficiente, finalmente el de variación en 56,28 que se encuentra en un rango normal.

**Palabras Clave:** Rendimiento táctico; Atención; Concentración; Entrenamiento psicológico; Futbolistas.

## Abstract

In this article, a cross-sectional quantitative research was carried out, in order to analyze the influence of attention on the tactical performance of the women's soccer team of the Catholic University. We worked with the entire population, that is, 18 players between a aged between 19 and 33 years. A psychological training proposal has been proposed that consists of two techniques: active breathing and systematic desensitization. As an instrument, the test and re-test D2 was applied, which aims to calculate selective attention, which was used before and after the proposal. The D2 test determines three variables of interest TOT (Total attention), CON (Concentration) and VAR (variation). The mean value of attention was set at 11.22 and concentration at 7.89, which are in a deficient level, on the other hand, the variation with 67.17 in

a normal range. Based on the mean scores, it can be said that the level of selective attention can be assessed as irregular within the group. The re-test d2 determined an increase of 51% in the two variables TOT (Total attention), CON (Concentration) and a 15% decrease in the variation index VAR (variation). The mean value of attention was set at 24.83 and that of concentration at 13.82, which is still at a deficient level, and finally the variation at 56.28, which is within a normal range.

**Keywords:** Tactical performance; Attention; Concentration; psychological training; Football players.

## Resumo

Neste artigo foi realizada uma pesquisa quantitativa de corte transversal, com o objetivo de analisar a influência da atenção no desempenho tático da seleção feminina de futebol da Universidade Católica. com idade entre 19 e 33 anos. Foi proposta uma proposta de treinamento psicológico que consiste em duas técnicas: respiração ativa e dessensibilização sistemática. Como instrumento, foi aplicado o teste e reteste D2, que visa calcular a atenção seletiva, que foi utilizado antes e depois da proposta. O teste D2 determina três variáveis de interesse TOT (Atenção total), CON (Concentração) e VAR (variação). O valor médio de atenção foi fixado em 11,22 e concentração em 7,89, que estão em um nível deficiente, por outro lado, a variação com 67,17 em um intervalo normal. Com base nos escores médios, pode-se dizer que o nível de atenção seletiva pode ser avaliado como irregular dentro do grupo. O reteste d2 determinou um aumento de 51% nas duas variáveis TOT (Atenção total), CON (Concentração) e uma diminuição de 15% no índice de variação VAR (variação). O valor médio de atenção foi fixado em 24,83 e o de concentração em 13,82, ainda em nível deficiente, e por fim a variação em 56,28, que está dentro da normalidade.

**Palavras-chave:** Desempenho tático; Atenção; Concentração; treinamento psicológico; Jogadores de futebol.

## Introducción

La carga de energía que el ser humano utiliza para una acción determinada, se la conoce como atención (Cháves Peña & Yañez Canal, 2021), la percepción y la consciencia juegan un papel fundamental en el desarrollo de esta, puesto que permiten considerar actividades para establecer

parámetros de organización y priorizar la información recibida a fin de interactuar conforme las necesidades de su entorno.

Por lo tanto, la atención es una capacidad cognitiva que permite al ser humano procesar estímulos que se perciben mediante los sentidos: vista, olfato, tacto, gusto, oído, vestibular, propiocepción e intercepción, con la finalidad de seleccionar que información es apropiada o relevante de acuerdo con los objetivos (Londoño, 2009).

Por otro lado, la concentración es la habilidad de mantener la atención sostenida durante el tiempo que sea necesario, para desarrollar las actividades, priorizando los estímulos que nos sirvan de apoyo y contribuyan a centrarnos en lo que se desea conseguir, descartando u omitiendo estímulos no significativos. Además, es la decisión de dirigir todo el interés, voluntad y energía para lograr un objetivo (González Hernández, 2007).

Entonces, en relación de ambos conceptos se establece que; la atención es un proceso cognitivo básico que antecede a la concentración, pero ambas guardan relación porque buscan efectivizar los estímulos y focalizarlos de manera adecuada a tal punto que el atleta pueda realizar sus actividades deportivas de manera óptima, garantizando un buen desempeño (Aguirre Loaiza , Ayala, & Ramos Bermúdez , 2015).

