



Análisis de la relación entre la atención, la concentración y el rendimiento deportivo en Jóvenes

Futbolistas: Revisión narrativa

Andrés Paz González

Mario Stuart Villota Pérez

Wesly Smith Palacios Sanches

Trabajo de grado II

Trabajo de grado presentado para optar al título de Profesional en Actividad Física y

Deporte

Asesores (a):

Jennifer Halaby Zapata

Angel Manuel Martínez del Aguila

Línea de Investigación: Tendencias contemporáneas del ocio, la actividad física y el

deporte

Universidad Católica Luis Amigó

Facultad de Ciencias Sociales, Salud y Bienestar

Programa Actividad Física y Deporte

Medellín, 2025

## Tabla de contenido

<b>Lista de acrónimos .....</b>	<b>6</b>
<b>Introducción .....</b>	<b>9</b>
<b>Justificación.....</b>	<b>15</b>
<b>Objetivos.....</b>	<b>18</b>
<b>Metodología .....</b>	<b>19</b>
<b>Cronograma de actividades .....</b>	<b>25</b>
<b>Marco Teórico-conceptual.....</b>	<b>26</b>
<b>Antecedentes.....</b>	<b>29</b>
<b>Resultados.....</b>	<b>41</b>
<b>Discusión de resultados: .....</b>	<b>17</b>
<b>Recomendaciones .....</b>	<b>21</b>
<b>Referencias .....</b>	<b>24</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>28</b>

### Lista de tablas

Tabla 1 Identificación de estudios .....	42
Tabla 2: Artículos resultados de la revisión.....	1
Tabla 3: Métodos e instrumentos identificados en la evaluación de atención y concentración.....	3
Tabla 4: métodos e instrumentos más influyentes identificados en la evaluación de atención y concentración.....	6
Tabla 5 Instrumentos más utilizados por los autores .....	7
Tabla 6 Principales hallazgos de la relación entre atención y concentración .....	9
Tabla 7: Influencia de la atención y la concentración en el rendimiento deportivo .....	10
<b>Tabla 8: Comparación y coincidencias .....</b>	<b>12</b>

## Lista de imágenes

<b>Imagen 1</b> .....	13
<b>Imagen 2</b> .....	15

**Lista de anexos**

Anexo 1: Imagen de grafica de autores.....	28
Anexo 2: Imagen de grafica de autores.....	28

### **Lista de acrónimos**

- **ANT:** Attention Network Test (Prueba de red de atención).
- **AW:** Attention Window (Ventana de atención).
- **CE:** Control del Estrés.
- **CI:** Cociente Intelectual.
- **CPRD:** Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo.
- **CPRD-F:** Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo - Fútbol.
- **D2:** Test de Atención D2 (Evaluación de atención sostenida y selectiva).
- **ISSP:** International Society of Sport Psychology (Sociedad Internacional de Psicología del Deporte).
- **NSUCO:** Northeastern State University College of Optometry Test (Prueba de movimientos oculares).
- **ONU:** Organización de las Naciones Unidas.
- **SSRT:** Stop Signal Reaction Time (Tiempo de reacción ante señal de detención).
- **T-SAFT90:** Test de Fatiga Aguda en Fútbol 90 minutos.
- **UNICEF:** Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.

## **Agradecimientos**

Agradecemos sinceramente a la Universidad Católica Luis Amigó por su apoyo incondicional a través de la Facultad de Ciencias Sociales Salud y Bienestar y el Programa de Actividad Física y Deporte que nos han proporcionado no solo formación académica sino también los recursos necesarios para llevar a cabo este proyecto exitosamente.

Quisiéramos expresar nuestro sincero reconocimiento hacia nuestros asesores Jennifer Halaby, Ángel Martínez, Luis Fernando Quintero y Zonaika Gutiérrez por su valiosa guía y contribuciones metodológicas que han enriquecido significativamente nuestro proyecto de grado y han fortalecido nuestras habilidades investigativas y profesionales de manera notable.

Reconocemos y apreciamos el esfuerzo de cada uno de nosotros como parte de un equipo de trabajo compuesto por Andrés Paz González, Mario Stuart Villota Pérez y Wesly Smith Palacios Sánchez. Estamos comprometidos y apasionados por nuestra disciplina al enfrentar este desafío. La realización de este proyecto nos ha motivado a crecer, persistir y fortalecer nuestras habilidades tanto en la investigación académica como en el trabajo colaborativo en equipo.

Este proyecto no solo representa el final de nuestros años de estudio universitario, sino que también marca un paso importante hacia nuestro futuro en el ámbito profesional. La habilidad para analizar de forma crítica y llevar a cabo investigaciones junto al pensamiento reflexivo y la rigurosidad que hemos desarrollado en este proceso serán herramientas fundamentales para nuestro desempeño en el mundo laboral. En este entorno donde la búsqueda constante de la excelencia y el aprendizaje continuo son partes esenciales de nuestra rutina diaria.

Al finalizar este camino queremos expresar nuestro agradecimiento a nuestros seres queridos y amistades por su inquebrantable apoyo a lo largo de todo este recorrido; siempre brindándonos ánimo, comprensión y motivación en cada paso que dimos juntos. Gracias a cada persona que hicieron parte de este logro.

## Introducción

La práctica deportiva actual requiere no solo un alto nivel físico sino también el dominio de habilidades mentales clave para mejorar el rendimiento deportivo de manera óptima. En este sentido es crucial tener en cuenta la importancia de la concentración y la atención en la ejecución de movimientos físicos precisos, la toma de decisiones acertadas y el éxito en competiciones deportivas de varios tipos. Este proyecto de investigación universitaria llamado “Análisis de la relación entre la atención, la concentración y el rendimiento deportivo en Jóvenes Futbolistas: Revisión de Literatura” busca profundizar en cómo se relacionan la atención y la concentración en el rendimiento deportivo desde una perspectiva académica y científica. Mediante una minuciosa revisión de la literatura actual se pretende entender la relevancia de la atención como la capacidad de enfocar los recursos cognitivos en estímulos relevantes, como el mantenimiento de dicha atención a lo largo del tiempo, así como el impacto de ambas en el rendimiento deportivo.

En la introducción del tema se destaca la importancia de investigar estas variables debido a su influencia destacada en el rendimiento deportivo y a la falta relativa de estudios que examinen su impacto de forma integral y detallada. La importancia de entender la atención y la concentración como elementos interrelacionados en la optimización del desempeño deportivo se destaca en la argumentación presentada en el texto.

Los objetivos de la investigación se centran en examinar, identificar y comparar las teorías y enfoques usados para evaluar la atención y la concentración en el ámbito deportivo; además de establecer su impacto inmediato sobre el desempeño.

La metodología de esta investigación es de índole cualitativa y se centra en la revisión narrativa de la literatura académica más actualizada; se tiene en cuenta investigaciones publicadas entre el 2015 y el 2025 en bases de datos científicas reconocidas por su calidad. El fundamento teórico y conceptual proporciona las bases sobre los cuales se desarrolla el análisis; incluye las teorías clave sobre la atención en el ámbito deportivo, el rendimiento óptimo, y los conceptos fundamentales que delimitan cada variable de estudio.

El marco normativo sitúa las normas y directrices internacionales y nacionales en un contexto que respalda el desarrollo cognitivo y emocional de los deportistas. Finalmente, en las conclusiones se resumirán los descubrimientos clave de la investigación documental subrayando la importancia de incorporar tácticas de desarrollo cognitivo en el ámbito del entrenamiento deportivo para potenciar al máximo el rendimiento. Este proyecto busca fomentar una comprensión más profunda del entrenamiento físico y mental y abrir nuevas vías para investigaciones futuras.

## **Planteamiento del problema**

### **Contextualización de la Investigación:**

La decisión de llevar a cabo este estudio surge de la necesidad de comprender la relación entre la atención, la concentración y el rendimiento en el fútbol basándonos en investigaciones recientes. Estas habilidades cognitivas son fundamentales para tener un desempeño deportivo óptimo; sin embargo, muchas veces no se les presta la atención debida durante los procesos de entrenamiento, lo que crea una brecha en la preparación integral de los futbolistas, ya que se suele priorizar el desarrollo físico y técnico por encima de los aspectos mentales.

El fútbol es un deporte competitivo que demanda a los jugadores estar en constante adaptación para tomar decisiones rápidas mientras colaboran en equipo coordinando movimientos eficaces juntos. Aunque en el pasado se ha puesto mayor énfasis en el entrenamiento físico y técnico del deportista, en la actualidad se reconoce la relevancia del aspecto psicológico y cognitivo para alcanzar un excelente desempeño deportivo. Dentro de estos aspectos cruciales se destacan la concentración mental como competencias esenciales para tener éxito en el campo deportivo. Tal como señala González Campos et al. (2016), "las habilidades mentales influyen directamente en el rendimiento deportivo".

La concentración en el fútbol es fundamental ya que implica la habilidad de mantener el foco en los aspectos importantes del juego de manera constante sin distraerse constantemente. En un entorno dinámico y competitivo como este deporte tan activamente jugado por todo el mundo se presentan situaciones a una rapidez imprevista. En estas condiciones específicas cualquier falta de concentración puede interferir en la táctica planificada anteriormente tomando decisiones fundamentadas entre sus compañeros afectando negativamente tanto a nivel personal como

grupalmente. Según Laborde et al. en 2016 resaltan que “mantener la concentración es crucial para alcanzar un buen desempeño en los deportes de equipo”.

Durante la formación de jóvenes deportistas que se encuentran en etapas tempranas del desarrollo cognitivo y emocional, las funciones ejecutivas cobran una relevancia aún mayor. La capacidad para mantener la atención en medio de distracciones internas o externas, controlar los impulsos naturales y focalizarse en los objetivos del juego puede ser determinante en el progreso hacia convertirse en un atleta destacado a nivel competitivo. Según Orlick (2018), destaca que “la capacidad de concentración es entrenable y es esencial para alcanzar el éxito en el ámbito deportivo”.

