

LA CONCENTRACION EN EL FUTBOL SALA

***Psicología Deportiva
Dr. Alexander Romero M.
Psicólogo***

Introducción:

La capacidad para controlar los procesos de pensamientos, para concentrarse en una tarea, es una de las claves más importantes para lograr una actuación eficaz en el deporte. El control mental es por tanto un factor determinante en la competición, ya sea en deportes individuales o de equipo, recreativo o de alta competencia.

1. la atención y concentración

1.1. Importancia de la atención y concentración en el fútbol sala. No cabe duda que, cuando hablamos de deporte, cada vez se hace más referencia a los factores psicológicos o mentales de los deportistas (también entrenadores, árbitros, etc.).

Uno de los aspectos mas mencionados en un encuentro de fútbol sala y de cualquier otro deporte, es la llamada concentración y atención a la tarea que se esta realizando. Es muy común escuchar a los entrenadores, pedirle a los jugadores que se concentren en el juego, o que se metan en el partido, tratando de decir con esto que atiendan al juego; la pregunta que cabe dentro de todo esto es como hacemos para concentrarnos, ¿se practica esa habilidad mental durante los entrenamientos?

Pero a pesar de la importancia que le damos a la atención y 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:

- Tal vez porque son habilidades que ya deberían traer los jugadores de su casa.
- Porque son habilidades innatas y, por tanto, no se pueden aprender.
- 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 aun, en los deportistas.

Sea cual fuere la respuesta, y tal vez para cada caso concreto pueda ser una respuesta diferente, o las tres simultáneamente, es obvio que dada su importancia se necesitan estudios mas específicos, tanto de tipo conceptual, como de índole aplicado al deporte específico y a jugadores de fútbol sala como tal.

Ese es nuestro intento, en su doble vertiente, teórica y aplicada, teniendo en cuenta que la atención y la concentración no son aspectos deslindados de otros, también muy aludidos, como la fatiga, la motivación, los pensamientos, las emociones, etc. Pero dado que abarcar todos estos conceptos psicológicos nos llevaría a un amplio manual de Psicología del Deporte, hemos decidido concentrarnos en estos tópicos, aun a sabiendas de que se ven afectados y afectan a otros procesos mentales.

1.2. Definición

El termino atención procede del latín, como muchos vocablos castellanos, y se refiere a tender hacia, implicando una tendencia o propensión del sujeto a entrar en contacto (visual, auditivo, táctil, cerebral, etc.) con algo en concreto, sea ese algo muy particular y específico (concentrado en ello) o mas amplio o genérico (atento o alerta a lo que ocurre).

Parece que hay cierto acuerdo entre los especialistas en la existencia de diferencias individuales en cuanto a las capacidades atencionales (estilos atencionales), aceptándose bases biológicas y genéticas. Pero nosotros apuntamos la mas abordable desde la faceta del entrenador; lógicamente nos referimos al factor aprendizaje, que indudablemente media entre una situación de partida y otra en continua progresión. Es ahí donde incidiremos con la planificación y confección de las actividades acordes con nuestra modalidad deportiva (en nuestro caso el fútbol sala).

El componente principal de la concentración es poder focalizar la atención sobre la tarea que se esta realizando y no distraerse con estímulos internos o externos que en ese momento no son relevantes; pero 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.

La concentración es una destreza aprendida, de reaccionar pasivamente o de no distraerse ante estímulos irrelevantes. La concentración también significa el estar totalmente aquí en el ahora, en el presente. Esto significa que un jugador que se posesiona como lateral o ala y comete un error de perder la marca y convierten el gol en su arco; y pasa todo el partido pensando en el error lo mas seguro es que seguirá cometiendo errores por que no esta centrado en el presente.

Según lo expresado anteriormente la concentración es una habilidad que puede mejorarse y desarrollarse por la práctica. Será por tanto labor del psicólogo o del entrenador enseñar a sus deportistas a atender o focalizar en momentos determinados a estímulos relevantes, lo mismo para disminuir la atención de aquellos estímulos irrelevantes.