En el deporte surge la necesidad de aplicar un entrenamiento psicológico para brindar apoyo y respaldo a los aspectos físico, técnico, teórico y táctico. El área psicológica aparece como la base del rendimiento deportivo, optimizando resultados y garantizando el umbral máximo del nivel de un atleta.

A pesar de que el entrenamiento psicológico es la base para desarrollar los demás aspectos, no suele trabajarse en conjunto o de manera integral puesto que no hay evidencia de que las tareas psicológicas aplicadas en una práctica sean acciones reales de juego (Tassi, Morilla Cabezas, & Rivera Matiz, 2018). Es el caso del fútbol femenino ecuatoriano, donde aún no existen registros de trabajos psicológicos desarrollados dentro de un campo de juego, este tipo de entrenamiento se lo realiza de una manera aislada donde se prioriza contextos personales de la deportista que influyen en su rendimiento, pero no se trabajan las situaciones reales en las que se encuentra involucrada durante la competencia.

Por consiguiente, el entrenamiento psicológico es una tarea deportiva que tiene como finalidad el aprendizaje de habilidades y estrategias mentales que permitan al deportista ser más eficaz en su accionar ante las distintas situaciones que se puedan presentar en el desarrollo del juego

(Olmedilla & Domiguez , 2016). En beneficio de desarrollar un trabajo efectivo, es importante adecuar el entrenamiento a entornos semejantes a los que el deportista se va a enfrentar.

Dentro de los entrenamientos psicológicos y por cumplir con los fines planteados para la investigación, se tomará en cuenta aspectos elementales de la Respiración Activa y Consciente (Relajación de Jacobson), así como también de la Desensibilización Sistemática, priorizando sus conceptos y la importancia de su aplicación dentro de un grupo de deportistas.

La Relajación de Jacobson, es la técnica que integra la mente y los músculos del individuo por medio del método de tensión – relajación y del método pasivo (Payne, 2005). El primer método consiste en ejercitar los músculos y se lo conoce también como activo, el segundo corresponde a la liberación sin necesidad de efectuar una activación sobre la musculatura. Además, esta técnica es la conexión que adquiere el individuo para determinar a qué intensidad deberá aplicar la tensión para obtener como contraste la relajación deseada.

En consecuencia, la aplicación de esta técnica tiene un gran valor debido a que permite a los individuos descargar la tensión. Además, existe un aporte mutuo, cuando los músculos se encuentran en el punto ideal de relajación permite al ser humano controlar sus reacciones o impulsos ante una situación alarmante, así mismo cuando la mente está en óptimas condiciones, facilita a que la musculatura se encuentre en un estado de relajación plena.

En otro sentido, la respiración consciente es una práctica con efectos a nivel psicofisiológico y neuroendocrino que previene o reduce la ansiedad y el estrés (Lara, 2019). Además, es una actividad personal no invasiva y autónoma que no requiere del uso de recursos ni un tiempo superior a cinco minutos, adaptándose a cualquier espacio o situación.

En tal virtud, la importancia de este tipo de respiración a diferencia de la inconsciente o torácica, recae sobre el manejo de la ansiedad, además de mejorar la concentración mental, con la finalidad de lograr una focalización efectiva sobre algo que se desea realizar, evitando u omitiendo información que no es trascendental para las necesidades de ese momento, ayudando a crear espacios de tranquilidad emocional.

Mediante este proceso se mejoran las conexiones neuronales, permitiendo tener estados de contracción y calma en el organismo (Brassard , Ainslie, & Secher , 2014). Además, contribuye a que los estados anímicos mejoren y se reduzcan los niveles de estrés, así como también a generar un equilibrio entre el organismo interno y externo, el sistema endocrino, digestivo circulatorio, neuroquímico y los sistemas nerviosos.

En consecuencia, la respiración diafragmática permite que el individuo sea consciente del poder que tiene sobre su cuerpo y sobre sí mismo, además de conocer su funcionamiento. Como ocurre en los deportistas que han mejorado su motivación por medio de la práctica de estos ejercicios (James, 1890).