Sin embargo, en muchas escuelas o clubs de entrenamiento no proporcionan programas de desarrollo mental o son muy limitados en su oferta. Las habilidades de concentración no se trabajan de manera organizada, aun teniendo pruebas que respaldan sus impactos positivos en el rendimiento académico y deportivo. Según Guillén y Sánchez (2017), se demostró que “el trabajo de la atención beneficia el desempeño de los jóvenes atletas”.

Desde una perspectiva científica amplia se ha investigado mucho sobre los procesos de atención y su impacto en el desarrollo del ser humano en varios aspectos. Sin embargo, destaca la falta de un enfoque específico hacia la atención concentración en el contexto del fútbol. Varios estudios han tratado estos aspectos desde diferentes teorías métodos de medición analizando grupos de población diversos. Según Janelle and Hatfield en 2008, “es vital comprender el desempeño de un experto en base a los patrones de búsqueda visual junto a los indicadores psicofisiológicos de atención”.

Aunque hay investigaciones que sugieren que enfocarse en la atención y la concentración puede ayudar a mejorar el desempeño deportivo, todavía no se ha desarrollado una teoría completa que explique cómo estas variables se relacionan específicamente en el fútbol. Según Slimani, Bragazzi y Tod en 2016, "los programas de entrenamiento cognitivo pueden beneficiar la atención y el rendimiento de los atletas". Esta falta de claridad dificulta la transmisión efectiva de conocimientos a entrenadores de fútbol que trabajan directamente junto a jugadores en formación.

En esta situación surge la necesidad de llevar a cabo una revisión de literatura sistemática y crítica para analizar detalladamente el conocimiento existente sobre la relación entre la atención y la concentración en el rendimiento deportivo del fútbol. Esta revisión nos permitirá identificar los modelos teóricos más utilizados en este contexto específico del deporte, las metodologías comúnmente empleadas; los instrumentos de medición validados; los hallazgos más consistentes encontrados hasta la fecha; así como las áreas donde se necesita profundizar en cuanto al conocimiento actual. Además, se podría considerar como un buen comienzo para orientar investigaciones y acciones prácticas a futuro que incluyan el desarrollo cognitivo en los programas de entrenamiento deportivo desde las primeras etapas de formación.

Por lo tanto, la razón de esta revisión no solo se basa en la importancia de las variables analizadas, sino también en la urgente necesidad de vincular la teoría y la práctica en un deporte donde las demandas psicológicas son tan fundamentales como las físicas o técnicas. Comprender cómo la atención y la concentración afectan el desempeño en el fútbol es clave para diseñar entrenamientos más integrales, detectar restricciones en el desarrollo cognitivo de los jugadores y potenciar sus habilidades mentales para alcanzar un rendimiento óptimo en entornos competitivos de alta presión.

**Pregunta de Investigación:**

¿Cuál es la relación entre la atención, concentración y el rendimiento deportivo en niños futbolistas, de acuerdo con las publicaciones científicas de los últimos 15 años?

## Justificación

La importancia de analizar la relación entre la atención, la concentración y el rendimiento deportivo en los niños futbolistas reside en la creciente necesidad de promover un desarrollo integral en los atletas desde una edad temprana. A nivel mundial, el fútbol es uno de los deportes más populares entre los jóvenes deportistas; millones de niños participan en programas de entrenamiento deportivo. Este deporte no solo es una actividad recreativa, sino que también se convierte en una herramienta muy valiosa para impulsar el trabajo en equipo, así como también para el crecimiento personal. Según Côté y Lidor en 2013, "el fútbol para niños proporciona un entorno perfectamente adecuado para promover habilidades físicas, cognitivas y sociales que ayudan al desarrollo integral de los niños" (pág. 214).

Desde un enfoque científico, la exploración de las habilidades cognitivas en los jóvenes deportistas contribuye al avance del conocimiento sobre los elementos que impactan en el desempeño atlético, lo que facilita el desarrollo de estrategias más integrales. La concentración y la atención juegan un papel clave en la ejecución adecuada de actividades físicas, la toma de decisiones, así como la resolución de inconvenientes dentro del ámbito deportivo. Según Weinberg y Gould en 2014, "es fundamental mantener la atención de forma constante e impulsar la concentración en el ámbito del rendimiento deportivo, sobre todo en disciplinas colectivas donde se requiere un alto nivel de capacidad cognitiva". Profundizar en estas destrezas ayuda a comprender los procesos psicológicos que influyen en el desarrollo deportivo infantil, lo que supone una contribución significativa al campo de la psicología deportiva.

A nivel universitario, este estudio representa una valiosa contribución para enriquecer la producción académica en el ámbito de la psicología deportiva en la Universidad Católica Luis

Amigó, que busca promover investigaciones que fusionen diversas áreas del saber para nutrir una perspectiva interdisciplinaria que potencie la formación profesional de manera integral. Este trabajo colaborativo aportará al crecimiento académico al fusionar los campos de la psicología y el deporte consolidando así una línea de investigación que favorece el análisis holístico del desempeño deportivo durante la niñez, según lo destacado por Hernández et al.(2014) “La importancia de incorporar aspectos físicos y psicológicos en la preparación deportiva es crucial para el desarrollo completo de los atletas”.

En el ámbito del conocimiento se realizará un análisis bibliográfico sobre la atención, la concentración y el rendimiento deportivo en jóvenes futbolistas para identificar las teorías principales, los enfoques metodológicos y los descubrimientos más recientes. Esta investigación ayudará a cubrir la falta de conocimiento indicada en la formulación del problema, proporcionando una evaluación crítica que permitirá entender cómo las habilidades cognitivas afectan el desempeño deportivo. Además de esto, este estudio servirá como punto de referencia para investigaciones futuras, fomentando la creación de estrategias de entrenamiento que integren aspectos psicológicos y físicos desde una perspectiva integral. Para el estudiante que investigue este tema de literatura ofrece una valiosa oportunidad para adquirir conocimientos teóricos y metodológicos en el campo de la psicología del deporte funcional. Según Creswell (2012), “la investigación cualitativa proporciona a los estudiantes herramientas para explorar problemas complejos, desarrollar habilidades analíticas y formular nuevas preguntas científicas” (p. 89).

La exploración de la literatura se muestra como una herramienta esencial para descubrir las principales teorías y enfoques sobre la atención y la concentración; también sirve para establecer un marco comparativo que permitirá evaluar la eficiencia de las estrategias

implementadas. Este estudio genera interés acerca de la relevancia de los aspectos psicológicos en el ámbito deportivo infantil, resaltando su influencia en el crecimiento integral de los niños, así como en la mejora de su desempeño deportivo. Para Álvarez y Torres (2020), “el análisis de la literatura científica permite la identificación de vacíos teóricos y la formulación de nuevas hipótesis de investigación” (p. 98).

Esta etapa de la investigación no solo proporciona una base teórica sólida, sino que también ayudan en la identificación de áreas potencialmente mejorables en la implementación de estrategias cognitivas. Desde una perspectiva científica, la exploración de estas capacidades cognitivas en el ámbito deportivo infantil amplía nuestra comprensión de los factores que pueden influir en el rendimiento; además de abordar aspectos más complejos y emocionales al profundizar en los mecanismos de atención y concentración. De este modo, los entrenadores podrán descubrir diversas estrategias para optimizar el desarrollo de estas habilidades en sus jóvenes atletas o alumnos.

En el mundo académico es fundamental esta área de estudio porque proveer datos valiosos que enriquecen el campo de la psicología deportiva al combinar el saber de la psicología y el deporte. Para finalizar, esta investigación se destaca la relevancia de los aspectos psicológicos en el ámbito deportivo infantil específicamente en el desarrollo de la concentración y la atención, los cual tiene un impactante efecto, no solo en el desempeño deportivo, sino también en la formación global de los niños, promoviendo virtudes como la disciplina, la constancia, el espíritu de equipo, al mismo tiempo que contribuye al campo académico laboral al propiciar nuevos aprendizajes, fortaleciendo habilidades para intervenir en situaciones reales.

## Objetivos

### Objetivo General:

- Sintetizar la relación que se ha establecido entre la atención, la concentración y el rendimiento deportivo en niños futbolistas, mediante la revisión de literaturas existentes.

### Objetivos específicos:

- Recopilar estudios y teorías que abordan el concepto de atención y concentración en el contexto deportivo.
- Identificar los instrumentos utilizados para evaluar la atención y concentración en el fútbol juvenil.
- Contrastar los hallazgos de la atención, la concentración y como influyen en el rendimiento deportivo de jóvenes futbolistas mediante la comparación de descubrimientos en estudios anteriores.

## **Metodología**

### **Contexto de la Investigación:**

Esta investigación utiliza un enfoque cualitativo para investigar cómo la atención, la concentración y el rendimiento deportivo se relacionan en jóvenes futbolistas. Según Fick 2015, "La investigación cualitativa se concentra en comprender los significados y contextos en los que ocurren los fenómenos". Este enfoque facilita el análisis de las experiencias, percepciones relacionadas a la práctica deportiva infantil; lo cual refleja la importancia de los procesos cognitivos en el desempeño de los jóvenes futbolistas.

### **Metodología de la narrativa:**

La investigación se llevará a cabo mediante un exhaustivo análisis de la literatura académica más reciente que aborde la conexión entre la atención y la concentración en jóvenes futbolistas, así como su influencia en su desempeño deportivo. Se recolectará información tanto desde la base de datos de la universidad católica Luis Amigó como desde otras fuentes externas para garantizar la calidad y actualización del material recopilado. Este estudio se enfocará en las actividades deportivas infantiles, poniendo especial énfasis en los procesos cognitivos que surgen durante esta etapa crítica del crecimiento. Según Weinberg y Goud (2023), "la concentración se describe como la habilidad de centrar la atención en una tarea específica, ignorando las distracciones no pertinentes "(pág. 126).