2. El foco de atención y los estímulos individuales

La teoría sobre la atención mas utilizada en Psicología del Deporte es la propuesta por Nideffer en 1976. En este artículo seguiremos, básicamente, dicho modelo sobre los estilos atencionales, pero añadiéndole a su conocida clasificación de los focos atencionales el factor temporal de la concentración, aspecto este que si bien es mencionado en muchas ocasiones como problema atencional, por ejemplo: cuando decimos que no han mantenido la concentración durante los últimos minutos, no es tratado, habitualmente, de forma simultanea con el factor espacial.

Con todo, debemos decir que, si bien hay que atender a todo lo posible, ya que es imposible atender a todo y en todo momento, mediante una atención de tipo amplia o general, es muy conveniente concentrarse en algo en particular en una situación concreta, en aquello que verdaderamente es relevante, foco estrecho, y ya que los extremos son generalmente inadecuados, es conveniente aprender o saber cambiar de foco adecuándolo a las circunstancias.

2.1 Estilos atencionales

Al hablar de estilos atencionales nos estamos refiriendo al hecho de que, generalmente, una persona suele atender unas cosas y no otras, o en unos momentos y no en otros, o mas o menos tiempo, etc.

PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DE LA ATENCIÓN

Desde el procesamiento de la información la atención se caracteriza por:

- La selectividad de la atención.
- La capacidad atencional.
- La claridad y la amplitud del campo atencional.
- La atención como un mecanismo de alerta.

LA SELECTIVIDAD DE LA ATENCIÓN:

Proceso a través del cual se selecciona cierta información (interna o externa) mientras que otra (interna o externa) es ignorada.

CAPACIDAD ATENCIONAL:

El procesamiento controlado está limitado por la capacidad de procesamiento de la información del deportista, tanto de la información que proviene del ambiente externo, como del interno.

CLARIDAD Y AMPLITUD DEL CAMPO ATENCIONAL:

La *claridad* podemos delimitarla entre los extremos de los niveles de vigilancia: estado de máxima alerta, donde se alcanza la máxima claridad atencional, y estado de coma profundo. La *amplitud* está referida a la mayor o menor extensión en el campo atencional.

LA ATENCIÓN COMO UN MECANISMO DE ALERTA: ATENCIÓN TÓNICA Y FÁSICA

Física: Estar alerta de forma transitoria ante estímulos de una situación específica, el tiempo de reacción para responder ante el estímulo es más corto y el procesamiento de la información más intenso.

Tónica: Forma rutinaria ante estímulos más monótonos y repetitivos, es más lenta y menos intensa pero puede ser mantenida durante mucho más tiempo.

TEORÍA DEL ESTILO ATENCIONAL



DIMENSIONES DE LA ATENCIÓN:

- ← Ancho - Interno ♣ Análisis de la situación.
- ← Ancho - Externo ♣ Evaluación de la situación
- ← Estrecha - Interna ♣ Ensayo mental
- ← Estrecha - Externa ♣ Acción/reacción

¿CÓMO EVALUAR LA ATENCIÓN?

Técnicas más utilizadas:

- Autoinformes.
- La técnica del muestreo de pensamientos.
 - Técnicas de laboratorio.
 - La observación.

¿COMO ENTRENAR LA ATENCIÓN?

Las técnicas de evaluación que hemos visto pueden ayudar al deportista a obtener una visión más completa de su proceso atencional, e identificar aquellos aspectos que pueda ser necesario mejorar mediante el entrenamiento.

ENTRENAMIENTO ATENCIONAL BÁSICO:

Programación de los pasos necesarios para que el deportista adquiera el conocimiento teórico sobre el proceso atencional y el dominio de técnicas básicas para desarrollar y mantener sus capacidades atencionales, pasos:

- Aprendizaje teórico
- Adquisición de técnicas
- Práctica

CONCENTRACIÓN:

Es la habilidad para dirigir y mantener la atención hacia el aspecto requerido de la tarea que se esté realizando. Estar concentrado es atender únicamente a aquellos aspectos relevantes de la actividad deportiva que se realice y no prestar atención a otros estímulos que no son importantes.