Otro factor importante que interviene en este tipo de entrenamiento es la Programación Neurolingüística, que es uno o varios procesos neuronales que se transmiten por medio del lenguaje y pasan por nuestros sentidos hasta llegar al cerebro y al sistema nervioso, con la finalidad de cambiar nuestra manera de pensar y con ella nuestra manera de actuar (Bavister & Vickers , 2011).

Ahora bien, centrándonos en el tema de estudio propuesto y con la obligación de analizar la relación existente entre la atención y el rendimiento táctico de las futbolistas del Club Universidad Católica durante la temporada de la Súper Liga Femenina 2022, se considera oportuno poner en manifiesto conceptos o definiciones que facilitarán la comprensión del texto más adelante.

La táctica dentro del fútbol, corresponde a uno de los aspectos que integran el desarrollo de un entrenamiento y un juego como tal, son todas las acciones o movimientos que realiza un jugador de manera individual y se complementa con el resto, aplicando recursos motrices de manera inteligente con la finalidad de solventar las situaciones que se presentan en un encuentro, para contrarrestar ataques del rival o para crear oportunidades a favor del equipo propio (Ramos, Martín, & Carmona, 2013).

Como se mencionó anteriormente y de manera general en el fútbol femenino ecuatoriano, existe una brecha muy grande entre el entrenamiento psicológico con los demás aspectos a trabajarse, este no es un hecho alejado de la realidad que aqueja al Club Universidad Católica, puesto que no existen evidencias de que se haya llevado a cabo este tipo de trabajo, enfocado en mejorar el rendimiento deportivo, sino solamente con la finalidad de atender a las necesidades psicológicas personales de las jugadoras. Por tal razón, el presente artículo propone realizar un estudio para medir la influencia de la atención y concentración en el rendimiento táctico; haciendo hincapié en los resultados del equipo durante el torneo en desarrollo, con una comparativa antes y después de la aplicación del test y de los entrenamientos psicológicos ya citados anteriormente.

## Metodología

Se implementa un plan de entrenamiento con una sesión de 30 minutos, que contiene las actividades para el equipo femenino del Club de Universidad Católica, donde se aplican las técnicas psicológicas de respiración activa y desensibilización sistemática con la finalidad de mejorar la atención y concentración.

Se da inicio con una charla inicial, seguida de una actividad Rompe hielo (un barco se hunde, pares ideales, la pelota preguntona).

A continuación, se procede con el proceso de Respiración Activa (10 min):

Esta parte del entrenamiento consiste en la relajación y contracción de los músculos de la siguiente manera:

- Primero las jugadoras se sientan de una forma adecuada en una silla.
- Posterior realizan una respiración profunda y consciente mientras se tensiona y relaja los músculos de acuerdo con las indicaciones del guía.
- En este ejercicio se trabajan la mayoría de los músculos.

Seguimos con la Desensibilización Sistemática (10 min):

Con esta técnica se trata de reducir respuestas condicionadas de ansiedad.

- Para iniciar las chicas adoptan una posición correcta y lo completan con la técnica de respiración anterior.
- Luego el guía crea un escenario imaginado mediante la visualización, conociendo los temores que afectan a la atención y concentración.
- A continuación, el guía programa a las jugadoras para las situaciones reales que ocurren en la competencia. Así como también crear un cronograma de las actividades del entrenamiento y juego.

Finalizamos con la retroalimentación del proceso y reactivación física y mental, para dar paso al siguiente proceso.

Una vez finalizada la sesión de entrenamiento, procedemos con una investigación cuantitativa transversal, aplicada a las jugadoras del equipo femenino de Universidad Católica que está conformado por 18 jugadoras en un rango de edad entre 19 y 33 años, que entrenan en el Complejo del Club, ubicado en el Sector de la Armenia - Valle de los Chillos de la ciudad de Quito en Ecuador, al no ser un grupo tan grande se trabajará con la totalidad de la población por conveniencia del investigador, con la finalidad de conocer la influencia del entrenamiento

psicológico en las deportistas obteniendo resultados puntuales, mismos que serán analizados y comparados más adelante.