### **Metodología de Narrativa:**

Para explorar la relación entre la concentración en los niños que juegan fútbol, se optó por el enfoque narrativo como método de investigación. Esto facilita la comprensión de las experiencias humanas a través de relatos y discursos que dan sentido a los fenómenos estudiados. Según Mateó Nuñez Cubero 2012 “el relato es una forma propia de interpretar la realidad pues expresa, representa, organiza la dinámica experiencia de la acción humana” (pág. 112)

### **Categoría de análisis**

Se definen cuatro categorías que facilitarán la organización de la información recolectada.

- **La atención:** En el ámbito deportivo se define como la habilidad de concentrar los recursos mentales en estímulos pertinentes, dejando de lado distracciones ajenas, según Weinberg y Gould (2023), quienes la describen como el acto de enfocar la mente en información específica (pág. .129).

- **La Concentración:** Se trata de la capacidad de mantener la atención en una tarea particular durante un largo período de tiempo sin interrupciones significativas según lo argumentado por Moran et al. (2023), “la concentración en el ámbito deportivo involucra una combinación de selectividad, mantenimiento y flexibilidad atencional” (pág. 87).

- **Rendimiento Deportivo:** Se refiere a la demostración visible de las habilidades físicas, técnicas y mentales de un deportista durante la competencia... Según Garcia-Naveira and Ruiz-Barquin (2017), “el desempeño deportivo está afectado por aspectos cognitivos, emocionales y ambientales que se entrelazan en la actuación motriz” (pág. 203).

• **Fútbol:** Es un deporte en equipo que requiere combinar habilidades físicas y mentales para tomar decisiones rápidas mientras se juega, como mencionó Memmert (2012), “el fútbol actual destaca por la necesidad cada vez mayor de habilidades mentales en la percepción y análisis de información durante el juego” (pág. 56).

### **Estrategia de Revisión de Literatura**

La investigación bibliográfica se llevará a cabo mediante una búsqueda organizada de recursos académicos que aborden las áreas de estudio definidas, como artículos de investigación científica y tesis doctorales correspondientes a las categorías establecidas., haciendo uso de repositorios como la base de datos de la Universidad Católica Luis Amigó y plataformas reconocidas como EBSCO, SCOPUS y WEB OF SCIENCE para acceder a información actualizada y fiable.

La investigación se llevará a cabo utilizando palabras clave como “rendimiento deportivo”, “concentración en jóvenes futbolistas” y “atención deportiva infantil”. Si la información disponible en las bases de datos institucionales no es suficiente se buscará en fuentes externas confiables que cumplan los estándares científicos necesarios. La elección del material se basará en su relevancia actual y validez académica para construir un marco teórico sólidamente fundamentado sobre el tema estudiado.

### **Recolección de Artículos**

En una primera fase, se identificaron diversos artículos mediante el uso de palabras claves como, “atención deportiva”, “concentración en niños futbolistas” y “rendimiento deportivo infantil”. Luego, se aplicaron criterios de inclusión y exclusión, considerando aspectos como la fecha de publicación (últimos cinco años), disponibilidad del texto completo y

pertinencia con la temática de estudio, lo que permitió reducir la muestra a los estudios más relevantes.

Posteriormente, se llevó a cabo un análisis crítico de los títulos, resúmenes y contenido, seleccionando aquellos que cumplieran con los estándares de calidad científica y aportaron información significativa para la investigación.

Este proceso garantiza la precisión y actualidad de la información recopilada, permitiendo construir una base documental sólida para el estudio de las categorías establecidas, la combinación de estos elementos facilitara el análisis de la relación entre las habilidades cognitivas y el rendimiento deportivo, brindando una visión integral sobre factores que influyen en el desarrollo deportivo infantil.

### **Etapas del Análisis de Documentos**

El proceso de análisis de los documentos recopilados se llevará a cabo las siguientes etapas.

- Familiarización con el contenido: Revisión inicial para identificar la relevancia y el alcance de cada documento.
- Clasificación preliminar: Organización de los documentos según las categorías de análisis definidas.
- Primera evaluación: Selección de documentos que cumplan con los criterios de inclusión y exclusión establecidos.
- Extracción de información: Identificación de la información más relevante, eliminando datos redundantes o innecesarios.

- Verificación de conceptos: Comprobación de la coherencia y la validez de los conceptos abordados en los documentos.
- Análisis comparativo: Contraste de los hallazgos entre diferentes estudios para identificar patrones y discrepancias.
- Síntesis de resultado: Integración de los hallazgos relevantes para responder a los objetivos de la investigación.

Estas etapas permiten garantizar la rigurosidad y coherencia en la integración de la información, asegurando una gestión completa y fundamental de la relación entre la atención, la concentración y el rendimiento deportivo en niños futbolistas.

#### **Criterios de inclusión.**

Investigaciones publicadas en los últimos quince años (2015- 2025), que exploren la atención, concentración y rendimiento deportivo en niños futbolistas.

- Estudios que analicen el fútbol infantil desde una perspectiva cognitiva.
- Publicaciones académicas con rigor científico, provenientes de base de datos reconocidas como EBSCO, SCOPUS, WEB OF SCIENCE.
- Artículos, libros o tesis disponibles en idioma español, inglés de los últimos 10 años.

#### **Criterios de exclusión:**

- Estudios que no aborden específicamente la relación entre atención, concentración y rendimiento deportivo en futbolistas.

- Publicaciones que analicen deportes diferentes al fútbol, aunque traten temas de atención y concentración.
- Artículos duplicados o con información redundante ya incluida en otras fuentes seleccionadas.

### **Aspectos Éticos:**

Esta investigación se rige por los principios de integridad, responsabilidad y respeto por los derechos intelectuales. Se garantizará el uso adecuado de las fuentes bibliográficas, asegurando la correcta atribución de auditoría y citación de cada referencia empleada.

Así mismo, se dará prioridad a la revisión de publicaciones de acceso abierto o autorizado por plataformas académicas, evitando el uso de documentos que vulneran los derechos de autor. La información recopilada será utilizada exclusivamente con fines académicos, cumpliendo con los lineamientos éticos establecidos por la universidad católica Luis amigó.

Se garantizará la transparencia en la selección de los textos y fidelidad en la interpretación de los datos, evitando cualquier sesgo que pueda comprometer la objetividad del análisis.

### **Control de Sesgos**

Para minimizar los sesgos en esta investigación, se implementarán las siguientes estrategias.

- Aplicación de criterios predefinidos de inclusión y exclusión en la sección de estudios.

- Consulta de múltiples bases de datos para ampliar la diversidad y representatividad de las fuentes.
- Evaluación crítica de cada texto para identificar posibles conflictos de interés o limitaciones metodológicas.
- Triangulación de información para contrastar diferentes perspectivas y enriquecer el análisis del fenómeno estudiado.
- Transparencia en la descripción del proceso de búsqueda, selección y análisis de la literatura.

### Cronograma de actividades

Mes/ Año	Ago	Sept	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May
Actividades	2024	2024	2024	2024	2024	2025	2025	2025	2025	2025
Planeación	X									
Recolección de información		X								
Diseño Metodológico			X							
Recolección de datos				X	X	X				
Redacción Marco teórico							X			
Análisis y resultados								X		
Discusión y conclusiones									X	
Sustentación										X
Entrega final										X

Fuente: Elaboración propia

## **Marco Teórico-conceptual**

La atención, la concentración se ha destacado como un factor crucial para potenciar el rendimiento deportivo. En los últimos, diez años se han llevado a cabo diversos estudios que han evidenciado cómo la habilidad de enfocar los recursos mentales y mantener la concentración influye en el aprendizaje de habilidades motoras, así como en la ejecución táctica en deportes de equipo como el fútbol juvenil. Este marco conceptual se fundamenta de investigaciones teóricas acerca de los estilos de atención junto a modelos de control atencional; además de revisiones sobre la interpretación del rendimiento deportivo. Según (Weinberg & Gould, 2010) “la concentración intenta suprimir la importancia y prestar atención en información que si es relevante manteniéndolo durante un periodo de tiempo prolongado.”

### **Teorías de la atención en jóvenes futbolistas**

“La atención juega un papel fundamental en el ámbito deportivo al permitir la selección de información relevante mientras se bloquean elementos irrelevantes para lograr un rendimiento eficiente” (Rodríguez 2015, pág. 412). Es especialmente importante en deportes como el fútbol por la rápida variación del entorno que exige respuestas precisas al instante.

En el ámbito del fútbol juvenil se requiere que los jugadores desarrollen la capacidad para concentrarse en los aspectos clave del juego como el balón en juego movimientos tanto propios como los compañeros como también en el adversario mientras simultáneamente logran evitar distracciones tanto internas como externas. Esta destreza no es algo innato, sino que puede ser cultivada mediante técnicas particulares respaldadas por distintas teorías.

Según la Teoría sobre los Estilos Atencionales propuesta por Nideffer, se sugiere que los deportistas exitosos son aquellos capaces de alternar su enfoque entre estímulos amplios o

estrechos tanto internos como externos, dependiendo de lo que la situación requiera. En el ámbito del fútbol, esta teoría proporciona una visión sobre cómo un jugador debe cambiar su punto focal desde observarlo todo el campo hasta concentrarse en un pase o tiro específico. De acuerdo con Nideffer 2019"los estilos atencionales se adaptan a las exigencias del entorno competitivo, (pág. 396).

Investigaciones actuales indican que los entrenamientos de atención específica pueden tener un impacto positivo en el desempeño deportivo, según Slimani et al., 2016). Estos programas ayudan en la concentración prolongada y la toma de decisiones durante situaciones reales de juego; resultando en una mejora notoria tanto en la confianza personal como en el rendimiento físico.