Muchos deportistas desarrollan sus propias técnicas para permanecer concentrados. Muchos de estos rituales y técnicas las han adquirido a lo largo de su práctica y en general les son útiles para mantenerse dentro de su punto de acción y centrarse en la ejecución que están realizando o realizarán. Las demandas en concentración varían mucho de unos deportes a otros; la capacidad de concentración está determinada por las diferencias individuales.

FACTORES DISTRACTORES DE LA CONCENTRACIÓN:

Tres grandes grupos de factores:

- Externos
- Internos
- Dificultad para cambiar la forma de atender

Los primeros hacen referencia a todo aquello que sucede alrededor del deportista y que puede distraerle y hacerle perder su concentración. Los segundos hacen referencia a los pensamientos y sentimientos del deportista que en un momento determinado pueden distraerle de lo que esté haciendo. El tercero es la incapacidad de cambiar de estilo atencional.

ENTRENAMIENTO DE LA CONCENTRACIÓN:

Cuando un deportista quiere entrenar la concentración el mejor contexto para ello son las situaciones propias de su deporte. Cuando los deportistas no han entrenado psicológicamente, cuando no conocen técnicas para el control atencional, es conveniente que primero aprendan algunas de ellas para que luego sean capaces de utilizarlas en la situación concreta que queremos entrenar.

TÉCNICAS PARA ENTRENAR LA CONCENTRACIÓN:

← TÉCNICAS PARA ENTRENAR LA CONCENTRACIÓN: ASPECTOS GENERALES:

Programa que se debe trabajar con el deportista para que centre su atención en la destreza técnica de su actividad deportiva y en el caso de perder la concentración o distraerse, sea capaz de recobrarla.

- *Concentración en la ejecución:* El deportista tiene que estar en una situación relajante y cómoda, así tiene que concentrarse en un único pensamiento u objeto.
- *Feedback electrodérmico:* La utilización de un aparato que mide los cambios de conductancia de la piel de las palmas de las manos, producidas por la transpiración.

← TÉCNICAS PARA ENTRENAR LA CONCENTRACIÓN: AMENAZAS EXTERNAS:

Uno de los factores externos que pueden afectar en mayor medida a la concentración de un deportista es la presión de elementos situacionales.

- *El ensayo de competiciones simuladas:* Intentar familiarizarse con situaciones o estímulos que en la competición real podrían afectar a su concentración.
- *Práctica mental:* En esta técnica es imprescindible que el deportista posea una buena capacidad para imaginar diversas situaciones de su práctica deportiva.

← TÉCNICAS PARA ENTRENAR LA CONCENTRACIÓN: AMENAZAS INTERNAS:

Cuando la concentración se ve afectada por la acción de factores internos, el entrenamiento debe estar dirigido a eliminar aquellos pensamientos, ideas o sentimientos que en momentos determinados pueden conducir al fracaso en una competición.

- *El uso de señales atencionales:* Consiste en el uso de palabras sensaciones o ideas que resulten apropiadas para mantener un buen nivel de activación y permitir mantener una buena concentración.
- *La conversión de los errores en posibles futuros aciertos:* Consiste en ensayar mentalmente la ejecución correcta de su acción, después del error.

← PROTOCOLOS Y RUTINAS DE PREEJECUCIÓN:

A todo deportista puede serle útil desarrollar rutinas y protocolos específicos para él, que le permitan tomarse un tiempo y centrarse en lo que va a hacer a continuación. Estas rutinas las pueden ir descubriendo en sus entrenamientos, y en la medida que le sean útiles, ir aplicándolas en las situaciones reales. De este modo asociará una rutina concreta con la activación de la concentración.