## Instrumento

Como instrumento para esta investigación se utilizó el Test de atención D2, de tiempo limitado para calcular la atención selectiva. Este documento, consta de dos carillas; en el anverso encontramos las secciones para recopilar datos informativos, indicaciones generales y algunos elementos de entrenamiento, mientras que el reverso consta de 14 líneas con 47 estímulos, que en total serían 658 elementos. Estos caracteres contienen “d” o “p” que pueden estar acompañados de una o dos pequeñas rayas ubicadas en la parte superior o inferior de cada letra.

Para la aplicación de este test, el guía recomienda a las participantes ubicarse en un lugar cómodo y libre de distracción, se explica las instrucciones y se procede con la evaluación en un lapso entre ocho y diez minutos, empleando quince segundos por línea para seleccionar los símbolos correctos (  $\overset{\prime}{d}$   $\overset{\prime\prime}{d}$   $\underset{\prime}{d}$   $\underset{\prime\prime}{d}$  ).

Esta herramienta de investigación tiene como objetivo determinar la rapidez con la que se capta la información, se entiende y se responde. Así como también el seguimiento de instrucciones y la forma de realizar una tarea de discriminación de estímulos visuales similares. Es importante destacar que permite la estimación de la atención y concentración en personas de ocho a sesenta años.

Una vez culminada la evaluación se realiza el siguiente proceso. Primero; se debe revisar que las marcas se encuentren en los espacios asignados y considerar las que no se encuentren dentro del espacio correspondiente. Segundo; retener la hoja donde se han registrado todas las respuestas y se procederá a obtener los resultados, que se detallan a continuación:

**Figura 1:** Puntuaciones resultantes del Test de Atención d2 (Seisedos, 2002)

| Puntuación              | Descripción   | ¿Qué mide?   |
|-------------------------|---|--|
| TR: Total de Respuestas | Número de elementos intentados en las 14 líneas, tanto los relevantes como los irrelevantes | Velocidad de procesamiento, cantidad de trabajo realizado y motivación |

|                                     |   |  |
|-------------------------------------|---|--|
| TA: Total de Aciertos               | Número de elementos relevantes correctos  | Cantidad de trabajo y precisión del procesamiento  |
| O: Omisiones                        | Número de elementos relevantes intentados, pero no marcados                             | Control atencional, cumplimiento de una regla, precisión de la búsqueda visual y calidad de la actuación           |
| C: Comisiones                       | Número de elementos irrelevantes marcados   | Control inhibitorio, cumplimiento de una regla, precisión del procesamiento, minuciosidad y flexibilidad cognitiva |
| TOT: Efectividad total en la prueba | Número de elementos procesados menos el número total de errores cometidos: $TR - (O+C)$ | Control atencional e inhibitorio y relación entre la velocidad y la precisión                                      |
| CON: Índice de concentración        | Número de elementos relevantes marcados menos el número de comisiones: $TA-C$           | Índice de concentración o del equilibrio entre velocidad y precisión de la actuación                               |
| VAR: Índice de variación            | Diferencia entre la mayor y la menor productividad: $(TR+) - (TR-)^a$                   | Estabilidad y consistencia en el tiempo, variación o fluctuación en el modo de trabajar                            |

El paso final dentro del proceso de evaluación consiste en aplicar el re-test al mismo grupo, los resultados serán comparados con el Test inicial y tienen como objetivo verificar la influencia del entrenamiento psicológico en el rendimiento táctico de las jugadoras del club.

### Consideraciones éticas

Para el desarrollo efectivo de la actividad de la aplicación del test, re-test y programa de entrenamiento en el Club Deportivo de la Universidad Católica, primero; se solicitó el permiso correspondiente tanto a los dirigentes como al cuerpo técnico, además de la autorización y consentimiento de cada una de las jugadoras. En virtud de que los datos recopilados serían utilizados para fines investigativos y que la información recolectada es de uso exclusivo del investigador, sin atentar a su derecho de privacidad.