En general, estas teorías coinciden en que la atención juega un papel fundamental en el desempeño en el fútbol; su evolución desde edades tempranas podría ser crucial para moldear atletas más integrales que puedan enfrentarse a los desafíos tácticos, técnicos y emocionales del deporte.

### **Teoría del alto rendimiento**

La teoría del rendimiento deportivo ha evolucionado notablemente en los últimos tiempos al integrar enfoques interdisciplinarios que van desde la neurociencia hasta la psicología práctica.

La neurociencia puesta en práctica para mejorar el desempeño óptimo, la neurociencia ha demostrado ser crucial para entender el desempeño en el ámbito deportivo según lo resaltado por José Iván Alfonso Mantilla: "Hay habilidades cognitivas que son clave para alcanzar logros deportivos como la atención prolongada, memoria verbal, velocidad de procesamiento, memoria de espacios visuales ". Estas habilidades influyen en la adaptación de movimientos corporales

ante situaciones específicas en el deporte al ser mediadas por procesos neurofisiológicos. Esto ayuda al atleta a optimizar su rendimiento.

Psicología en el ámbito deportivo y confianza en uno mismo, la percepción de la autoconfianza es crucial en el ámbito deportivo. Un análisis de la carrera del luchador olímpico Luis Alberto Orta Sánchez demuestra que "la percepción de la autoconfianza tiene un impacto positivo en los pensamientos del atleta al motivarlo a alcanzar sus metas y al mismo tiempo controlar su rendimiento deportivo". Esta percepción refuerza la confianza y la capacidad de recuperación, aspectos fundamentales para enfrentar los desafíos competitivos.

La preparación mental completa es tan importante como la física y técnica en el ámbito deportivo, según Misael Rivera Echeverry, "destaca la relevancia de fomentar la motivación, fortalecer la confianza en las propias habilidades y mejorar la capacidad de gestionar el estrés emocional en los deportistas". Estas tácticas psicológicas ayudan a los atletas a mantener un nivel óptimo de rendimiento incluso bajo presión.

La mentalidad colectiva en el ámbito deportivo es esencial fomentar una mentalidad colectiva y flexible. Sergio Scariolo, quien lideró el equipo nacional de España, enfatiza que "los auténticos talentos ponen por encima el triunfo del conjunto". Esta visión subrayada resalta la relevancia de la unión del grupo y la capacidad de adaptación en la mejora del rendimiento sobresaliente.

## Antecedentes

A continuación, se presenta una revisión bibliográfica, donde autores como Sabarit (2022) investigan las funciones cognitivas relacionadas con la atención, toma de decisiones relacionadas con el rendimiento deportivo en jugadores de fútbol de la categoría juvenil. Como metodología emplearon una revisión bibliográfica en diferentes bases de datos incluyendo Ebsco, Scopus, Web of Science. Los artículos investigados fueron de los últimos 10 años en español, estableciendo como criterio de inclusión los artículos relacionados con las funciones cognitivas y el rendimiento deportivo. Los principales hallazgos dan cuenta de que las funciones cognitivas como la atención, concentración, toma de decisiones están relacionadas con el rendimiento deportivo.

La investigación de Moreno (2019) tuvo el objetivo de determinar la eficacia de un programa de intervención psicológica en la atención, concentración, motivación y nivel de activación en 19 futbolistas, con edades entre los 15 y 16 años. Como instrumento de recolección de información utilizaron un cuestionario de rendimiento deportivo, encontrando que existen diferencias significativas entre los pre y pos-intervención donde los jugadores mejoraron en el control del estrés (CE), habilidad mental (HM) e influencia en la evaluación de rendimiento (IER) con el entrenamiento psicológico en su deporte base.

La investigación de López (2018) sobre atención y concentración en deportistas de la Selección de fútbol masculino siguió una metodología cuantitativa con un diseño no experimental que se realiza sin manipular deliberadamente variables, dio como resultado por medio de una encuesta el perfil demográfico, además de un análisis donde la atención en el fútbol está relacionada con la experiencia del deportista frente a la cantidad de partidos jugados y en los participantes se evidenciaron bajos niveles de atención teniendo en cuenta que presentan

poca participación en torneos universitarios que son de alta exigencia a nivel técnico y táctico, La investigación concluye que la atención y la concentración se pueden desarrollar y estimular por medio del entrenamiento y la práctica sin necesidad de relacionarlo con el factor socio deportivo y demográfico siendo fundamental programar sesiones que pongan en práctica la atención y la concentración porque influye positivamente en el rendimiento deportivo y en su desarrollo personal.

El fútbol es uno de los deportes que se caracteriza por tener contacto e interacción con otras personas, existiendo incertidumbre y cambios constantes por los resultados en el ámbito competitivo, esas particularidades exigen altos niveles de habilidades perceptivas y en la toma de decisiones, teniendo en cuenta que los jugadores necesitan prestar atención a los diferentes estímulos que se presentan durante el juego, para así elegir la respuesta más adecuada (Herrero, 2017). En ese orden de ideas, en la cancha de juego se presentan diferentes procesos cognitivos donde el deportista debe gestionar la información e identificar cuál le será útil para poder ejecutar una respuesta adecuada a las necesidades que se presentan (Benavides et al., 2018).

Generalmente se relaciona el alto rendimiento deportivo con la combinación de capacidades físicas, habilidades técnicas, tácticas y específicas del deportista (Sakamoto et al, 2018). Otras investigaciones han encontrado que la toma de decisiones funciona mejor en grupos de futbolistas talentosos en comparación con grupos principiantes donde las funciones cognitivas tienen mayor relevancia que le reconocimiento de estos jóvenes en la práctica del deporte (O' Connor, et al., 2016)

En cuanto a la importancia de la atención en el fútbol infantil y juvenil Gheorghe (2021) centró su investigación en la influencia que tiene la atención como factor importante en el fútbol a nivel psicológico, identificando que la diferencia entre un jugador atento y distraído logran desestabilizar a todo el equipo y generar resultados negativos, utilizó una muestra de 30 futbolistas masculinos de 10 años, dividiéndolos en 2 grupos de 15 para contar con un grupo control y otro experimental. Hoy sus principales hallazgos están relacionados en que el grupo experimental mostró un rendimiento significativamente mejor frente al grupo control en habilidades de atención y esto influye de manera positiva en el rendimiento del deporte.

Aguirre (2016) investigó sobre la concentración en el deporte de rendimiento basándose en una revisión de literatura científica en una síntesis teórico-práctica que reunió hallazgos empíricos de diferentes investigaciones relacionadas con el rendimiento en factores externos versus internos. Los principales hallazgos mostraron que se identificaron fuente de distracción a nivel interno como el sobre análisis, fatiga y pensamientos; mientras que a nivel externo se encuentra los rivales, público y las condiciones del entorno. En síntesis, la atención concentración son proceso psicológico es que influye en el rendimiento deportivo, donde la evidencia empírica muestra que el foco atencional externo está por encima al interno favoreciendo el control de los movimientos de las diferentes disciplinas deportivas.

Un estudio realizado por Filgueiras (2023) analiza la relación entre el rendimiento deportivo y las funciones ejecutivas en el fútbol. Los resultados indican que la memoria de trabajo se encuentra más desarrollados en los atletas Élite, sin embargo, advierten que no se encontraron diferencias en las funciones ejecutivas de orden superior. De la misma manera Sakamoto (2018) investiga en deportes la habilidad de la adaptación que tiene los deportistas y los entornos cambiantes donde se exige un alto nivel de las funciones educativa, el

estudio evaluó las funciones en jóvenes futbolistas japoneses entre los 12 y los 13 años que aspiraban a ingresar a un programa elite, la selección se basó en el rendimiento deportivo y se encontró que los jugadores admitidos tuvieron mejores puntuaciones frente en las funciones ejecutivas de los no admitidos, en ese orden de ideas evaluar las funciones ejecutivas puede ser una herramienta útil y objetiva para los entrenadores al momento de valorar el potencial de los jugadores; por otra parte, en los cuestionarios relacionados con variables psicológicas no se observaron diferencias ni factores emocionales relevantes.

En el Ámbito deportivo la investigación de Lachowicz (2024) se interesó por la relación entre el impacto en el entrenamiento con realidad virtual sobre el rendimiento en concentración y atención alternativamente en atletas amateurs por medio de un ensayo controlado aleatorio en 66 participantes. Como resultado se observó que existe una mejora importante en el grupo que recibió entrenamiento con realidad virtual lo que evidencia plasticidad en los procesos cognitivos y la eficacia en los entornos que son inmersivos para el desarrollo de las habilidades mentales, es decir que los entrenamientos con realidad virtual son una estrategia que promete optimizar el rendimiento deportivo tanto en el contexto deportivo como en otras disciplinas que requieren atención sostenida a lo largo del tiempo y cambian rápido el foco atencional.

El estudio de Hevilla (2018) indagó sobre la fluctuación de las características psicológicas del rendimiento deportivo en jóvenes futbolistas del estado basal versus el competitivo, encontrando que en las competencias de fútbol el deportista debe enfrentarse a situaciones de máxima activación que en varias ocasiones puede provocar cambios en sus características psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo, el estudio se hizo bajo el objetivo de conocer las características psicológicas del rendimiento deportivo, de la categoría sub 16 y sub 19, utilizando como instrumento el CPRD-F y CSAI-2, para identificar diferencias

significativas en la motivación y la concentración especialmente en la categoría de sub 16, encontrándose una relación inversa entre la motivación y la ansiedad cognitiva donde los altos niveles de ansiedad afectan negativamente la atención y el rendimiento del deportista, siendo importante evaluar los estados psicológicos antes de una competencia.