← GUIAS PARA ESTRUCTURAR RUTINAS DE PREEJECUCIÓN:

Las rutinas concretas que los deportistas utilizan en la práctica habitual de sus deportes, están influenciadas básicamente por tres factores:

- *La naturaleza de la tarea deportiva:* Las demandas específicas de un deporte influyen notablemente tanto en los elementos cognitivos como en los elementos conductuales de una rutina de preejecución.
- *El nivel técnico del deportista:* Cuando un deportista está entrenando y practicando sus habilidades técnicas, tiene que ir generando sus propias rutinas que le ayuden a prepararse para la ejecución. Estas rutinas una vez automatizadas, le servirán como apoyo y ayuda para prepararse y concentrarse.
- *Preferencias individuales:* Cuando un deportista aprende y desarrolla sus rutinas preparatorias tiene que tener en cuenta sus preferencias individuales en cuanto a las características y duración de las mismas, generando su propio estilo de aprendizaje de las rutinas que le resulten más óptimas para su preparación.

Hacia un Modelo Aplicado de la Concentración

A lo largo de la última década múltiples profesionales de la psicología del deporte en nuestro país han mostrado su interés por la importancia de la concentración (González, 1996; Olmedilla et al., 2002, Buceta, 1998) Como señalamos en un artículo reciente acerca de esta variable tan importante en el rendimiento deportivo (De la Vega, 2003), “la concentración es una de las claves más importantes que se pueden poner al servicio del deportista para mejorar su rendimiento tanto

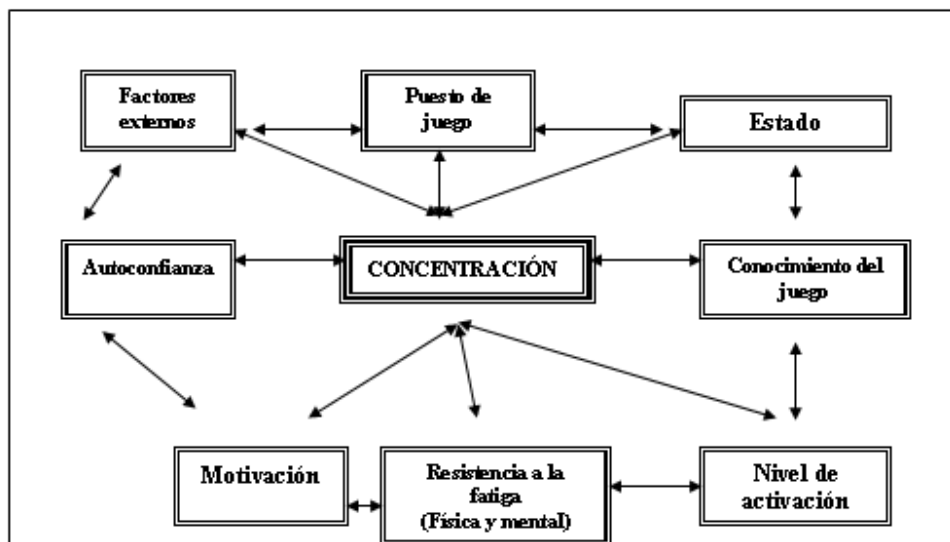
en la competición como en los entrenamientos”. El problema estriba en que, a lo largo de los últimos años, el modelo explicativo sobre el funcionamiento de la concentración ha abusado en exceso del modelo teórico de Nideffer (1980, 1985, 1989) aplicado a la capacidad atencional, en la se que defiende la existencia de diferentes focos de atención. Cada uno de ellos debe poder regularse y orientarse para, en función de las diferentes situaciones a las que se enfrente un deportista, adecuarse del mejor modo posible y obtener un rendimiento óptimo.

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

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

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

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



Como se puede apreciar por el conjunto de interrelaciones que se establecen entre los diferentes elementos que intervienen en el modelo propuesto, bajo el concepto “concentración”, subyacen diversas variables psicológicas que, de manera diferencial, marcan el nivel de concentración de los jugadores.