## Resultados y discusión

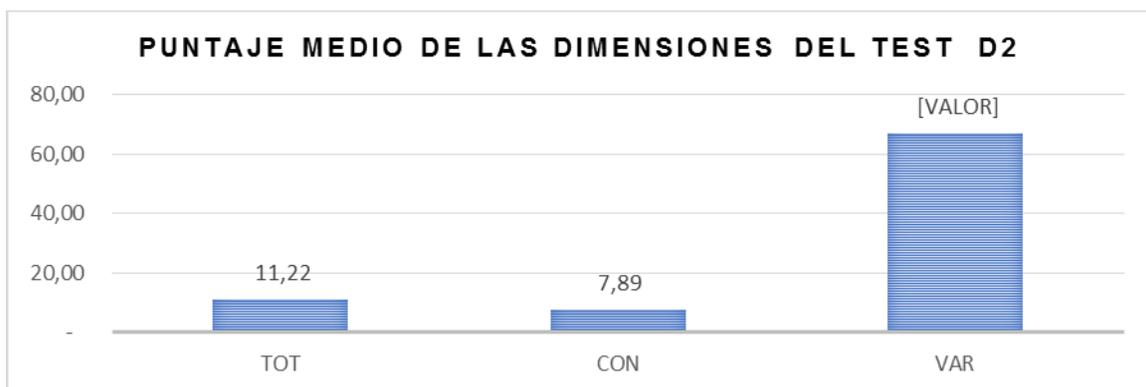
Los resultados de la aplicación del test d2 se organizaron en una hoja de cálculo, para dar operatividad al cálculo de la valoración descriptiva de los niveles de atención selectiva.

Los resultados obtenidos permitieron construir una base de datos que fue tratada en el programa IBM SPSS, para determinar las frecuencias simples y conjuntas en relación con las variables de estudio, y calcular los valores medios de cada dimensión de las variables y sus coeficientes de correlación.

Los resultados se presentan y analizan en dos ámbitos; el cuantitativo y el cualitativo, tal como se indica en las siguientes tablas y gráfica.

**Figura 2:** Escala de valoración para las variables en estudio

| Nivel | Descripción | Puntajes Atención |
|-------|-------------|-------------------|
| I     | Deficiente  | 0-25              |
| II    | Regular     | 25-50             |
| III   | Normal      | 50-75             |
| IV    | Muy Buena   | Más de 75         |



**Figura 3:** Dimensiones del test D2

El test d2 determina tres dimensiones de interés TOT (Atención total), CON (Concentración) y VAR (variación). Para el grupo investigado se observaron valores dispersos para las tres dimensiones al compararlas entre sí. El valor medio de la atención se fijó en 11,22, concentración en 7,89 que de acuerdo a la escala de valoración se encuentran en un nivel deficiente, por otro

lado, la variación con 67,17. Se encuentra en un rango normal. En función a los puntajes medios puede decirse que el nivel de atención selectiva puede valorarse como irregular dentro del grupo. En el programa de entrenamiento, se utilizaron dos técnicas respiración activa y desensibilización sistemática para la mejora del rendimiento táctico en el equipo, para luego de ellos aplicar el retest dando los resultados que se visualizan en la figura 2.