La atención y la concentración en el fútbol juvenil ha cobrado importancia por el impacto en el rendimiento deportivo González (2020) tuvo como objetivo analizar la validez de un programa informativo utilizando como instrumento la rejilla 1.0 que se construyó con el objetivo de evaluar la atención selectiva en el contexto deportivo en un total de 99 participantes con edades entre los 19 y 36 años. La investigación utilizó el test de atención d2 que es un instrumento estandarizado que evalúa la atención sostenida y selectiva en un período de tiempo, así como la velocidad de procesamiento y la concentración mental. También usaron el Test Toulouse que es una herramienta que se encarga de evaluar las capacidades atencionales y perceptivas del individuo.

En consecuencia, Morente (2019) analizó el desarrollo evolutivo de la atención mediante la prueba atención selectiva d2 en entornos escolares que practican deporte, participaron 14 jóvenes con edades entre los 10 y 12 años. Como criterio de inclusión tuvieron en cuenta tener mínimo una experiencia competitiva y se realizaron pruebas entrenamiento con intensidad media. Los resultados mostraron que hay una mejora en la atención en el post test, aunque esas diferencias no fueron muy significativas, de la misma manera tampoco existen diferencias relevantes en el nivel de atención si se compara con el sexo, aunque los resultados de las chicas fueron levemente superiores que el de los chicos donde se puede establecer que se debe al nivel de madurez en la etapa evolutiva.

Un estudio investigativo realizado por campos (2017) analizó los niveles de ansiedad, autoconfianza, atención y concentración en futbolistas semi profesionales por medio del control del estrés como variables psicológicas, utilizado como la escala de control de estrés del cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo y sus conclusiones presentan que la habilidad que tiene una persona sobre el control del estrés ayuda a prevenir la ansiedad y esto da como resultado una alta confianza y a su vez una adecuada capacidad de atención y concentración en situaciones estresante durante las competencias mejorando el rendimiento deportivo al controlar estas habilidades.

Por otra parte, Saavedra (2014) investiga sobre la atención en los deportistas de mediano y alto rendimiento en la disciplina de natación bajo la modalidad de carreras en Antioquia en el sexo masculino y femenino, donde sus edades estaban en un rango de los 16 a los 30 años. Se empleó el test de rejilla de (Harris & Harris, 1987) para medir la atención en los nadadores. Sus resultados y conclusiones dan cuenta de que no existe una correlación considerable entre las características sociales y demográficas del deportista con su nivel de atención, en ese orden de ideas el rendimiento deportivo no se ve influenciado por esa variedad por lo que el control de atención es importante trabajarlo en los espacios de entrenamiento especialmente en deportistas de mediano y alto rendimiento donde los niveles de atención y concentración permiten lograr un buen rendimiento.

Un estudio similar de Sierra (2014) también indagó sobre la atención en deportistas del equipo de fútbol de la Universidad de San Buenaventura seccional Medellín, en los juegos universitarios ASCUN, utilizando como instrumento la rejilla (Harris & Harris, 1987) para medir el nivel de atención en deportistas del equipo de fútbol de la Universidad de San Buenaventura seccional Medellín, que participa en el torneo universitario de ASCUM deportes.

Estableciendo que no se encontró una correlación y asignación a nivel estadístico en los universitarios frente a la atención, el perfil social y deportivo, concluyendo que la atención es una habilidad que debe ser parte integral de los planes de entrenamiento que ejecuta el entrenador de fútbol hola intención de mejorar el rendimiento de sus deportistas.

Rodríguez (2021) evaluó el impacto de los factores estresantes en el rendimiento deportivo de la categoría prejuvenil en el fútbol, las variables de la investigación están relacionadas con el rendimiento, motivación, manejo del estrés, cohesión del equipo y habilidad mental. La metodología fue de tipo cuantitativo con un corte transversal y descriptivo aplicado a una muestra de 50 futbolistas donde 25 fueron hombres y 25 mujeres. Los resultados indican que el equipo femenino tuvo mayor puntuación en las variables del rendimiento deportivo, resaltando la salud mental y la evaluación del rendimiento, en comparación con los hombres que muestran mayor control en la variable del estrés, motivación, y cohesión de equipo.

Siguiendo con las investigaciones sobre la atención, un estudio realizado por Gonzales (2024) tuvo el objetivo de evaluar la efectividad de un programa de actividad física para mejorar la atención y concentración en un grupo de futbolistas masculinos de una escuela de fútbol en el Valle. Participaron 12 deportistas con edades entre los 12 y 13 años. Se implementó un programa de 11 semanas para mejorar la atención y la concentración bajo un diseño experimental en la categoría infantil y se aplicó el cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, siendo un pretest que ayudó a medir el nivel de atención y concentración. Los resultados mostraron que la concentración disminuyó 28.67 en el pretest a 5.5 en el posttest, en este sentido los resultados sugieren que el programa de atención-concentración sí es efectivo para mejorar la atención y la concentración.

Frente a la importancia de la concentración autores como Bermúdez (2022) encontraron que existen técnicas que ayudan a mejorar el proceso de atención, bajo simulaciones en la práctica que consiste en simular las variables que al deportista le pueden afectar su rendimiento de manera negativa, como la calidad del campo que puede ser irregular, la bulla del público, entre otros elementos. De manera similar García (2015) define la atención como una variable que es importante para identificar y comprender las demandas en cada situación, donde se le asocia con la atención que es el nivel de estimulación del deportista frente a su capacidad de prestar atención, siendo crucial en la toma de decisiones, adquirir conocimientos y ejecutar los movimientos con exactitud.

Un estudio reciente por Silbato (2021) identifica que entrenar la concentración en deportistas infantiles es importante al saber que existen muchos distractores y los niños generalmente no prestan atención a las instrucciones o a los ejercicios que se les pide realizar. La investigación sugiere que para mejorar la atención y la concentración de los niños se deben utilizar premios ante las buenas acciones que refuercen los comportamientos positivos más que los castigos, realizar trabajos en equipo evitando que se aburran, evitar la rutina y variar los ejercicios de entrenamiento.

Jaramillo (2022) hizo una revisión sistemática sobre el diagnóstico psicológico de la tensión y concentración en el fútbol, siguiendo una metodología cualitativa empleando métodos de mapeo, análisis de información en revistas indexadas, encontrando que la atención es un componente clave en la preparación psicológica del entrenamiento deportivo. De manera similar Gonzales (2021) investigaron la validación de protocolo entrenamiento de la atención en el deporte, analizando algunas características psicométricas en herramientas computarizadas para la evaluación de la atención selectiva y la amplitud atencional en una plataforma llamada

Menpas, usando como instrumento la rejilla 1.0 y Mondrian para medir la atención. El resultado muestra que optimizar el funcionamiento de la capacidad que tiene el deporte y la atención es importante al momento de competir, siendo una estrategia que debe ser entrenada como parte fundamental del rendimiento deportivo.

En consecuencia, Mendoza (2022) mediante una investigación da a conocer los beneficios de la escalada deportiva recientemente incluida los juegos olímpicos de Tokio 2020 donde los aspectos mentales destacados están relacionados con la de físicos y motrices dándole importancia a la práctica escalada que sigue un alto nivel en la toma de decisiones, en momentos estresantes como las competencias, contribuyendo en el desarrollo de la atención sostenida y la concentración. De manera similar Medina (2023) en su artículo investigativo examina la relación entre la educación, el bienestar social y el papel del deporte en interacción social, siguiendo un enfoque cualitativo que se basa en la revisión bibliográfica analizando cómo el deporte influye en el desarrollo integral del individuo. Sus resultados dan cuenta que la participación en deportes tiene un impacto positivo relacionado con el rendimiento académico porque fomenta habilidades como el liderazgo y social, no obstante, se identificaron barrera en la práctica de los deportes como el factor económico, cultural y la accesibilidad.

Sobre el diagnóstico de concentración en la atención de deportistas Suárez (2023) investiga sobre la concentración en los deportistas de natación bajo una metodología cualitativa descriptiva, con un diseño no experimental, que aplicó el test de anillos de Landolt en una muestra de 15 deportistas, donde sus resultados demostraron que la mayoría de atletas tuvieron situaciones regulares frente a la concentración de la atención, mientras que las categorías excelentes fueron menos frecuentes, permitiendo concluir la necesidad de implementar una intervención que mejore la concentración de la atención en este grupo de deportistas de natación.

En deportes como Fútbol Pérez (2018) estudió la concentración de la atención en atletas de la disciplina, siendo uno de los aspectos cruciales para alcanzar el máximo nivel en diferentes categorías. El objetivo de la investigación fue realizar un diagnóstico sobre la concentración de atención en el fútbol de escolares de La Habana, siguiendo una metodología mixta que se basó en el análisis de documentos, encuestas y entrevistas, los resultados indican que el 100% de los deportistas han reconocido la importancia de la concentración y la atención en el deporte, y se encontró que los deportistas no cuentan con psicólogos de tiempo completo, no han sido capacitados para desarrollar la concentración y no han recibido ningún curso que orienten como conducir este proceso de atención y concentración.

Finalmente, Campos (2018) estudia sobre la motivación y la atención-concentración en futbolistas mediante una revisión documental de estudio que busca comprender el análisis de otras variables que se relacionan con el rendimiento deportivo, en cuanto a los resultados se encontraron diferentes estudios que analizan algunas de las variables psicológicas, en las conclusiones se destaca que las habilidades psicológicas influyen de manera positiva o negativa en el rendimiento deportivo, la atención-concentración es considerada como una habilidad psicológica predominante en el fútbol entendiendo que las acciones no son aisladas sino que se relacionan con múltiples estímulos que aparecen de manera simultánea y varían constantemente, además los estudios coinciden en que una buena atención-concentración ayuda a anticipar jugadas, tomar mejores decisiones especialmente en los deportistas que son delanteros, por último, la atención y concentración se puede entrenar siendo una habilidad susceptible a perfeccionarse continuamente.

## Marco normativo

La presente investigación se respalda en diversas normativas que protegen los derechos de los niños y promueven la actividad física como un componente esencial para su desarrollo integral.