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

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

Relación entre el nivel de activación y la concentración

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

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

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

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

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

Relación entre el nivel de fatiga y la concentración

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

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

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

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

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

En la línea de las ideas que presenta Delignières (1999), el descubrimiento de estas invariantes ha permitido desarrollar una amplia línea de trabajo e investigación sobre las relaciones que se establecen entre las variables psicológicas, evaluadas fundamentalmente a partir de escalas subjetivas, y las principales variables fisiológicas. Estos trabajos destacan las relaciones existentes entre variables como la tasa cardíaca (Feltz, Crouse y Brunetz, 1988), la lactatemia (Ljunggren y Hassmen, 1991), el consumo de oxígeno (Hetzler et al., 1991), la capacidad ventilatoria y la viscosidad sanguínea (Brun, Elbhoumadi y Orsetti, 1990), con el nivel de esfuerzo percibido en la tarea realizada.

A partir de las ideas presentadas por Borg, Ekblom y Goldbarg (1971), se presenta un modelo en el que destacan la existencia de dos factores esenciales que relacionan las variables fisiológicas

con las cognitivas. Por un lado aparecería un factor central relacionado con procesos aeróbicos que pueden ser evaluados mediante la frecuencia cardíaca y el consumo de oxígeno, y por el otro existiría un factor local evaluable a partir de la concentración de lactato en sangre por lo que, a partir del nivel obtenido en estos parámetros fisiológicos podemos tratar de establecer, de un modo aproximado, el nivel de carga psicológica que tiene que dominar el jugador.

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

Relación entre el “conocimiento del juego” y la concentración

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

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

	VARIABLES	GRADOS
EXIGENCIA VISUAL	- Angulo de visión. - Nº de estímulos - Claridad del estímulo - Tipo de estímulo	- 0°, 45°, 90°, 180° - 1, 2, 3...7... - difuso...claro - Específico..., no específico
EXIGENCIA TACTICA	- Posibilidades de acción - número - otros medios - Complejidad táctica - individual - colectiva básica (2-3 jugadores) (5-6 jugadores) - colectiva compleja	- 2...4...6 pases - posibles - pase, ~~chut~~ o ~~regate~~ - ~~regate~~ a derecha o izquierda - pared - provoca fuera de juego - crear espacios - actuar según sistema de juego
EXIGENCIA FISICA	- Esfuerzo-recuperación - Velocidad en acciones - Espacios a recorrer - Intensidad en la lucha	- 15°, 30°, 1', 2'... - alta, media, baja - 10m...30m...60m - alta, media, baja
EXIGENCIA TECNICA	- Superficie de contacto - Lateralidad pierna - Distancias pase-~~chut~~ - Distancias de recepción - Trayectorias del balón - ~~Velocidad~~ del balón - Velocidad del ejecutor - Enlaces pre-post	- Interior...cabeza - Derecha...izquierda - 2m...4m...15m...30m... - 1m...6m...10m...40m... - raso, parabólica - alta, media, baja - alta, media, baja - recepción-~~chut~~ - recepción-pase-correr
GRADO DE OPOSICION	- relación atacantes - defensas - amplitud del espacio de juego -	

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

Conclusión:

Para concluir la concentración, es fundamental en todo deporte y tarea a realizar, y en específico en el deporte de fútbol sala, el cual necesita de todos los focos de atención en cualquier momento del juego. El fútbol sala exige que el deportista este 100% inmiscuido en el juego dejando las cosas no relevantes para otro momento; estas conductas deben ser aprendidas y adiestradas, por consiguiente es necesario un psicólogo deportivo o un entrenador que tenga bases psicológicas lo cual permita en cada entrenamiento ejercitar estas técnicas mentales.

Gracias

Att

DR. ALEXANDER ROMERO MONTERO

PSICOLOGO DEL DEPORTE
ENTRENADOR DE FUTBOL SALA

22 DE ABRIL DE 2005