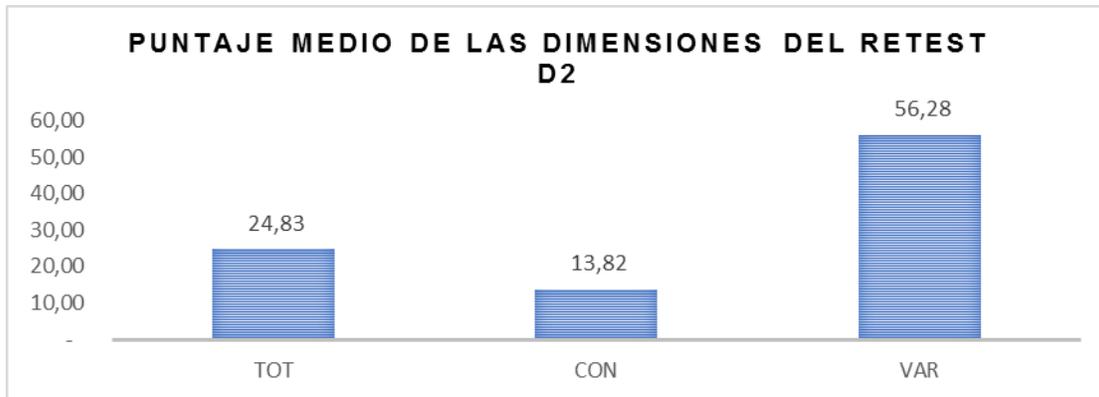


Figura 4: re-test D2

El re-test d2 determinó un incremento del 51% en las dos dimensiones de interés TOT (Atención total), CON (Concentración) y disminuye en un 15% el índice de variación VAR (variación). El valor medio de la atención se fijó en 24,83, el de concentración en 13,82 que se encuentran todavía en un nivel deficiente y el de variación en 56,28 que se encuentra en un rango normal. Con la finalidad de determinar la funcionalidad del programa de entrenamiento con los contrastes del test y re-test se realiza un análisis de correlación que permita comprobar la hipótesis referente al funcionamiento del programa, dándonos los siguientes resultados:

Figura 5: Estadísticos descriptivos test.

| ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS TEST |       |        |        |       |            |          |           |          |
|--------------------------------|-------|--------|--------|-------|------------|----------|-----------|----------|
|                                | Rango | Mínimo | Máximo | Media | Desviación | Varianza | Asimetría | Curtosis |
| PCTR                           | 77    | 3      | 80     | 22,06 | 23,910     | 571,703  | 1,518     | 1,211    |
| PCTR +                         | 89    | 1      | 90     | 34,22 | 33,235     | 1104,536 | 0,665     | -1,167   |
| PCTR -                         | 30    | 10     | 40     | 23,06 | 10,451     | 109,232  | 0,281     | -1,147   |
| PCTA                           | 19    | 1      | 20     | 6,72  | 5,154      | 26,565   | 1,163     | 1,083    |
| PCO                            | 69    | 1      | 70     | 23,56 | 23,157     | 536,261  | 0,917     | -0,685   |

|       |    |   |    |       |        |          |        |        |
|-------|----|---|----|-------|--------|----------|--------|--------|
| PCC   | 66 | 4 | 70 | 33,83 | 25,131 | 631,559  | 0,559  | -1,255 |
| PCTOT | 23 | 2 | 25 | 11,22 | 7,425  | 55,124   | 0,690  | -0,791 |
| PCCON | 19 | 1 | 20 | 7,89  | 5,487  | 30,105   | 1,058  | 0,884  |
| PCVAR | 94 | 5 | 99 | 67,17 | 32,787 | 1074,971 | -0,727 | -0,926 |

Los datos tienen una distribución normal y asimétrica a la derecha a excepción del Índice de variación que es izquierdo.

**Figura 6:** Estadísticos descriptivos re-test

| Estadísticos descriptivos RETEST |       |        |        |       |            |          |           |          |
|----------------------------------|-------|--------|--------|-------|------------|----------|-----------|----------|
|                                  | Rango | Mínimo | Máximo | Media | Desviación | Varianza | Asimetría | Curtosis |
| PCTR                             | 95    | 3      | 98     | 38,83 | 33,539     | 1124,853 | 0,769     | -0,885   |
| PCTR +                           | 87    | 3      | 90     | 44,89 | 35,075     | 1230,222 | 0,176     | -1,923   |
| PCTR -                           | 84    | 15     | 99     | 49,33 | 26,672     | 711,412  | 0,678     | -0,719   |
| PCTA                             | 53    | 2      | 55     | 14,50 | 13,527     | 182,971  | 1,926     | 3,894    |
| PCO                              | 74    | 1      | 75     | 23,06 | 23,994     | 575,703  | 0,873     | -0,532   |
| PCC                              | 69    | 1      | 70     | 23,72 | 24,112     | 581,389  | 1,139     | 0,118    |
| PCTOT                            | 58    | 2      | 60     | 24,83 | 19,521     | 381,088  | 0,759     | -0,783   |
| PCCON                            | 54    | 1      | 55     | 13,67 | 13,213     | 174,588  | 2,129     | 5,204    |
| PCVAR                            | 94    | 2      | 96     | 56,28 | 28,165     | 793,271  | -0,259    | -0,908   |

Los datos tienen una distribución normal y asimétrica a la derecha a excepción del Índice de variación que es izquierdo con un % inferior cuando se realizó el test previo al entrenamiento.