En el ámbito internacional, la Convención sobre los Derechos del Niño (ONU, 1989) establece que “los Estados Parte reconocen el derecho del niño al descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad” (art. 31). De igual manera, UNICEF (s. f.) resalta que “la práctica deportiva contribuye al desarrollo físico, mental y social de los niños, fomentando hábitos saludables desde la infancia” (pág. 3).

El Comité Olímpico Internacional (COI) establece que “la práctica deportiva se realice sin ningún tipo de discriminación en un ambiente de amistad solidaridad juego limpio” (COII 2021 pág. 12), lo cual también requiere un compromiso hacia el bienestar mental la formación integral de los deportistas. De igual manera para la International Society of Sport Psychology (ISSP), es crucial afirmar que “el adiestramiento mental constituye un componente vital en el proceso de preparación deportiva en la actualidad” (ISSP 2019, página 7), subrayando la importancia de potenciar habilidades cognitivas tales como mantener la atención focalizada y concentración selectiva.

A nivel nacional, la Ley 1098 de 2006, conocida como el Código de Infancia y Adolescencia, establece que “es responsabilidad del Estado, la sociedad y la familia garantizar que los niños y adolescentes participen en actividades deportivas y recreativas” (art. 41). El Plan Decenal del Deporte (Coldeportes, 2017) resalta que “la práctica deportiva es un derecho fundamental para el desarrollo integral y la calidad de vida de la población infantil” (p. 57).

Además, la Ley 1804 de 2016, conocida como la Ley de Cero a Siempre, prioriza el desarrollo integral de la primera infancia, incluyendo la promoción de la actividad física como parte del bienestar infantil. La Ley 2023 de 2020 destaca que “la actividad física es un derecho fundamental para el desarrollo y bienestar de los niños y adolescentes” (art. 1).

La Ley 181 de 1995 conocida como la Ley del Deporte establece que “el deporte la recreación son fundamentales para el crecimiento completo de los individuos” señala el Congreso de Colombia en su artículo primero del año 1995. Esta normativa reconoce que el desempeño en las disciplinas deportivas no solo se basa en el entrenamiento físico sino también en la salud mental y emocional de los deportistas.

La Resolución 0411 de 2020 del Ministerio del Deporte establece que “los programas deportivos para niños deben incluir la integración de aspectos físicos, cognitivos y emocionales, favoreciendo así el desarrollo integral” (art. 3). Estas regulaciones subrayan la relevancia del deporte como una herramienta para el desarrollo integral, asegurando que los niños tengan acceso a actividades físicas que favorezcan su bienestar y potencien sus habilidades cognitivas y sociales.

Estas reglas apoyan la importancia de tener en cuenta los factores cognoscibles como un elemento fundamental en la formación completa de los atletas, garantizando su salud mental y mejorando su desempeño en la competencia.

## Resultados

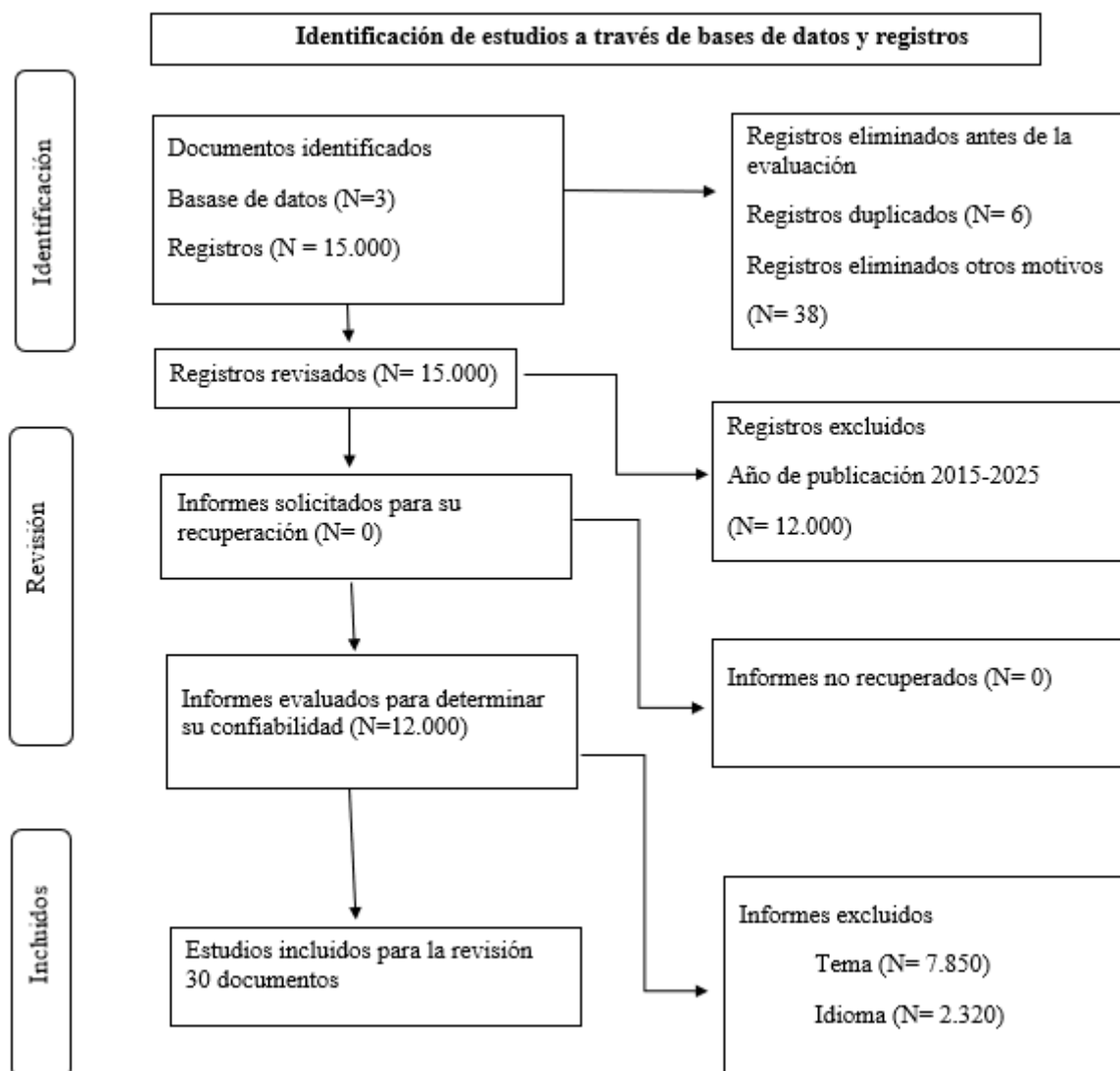
Durante la búsqueda en bases de datos se encontraron inicialmente 15.000 artículos relacionados a las variables de atención, concentración y rendimiento deportivo en el fútbol: En específico 12.000 se ubicaron en Web of science y 2.000 en EBSCO, al aplicar filtros como el rango de fechas (2015-2025), población objetivo (niños y jóvenes futbolistas) y relevancia temática se eligieron para una revisión minuciosa por título, resumen y objetivos: un total de 3.210 artículos. Finalmente se seleccionaron 30 artículos científicos que cumplieran con todos los criterios establecidos, y que facilitaron un análisis exhaustivo de las tres variables mencionadas.

En la revisión documental que aparece en la Tabla 1 se describen estos 30 estudios: 10 están centrados en la atención; otros 10 en la concentración, 10 abordan el rendimiento deportivo (algunos exploran más de una variable al mismo tiempo). Todos los artículos seleccionados examinan su utilidad dentro del ámbito del fútbol, sobre todo enfocándose en jóvenes deportistas. Los estudios de tipo cuantitativo utilizaron pruebas estandarizadas como el Test d2 de Atención de dígitos y letras dudosas y el Test de Stroop, así como tareas de tiempo de respuesta y registros del desempeño en partidos y entrenamientos deportivos. En este sentido, Araya-Vargas y col. (2022) señalan que “la atención sostenida mejora la velocidad de reacción y reduce los errores tácticos en situaciones de alta presión” (p. 18). Asimismo, investigaciones como la de Gómez-Pérez et al. (2020) destacan que “la concentración focalizada es determinante en momentos clave del juego, especialmente en categorías formativas” (p. 6).

Por otro lado, en investigaciones cualitativas se examinaron las opiniones de entrenadores/as e instructores/as físicos/as junto a los propios jugadores de fútbol. Se descubrió que los entrenadores valoran la capacidad de atención como una de las destrezas más cruciales para el desempeño deportivo en jóvenes. De acuerdo con Martínez-López et al. (2023), “los

entrenadores perciben que los jugadores con mayor capacidad de atención muestran mejores comportamientos tácticos y mayor rendimiento durante los partidos” (p. 27).

Tabla 1 **Identificación de estudios**



**Tabla 2: Artículos resultados de la revisión.**

Referencia	Título del artículo	Metodología y tipo de artículo	Población	Características			Resultados
				Objetivo	Tipo de intervención		
					Deporte	Instrumento	
Sierra (2015)	Atención en deportistas del equipo de la universidad de santa buenaventura seccional Medellín.	Investigación Cuantitativa No experimental	Jóvenes futbolistas	Describir cual es el estado actual de la atención, en los deportistas del equipo de futbol de la universidad san buenaventura	Fútbol	Encuesta	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 atención.
López, López & Hurtado (2018)	Atención y concentración en deportistas de la selección de futbol masculino de la corporación minuto de Dios.	Investigación cuantitativa, descriptivo no experimental.	Jóvenes futbolistas	Caracterizar los niveles de atención y concentración de los deportistas de la selección de futbol masculino en la corporación Universitaria minuto de Dios.	Fútbol	Encuesta	Se encontró que 13 de los 20 encuestados pertenecen a la localidad de Engativá abarcando un 65% de los resultados obtenidos lo que tiene importancia ya que la mayoría de jugadores viven relativamente cerca a el lugar de practica lo que significa menos estrés a la hora de transportarse.
Rodríguez & Gómez (2021)	Factores estresantes y su relación con el rendimiento de deportistas pre juveniles	Investigación cuantitativa	Jóvenes futbolistas	Evaluar el impacto de los factores estresantes en la atención y el rendimiento	Fútbol	CPRD	La escala de estrés presenta que los jugadores de la selección masculina presentaron un gran estado de estrés.

				deportivo de la selección prejuvenil de fútbol de Santander.			
Moreno – Fernández (2019)	Eficacia de un programa de preparación psicológica en jugadores jóvenes de fútbol.	Cuasi experimental	Jóvenes futbolistas	Determinar la eficacia de un programa de intervención psicológica (atención-concentración, motivación y nivel de activación) en 19 jugadores de fútbol 11.	Fútbol	CPRD	Se presentan las medias de las puntuaciones obtenidas en el pretest y en el postest en cada uno de los factores.
Masquitta & Arias (2015)	Habilidades visuales en futbolistas pre juveniles de la academia Comfenalco Santander.	Estudio observacional.	Jóvenes futbolistas	Evaluar las habilidades visuales de futbolistas pre juveniles en la academia de fútbol Comfenalco Santander.	Fútbol	Test de movimientos oculares NSUCO, anamnesis deportiva y pruebas visuales.	El veintiséis por ciento de los jugadores de fútbol experimentaron síntomas de falta de atención o concentración durante la práctica deportiva; mientras que el dieciocho, por ciento, evidenció una disminución en sus capacidades visuales en situaciones de estrés o fatiga
Verbugh et al., Aktop et al., Cabral de Andrade et al., Moratal et al., y	Funcionamiento cognitivo y rendimiento deportivo en jóvenes futbolistas: Una	Revisión sistemática.	Jóvenes futbolistas	Analizar la relación entre el funcionamiento cognitivo, específicamente la atención, y el rendimiento	Fútbol	Diversas pruebas cognitivas y observaciones utilizadas en los estudios revisados.	Los estudios revisados indican que los futbolistas jóvenes presentan mejores capacidades atencionales y cognitivas en comparación con no deportistas y que la atención está positivamente correlacionada con habilidades tácticas y técnicas en el fútbol.

Scharfen y Memmert. (2015)	revisión sistemática			deportivo en jóvenes futbolistas.			
Ballester, huertas (2015)	The Relationship between Regular Sport Participation and Vigilance in Male .	Estudio comparativo.	Jóvenes futbolistas	Examinar la relación entre la práctica regular de fútbol y la capacidad de mantener la atención sostenida en adolescentes.	Fútbol	Pruebas de condición física aeróbica y tareas atencionales específicas para evaluar la vigilancia.	Los jugadores de fútbol demostraron estar en mejores condiciones físicas al presentar mejores tiempos de reacción durante las tareas de vigilancia; Esto sugiere que poseían una mayor habilidad para mantener la atención concentrada.
González, Valdivia, Cachón & Romero	La motivación y la atención – Concentración en futbolistas. Revisión de estudios	Revisión sistemática de la literatura existente.	Jóvenes futbolistas	Analizar investigaciones científicas sobre motivación y atención – concentración en futbolistas.	Fútbol	Revisión de fuentes primarias y secundarias.	Es importante señalar que factores psicológicos como la motivación y la concentración tienen un impacto en el desempeño atlético de los deportistas. Además de ello se ha observado que los delanteros y centrocampistas muestran niveles más altos de motivación en comparación con otros jugadores
Reigal (2019)	Efectos de un entrenamiento computarizado en la capacidad atencional de jóvenes futbolistas	Diseño cuasi – experimental con 75 adolescentes varones.	Jóvenes futbolista	Investigar cómo un programa de entrenamiento por computadora impactaría la capacidad de atención de los jóvenes jugadores de fútbol.	Fútbol	Software Rejilla 1.0 y Test de atención D2.	El grupo de estudio demostró avances significativos en la atención selectiva y la concentración con impactos positivos tanto en el desempeño del software como en las medidas clave del test D2.

Odilón (2020)	La importancia de la atención en el desarrollo del desempeño táctico de los jóvenes jugadores de fútbol.	Estudio con 80 futbolistas juveniles.	Jóvenes futbolistas	Explorar las conexiones entre la concentración de los jugadores de fútbol jóvenes, su desempeño táctico eficiente, basado en un tiempo de práctica similar, así como en el nivel competitivo.	Fútbol	Sistema de evaluación táctica en el futbol y el sistema de pruebas de Viena para evaluar la atención.	Se descubrió una correlación positiva entre la concentración mental de un jugador durante el juego táctico que sugiere que un mayor nivel de atención facilita respuestas tácticas más efectivas en el juego.
Sabarit, A., Rodríguez-López. (2022)	Desempeño deportivo y función cognitiva en adolescentes que practican fútbol.	Revisión sistematiza	Jóvenes futbolistas de categoría infantil y juvenil	La evaluación de si hay una conexión relevante entre las habilidades cognitivas y el desempeño deportivo en jóvenes jugadores de fútbol.	Futbol	Stop Signal Task (SSRT) Attention Network Test (ANT)	Se halló una relación significativa entre funciones cognitivas básicas, como la atención y la memoria y ejecutivas con el control inhibitorio y la flexibilidad cognitiva en comparación a los indicadores de rendimiento en futbol
Dambroz Teoldo, I. (2023).	Better decision-making skills support tactical behaviour and reduce physical wear under physical fatigue in soccer	Investigación cuantitativa.	24 futbolistas hombres entrenados.	Investigar si las capacidades para tomar decisiones impactan en la efectividad de las acciones tácticas y en el desempeño.	Futbol	TacticUP-video test. Protocolo T-SAFT90	Reducción considerable en la distancia total recorrida al correr: trote regular y rápido a diferentes velocidades; menor cantidad de carreras a máxima velocidad; así como menos aceleraciones y desaceleraciones durante la actividad.

				físico de futbolistas bajo fatiga física aguda durante situación real de juego			
Jaramillo Batallas, L. C. (2022)	Revisión sistemática sobre el diagnóstico psicológico de la atención y la concentración en el fútbol.	Revisión sistemática	Jovenes futbolistas.	Realizar un análisis exhaustivo desde una perspectiva teórica sobre la evaluación psicológica de la concentración mental en el entorno del fútbol.	Futbol	Test de Toulouse-Piéron D2 Test	La atención y la concentración son habilidades psicológicas clave en el rendimiento futbolístico.
González-Guirval, F., Reigal, (2020)	Análisis de la validez convergente de un instrumento informatizado para evaluar la atención en deportistas: Rejilla 1.0	Investigación Cuantitativa	99 Futbolistas (H,M)	Evaluar la confiabilidad del software Grid 1 para evaluar la atención selectiva al compararlo con evaluaciones tradicionales como el Test de Atención D2 y el Test Toulouse-Piéron.	Futbol	Rejilla 1.0 Test de Atención D2 Test Toulouse-Piéron	Rejilla 1.0 se presenta como una herramienta versátil, digital y aplicable al ámbito deportivo para la evaluación de atención selectiva.
García-Martínez, P., López-González,	Validación de un protocolo de entrenamiento	Investigación Cuantitativa	99 deportistas varones (futbolistas)	Analizar características psicométricas (validez,	Futbol	Rejilla 1.0 Test D2 de atención	

J., & Ruiz-Fernández, M. (2020)	de la atención en el deporte		entre 19 y 36 años	fiabilidad y generalizabilidad) de dos herramientas digitales para evaluar la atención (Rejilla 1.0 y MenPas Mondrian Color).		Test Toulouse-Piéron	
Villatoro, C. & Hurtado, A. F. V. (2019)	Neurociencia Aplicada al Fútbol Formativo	Revisión bibliográfica documental	Jovenes futbolistas	Proponer un enfoque metodológico para integración de la neurociencia en el desarrollo del fútbol base.	Futbol	Test de Toulouse-Piéron D2 Test	El documento presenta una propuesta metodológica con ejercicios para aplicar la neurociencia en el fútbol formativo, buscando desarrollar habilidades en los jóvenes futbolistas.
Andrade, González-Víllora, S., (2020).	La atención como elemento clave para mejorar la eficiencia del comportamiento táctico de los jóvenes futbolistas	Investigación cuantitativa correlacional.	80 jugadores de fútbol masculinos de clubes brasileños	Investigar la relación entre la concentración mental de los jugadores de fútbol juveniles, su desempeño táctico efectivo, así como el tiempo dedicado a la práctica estructuralmente planificada, junto al nivel de	Futbol	Vienna Test System Fut-Sat	La atención está positivamente asociada con la eficiencia del comportamiento táctico.