**Figura 7:** Puntuaciones D2

| JUGADOR | TEST         |              |              | RETEST APLICADO EL PROGRAMA |              |              |
|---------|--------------|--------------|--------------|-----------------------------|--------------|--------------|
|         | TR           | O            | TOT          | TR                          | O            | TOT          |
| 1       | 5            | 70           | 5            | 5                           | 75           | 5            |
| 2       | 20           | 20           | 20           | 80                          | 15           | 40           |
| 3       | 5            | 60           | 5            | 20                          | 50           | 5            |
| 4       | 65           | 1            | 25           | 75                          | 1            | 20           |
| 5       | 5            | 15           | 5            | 5                           | 60           | 10           |
| 6       | 25           | 1            | 5            | 90                          | 1            | 45           |
| 7       | 5            | 50           | 5            | 20                          | 20           | 20           |
| 8       | 15           | 10           | 10           | 90                          | 5            | 20           |
| 9       | 20           | 20           | 20           | 25                          | 20           | 35           |
| 10      | 65           | 1            | 15           | 80                          | 50           | 25           |
| 11      | 3            | 20           | 2            | 3                           | 15           | 2            |
| 12      | 80           | 1            | 15           | 90                          | 1            | 55           |
| 13      | 20           | 10           | 15           | 70                          | 5            | 60           |
| 14      | 4            | 55           | 5            | 5                           | 50           | 10           |
| 15      | 10           | 10           | 10           | 20                          | 1            | 10           |
| 16      | 10           | 15           | 5            | 25                          | 10           | 10           |
| 17      | 5            | 55           | 10           | 25                          | 35           | 15           |
| 18      | 35           | 10           | 25           | 80                          | 1            | 60           |
|         | <b>22,06</b> | <b>23,56</b> | <b>11,22</b> | <b>44,89</b>                | <b>23,06</b> | <b>24,83</b> |

|              |  |  |  |  |  |  |
|--------------|--|--|--|--|--|--|
| <b>Media</b> |  |  |  |  |  |  |
|--------------|--|--|--|--|--|--|

En primer lugar, en la puntuación de TR de las 18 jugadoras, que evalúa velocidad de procesamiento, atención selectiva y sostenida; se encontró que al iniciar el test la media era de 22,06% que corresponde a un grado deficiente, mientras que luego de aplicar el programa y hacer el re-test esta subió a 44,89% para ingresar a un rango normal.

Con el número de Omisiones (O), se puede identificar la atención sostenida de las jugadoras antes y después de realizar el programa de entrenamiento, se identificó que hubo una variación media de menos 0,5 después de aplicar el programa

En cuanto al TOT, al iniciar el programa las jugadoras tenían un nivel deficiente respecto a la población normal con una media de 11,22%, luego de aplicar el programa estas subió a un 24,84%, que fue evidenciado también en el rendimiento en las prácticas deportivas.

Antes de recibir el programa de entrenamiento, las jugadoras se sitúan por debajo de media de la población normal, mientras que, al aplicar el programa, las cifras tienden a mejorar por tanto el índice de atención mejora.

## Conclusiones

Las técnicas de Respiración Activa y Desensibilización Sistemática que fueron parte del programa de entrenamiento psicológico nos permitieron comprobar su influencia positiva en el rendimiento táctico individual y colectivo de las jugadoras del Club Deportivo de Universidad Católica, que a pesar de no estar dentro de la escala ideal de las variables de medición del test aplicado ayudaron al mejoramiento en la toma de decisiones y en los movimientos del equipo en situaciones reales de juego.

La atención y concentración son habilidades fundamentales, estrechamente ligados a la táctica en el deporte. En consecuencia, el nivel y calidad de estos aspectos determinó el rendimiento táctico de las jugadoras del Club Deportivo de Universidad Católica, que se evidenció y puede ser constatado por medio de los resultados obtenidos en la Super Liga Femenina, los datos estadísticos de cada encuentro y en los testimonios reales del cuerpo técnico y jugadoras.

## Recomendaciones

El entrenamiento psicológico debería ser desarrollado desde categorías iniciales, con la finalidad de priorizar su aplicación, debido a que es el aspecto base que fortalece y mejora el rendimiento de los demás componentes de la preparación; físico, técnico, táctico y teórico.

Es importante que la aplicación del entrenamiento psicológico sea considerada dentro de la planificación del macrociclo y se lo distribuya de manera adecuada, con precaución en cuanto a los días y tiempos a realizarse.

Concientizar a las jugadoras y cuerpo técnico sobre los beneficios y ventajas que ofrece este tipo de entrenamiento, que pueda ser ejecutado de manera profesional, mediante talleres y charlas periódicas.

### Agradecimientos

A la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE por la guía y asesoramiento, a los dirigentes, cuerpo técnico y jugadoras del Club Deportivo de la Universidad Católica por la apertura y colaboración para el desarrollo de la investigación.

## Referencias

1. Aguirre Loaiza , H., Ayala, C., & Ramos Bermúdez , S. (2015). La Atención-Concentración en el Deporte de Rendimiento. *Educaación Física y Deporte*, 34(2), 413-415. doi:0.17533/udea.efyd.v34n2a06
2. Bavister , S., & Vickers , A. (2011). Programación Neurolingüística, las claves para un comunicación más efectiva. Barcelona: Profit. Obtenido de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=iponPZxKcdsC&oi=fnd&pg=PA53&dq=programacion+neurolinguistica&ots=oKoNV4Op1e&sig=I2B65ZO4JrPX0Wb7FJolNW-nxbw#v=onepage&q=es%20simplemente%20una%20descripci%C3%B3n&f=false>
3. Brassard , P., Ainslie, P., & Secher , N. (2014). Cerebral oxygenation in health and disease. *Frontiers in Physiology*. doi:<https://doi.org/10.3389/fphys.2014.00458>
4. Cháves Peña, D. E., & Yañez Canal, J. (2021). Los modos de la atención. *SOPHIA, Colección de la Filosofía de la Educación*, 225-244. doi:<https://doi.org/10.17163/soph.n30.2021.08>

5. Gonzáles Hernández, J. (2007). Herramientas Aplicadas al Desarrollo de la Concentración en el Alto Rendimiento Deportivo. Cuadernos de Psicología del Deporte, 7(1), 62. Obtenido de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/54661/52671>
6. James, W. (1890). The principles of psychology (Vol. 1). London: Macmillan.
7. Lara, M. A. (2019). Beneficios de la Respiración consciente contra la ansiedad generalizada y el estrés. [Monografía, Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD] Repositorio Institucional UNAD. Obtenido de <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/28047>.
8. Londoño, L. (2009). La Atención; un proceso psicológico básico. Revista de la Facultad de Psicología - Universidad Cooperativa de Colombia - Academia, 92-93. Obtenido de <https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/150730/555786.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
9. Olmedilla, A., & Domiguez, J. (2016). Entrenamiento Psicológico para la mejora de la Atención y la Autoconfianza en un Futbolista. Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico., 1, 1-11. doi: <https://doi.org/10.5093/rpadef2016a4>
10. Payne, R. (2005). Técnicas de Relajación: Guía Práctica (Vol. 4). Paidotribo. Obtenido de [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=N2XMMtYpMvUC&oi=fnd&pg=PA5&dq=relajaci%C3%B3n+de+jacobson&ots=iSdfQoOom0&sig=L8q112z\\_q4CcqFuQEh9jfpKQW\\_o#v=onepage&q=relajaci%C3%B3n%20de%20jacobson&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=N2XMMtYpMvUC&oi=fnd&pg=PA5&dq=relajaci%C3%B3n+de+jacobson&ots=iSdfQoOom0&sig=L8q112z_q4CcqFuQEh9jfpKQW_o#v=onepage&q=relajaci%C3%B3n%20de%20jacobson&f=false)
11. Ramos, D., Martín, O., & Carmona, R. (2013). Reflexiones sobre la enseñanza de la táctica en el fútbol desde la perspectiva Ciencia, Tecnología y Sociedad. efdeportes(176). Obtenido de <https://efdeportes.com/efd176/la-tactica-en-el-futbol-desde-la-ciencia.htm>
12. Tassi, J. M., Morilla Cabezas, M., & Rivera Matiz, S. (2018). El Entrenamiento Psicológico-Integrado en Fútbol a través de Tareas de Entrenamiento. Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico, 1-15. doi:<https://doi.org/10.5093/rpadef2018a4>

© 2022 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0)

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).