				competencia equiparándose.			
Velea, T. (2022).	La influencia del ajedrez en el rendimiento futbolístico en niños de 10 a 12 años	Investigación experimental	8 niños de 10-12 años del equipo de fútbol.	Ilustrar cómo el ajedrez ayuda a desarrollar las habilidades necesarias en el fútbol.	Futbol	Pruebas de atención concentrada (Toulouse-Piéron), Test de Estilo Atencional e Interpersonal en Fútbol Test de CI	El programa de entrenamiento de ajedrez seguido por el grupo experimental condujo a mejores resultados en la mayoría de las pruebas, en comparación con el grupo de control
Vişan, R., Stoica, M., & Dreve, A. (2022).	Estudio sobre la concentración de la atención en niños que juegan al fútbol	Investigación cuantitativa	40 niños de 8-10 años de dos clubes de fútbol.	Identificar la habilidad de centrar la atención en niños de 8 a 10 años evaluando su velocidad para procesar información y la exactitud de sus respuestas.	Futbol	Test de Toulouse-Piéron	El informe presenta información acerca de la capacidad de concentración de los niños e incluye evaluaciones tanto cuantitativas como cualitativas del test de Piéron; además propone un plan de entrenamiento para potenciar la atención en esta área específica
Scharfen H-E y Memmert D (2019)	La relación entre las funciones cognitivas y las habilidades motoras específicas del	Investigación Cuantitativa.	15 jóvenes jugadores de fútbol de élite de entre 11 y 13 años.	El propósito de esta investigación fue analizar la conexión entre las habilidades cognitivas fundamentales y las destrezas	Futbol	Batería de pruebas computarizadas que miden la ventana de atención (AW).	Las pruebas llevadas a cabo revelaron que la amplitud diagonal (AW por sus siglas en inglés), se correlacionó positiva y significativamente ( $r_s = 0.656$ ), con habilidades como el dribbling; lo que insinúa que contar con una AW más amplia podría potenciar las destrezas motrices

	deporte en la elite del fútbol.			físicas particulares en el ámbito deportivo de futbolistas jóvenes de alto nivel.			requeridas para llevar a cabo estas demandantes acciones deportivas
Silva et al. (2021)	Cognitive training integration and performance in youth football	Cuantitativo	Futbolistas jóvenes	Examinar los resultados después de un proceso de aprendizaje cognitivo.	Futbol	Test físicos y cognitivos	Aumento del 12% en rendimiento físico y 15% en precisión de pase.
Martínez-López et al. (2023)	Coach perceptions on cognitive factors affecting football performance	cualitativo	jóvenes futbolistas	Investigando cómo los aspectos cognitivos influyen en el rendimiento humano.	Futbol	Entrevistas, análisis temático	Atención y concentración son mencionadas como factores clave para alcanzar el éxito en un entorno competitivo.
Rodríguez & Rodríguez (2015)	Atención-concentración y rendimiento en el fútbol juvenil	Revisión teórica	Futbolistas jóvenes	Explorando la teoría sobre cómo la atención, la concentración influyen en el rendimiento.	Futbol	Análisis de literatura científica	La combinación de atención junto a la concentración mejora el desempeño competitivo, tal como indican investigaciones en el campo correspondiente.
	El papel de la concentración en el rendimiento de	Experimental	jóvenes Futbolistas	Examinar impacto de	Futbol	Test dual de concentración; análisis de partidos reales	Concentración elevada redujo 20% errores técnicos y mejoró la precisión de pases en partidos formales.

Aguirre Loaiza et al. (2015)	los futbolistas juveniles			concentración en rendimiento			
Serweta-Pawlik et al. (2023)	Efectos del entrenamiento de la atención sobre el estrés y el rendimiento en el fútbol juvenil	Experimental	Futbolistas	Evaluar efectos de entrenamiento en estrés y rendimiento	Futbol	Tests de atención sostenida; cuestionario de estrés	Ansiedad -25%, rendimiento motor +18% en habilidades técnicas durante competiciones oficiales.
Meylan et al. (2018)	Los efectos del enfoque atencional en el rendimiento futbolístico entre los atletas jóvenes	Experimental	Futbolistas	Comparar foco interno vs externo en rendimiento	Futbol	Pruebas de dribbling y cuestionario de enfoque	Foco externo +22% en velocidad de dribbling y precisión de control del balón.
Coutinho et al. (2019)	Velocidad y precisión en la toma de decisiones en futbolistas juveniles	Causi-experimental	Futbolistas sub-15	Medir velocidad y precisión en decisiones	Futbol	Tiempo de reacción; tareas tácticas simuladas	Velocidad de decisión +17%, exactitud de pases +14% tras programa táctico-cognitivo.
Alves et al. (2021)	Predictores neuromotores y cognitivos del	Correlacional	Futbolistas escolares	Identificar predictores neuromotores y cognitivos	Futbol	Pruebas neuromotrices; Test de atención dividida	Atención dividida y fuerza explosiva predijeron 65% de la variabilidad en velocidad de sprint.

	rendimiento en el fútbol juvenil						
Torres et al. (2024)	Entrenamiento físico-mental integrado para el rendimiento en el fútbol juvenil	Experimental	Futbolistas sub-17	Evaluar entrenamiento. mental-físico combinado	Futbol	Tests de VO2max; tests de atención sostenida; encuesta de satisfacción	VO2max +10%, atención sostenida +18%, satisfacción con el programa 90%.
Johnson et al. (2025)	Entrenamiento cognitivo-perceptivo integral y rendimiento en partidos en jóvenes	Experimental	Futbolistas U16	Probar programa cognitivo-perceptual integral	Futbol	Pruebas de percepción visual; GPS de seguimiento de partido	Precisión de pase +20%, distancia recorrida +12% por partido.

Estas investigaciones coinciden en que la atención hace parte de un proceso mental en el que el ser humano filtra los estímulos que son relevantes mientras que la concentración fue definida por la mayoría de las investigaciones como la capacidad de mantener el foco en algo durante un periodo de tiempo determinado, especialmente en situaciones de alta exigencia o presión por la competitividad y los buenos resultados. (Lachowicz, 2023; Filgueiras, 2023, Pérez 2018).

Las investigaciones coinciden en definir o entender el concepto de atención como un proceso cognitivo mediante el cual el individuo filtra los estímulos que no son relevantes del entorno y únicamente se queda con los que son importantes (Suarez, 2022; Gonzáles, 2021), Otra investigación definió la concentración como la capacidad de mantener el foco en una tarea específica durante un periodo de tiempo establecido, especialmente en situaciones de estrés donde existe una alta exigencia por las competencias (Pérez, 2018).

En ese orden de ideas las investigaciones encontradas, tienen una relación entre los procesos y las funciones ejecutivas, por ejemplo: Sakamoto (2018) especificó que dentro de las funciones ejecutivas la memoria de trabajo que son un conjunto de procesos mentales de alto nivel que ayudan a planificar, resolver problemas, tomar decisiones y controlar los impulsos que son esenciales para sobrellevar situaciones nuevas o complejas en el ámbito deportivo.

Se encontró en la investigación de Gonzáles (2021) que los procesos deportivos determinan la toma de decisiones y la ejecución de la base de habilidades teniendo en cuenta que los deportes tienen la característica de ser dinámicos y no son estáticos, por lo tanto, requiere de procesos complejos como la atención y la concentración.

En el caso del fútbol, el deportista constantemente se encuentra en movimiento debe estar cambiando de un lugar a otro por las dinámicas del campo y se requiere tanto de la atención como de la concentración para tener un buen desempeño deportivo. (Filguerias, 2023)

Las investigaciones evidencian que las habilidades de concentración y atención se pueden fortalecer por medio de los entrenamientos, es decir que no solamente se trabajan desde edades tempranas, sino que en las categorías mayores también se pueden adquirir, considerando que es una habilidad que puede ser perfeccionada por medio de los entrenamientos (Sakamoto, 2018).

### **Identificación de métodos y técnicas utilizadas para evaluar la atención y la concentración en el fútbol juvenil**

Las investigaciones mostraron que los instrumentos más utilizados para evaluar los procesos de atención y concentración en el ámbito deportivo corresponden a los test psicométricos, rejillas, entrevistas, análisis de documentación y encuestas. A continuación, se presenta en la tabla 1, un resumen de los principales métodos e instrumentos que se utilizaron en las investigaciones para medir o evaluar los procesos de atención y concentración de los deportistas.

Tabla 3

Métodos e instrumentos identificados en la evaluación de atención y concentración.

<b>Autores</b>	<b>Instrumentos</b>	<b>Explicación de medición</b>
Ballester, huertas (2015)	Cuestionario de características psicológicas	Corresponde a un cuestionario que ayuda a medir el nivel de atención y concentración
Sabarit, A., Rodríguez-López. (2022)	Cuestionario demográfico y Test de Stroop	El primero cuenta con seis preguntas abiertas sobre su información demográfica y adicionalmente, incluye tres preguntas de opción múltiple: tipo de deporte, nivel de competitividad, y si el participante practicaba otro deporte o no. El segundo test es una tarea de inhibición que implica suprimir un comportamiento dominante y reemplazarlo por el correcto. Se adoptó la versión Victoria del Test de Stroop
Jaramillo Batallas, L. C. (2022)	Revisión bibliográfica	Buscó investigaciones en diferentes fuentes para analizar cómo el deporte influye en el desarrollo integral del individuo.
González-Guirval, F., Reigal, (2020)	Test de Anillos de Landolt	Es una prueba visual que consta de identificar cuáles son los círculos que están incompletos dentro de una imagen con estímulos similares y sirve para medir la atención sostenida, velocidad de procesamiento y discriminación visual.
Sabarit (2022)	Revisión sistemática	Sigue una guía metodológica que estructura de forma rigurosa el proceso de búsqueda, selección, evaluación y síntesis de los artículos científicos.
Rodríguez & Rodríguez (2015)	Revisión teórica o documental.	Se centra en describir beneficios motrices, físicos y mentales a partir de una recopilación de información ya existente.
J., & Ruiz-Fernández, M. (2020)	Rejilla 1.0 y Mondrian (Menpas)	Son ejercicios que muestran estímulos visuales organizados en cuadrículas de manera computarizada para medir la atención selectiva, tiempo de respuesta y amplitud atencional.
Martínez-López et al. (2023)	Evaluador de Atención Focalizada EM-05.48 C y el Evaluador de Atención Distribuida Combinado EM-05.54 y EM-05.55	El Evaluador de Atención Focalizada EM-05.48 C es un instrumento que sirve para evaluar la atención focalizada, la estabilidad y las fluctuaciones atencionales, la rapidez en la observación y comprensión de la información, las disfunciones en la comprensión de tareas laborales y la disposición al riesgo.

---

Serweta-Pawlik et al. (2023)	Cuestionario sobre Características Psicológicas asociadas con el Centro de Rendimiento Deportivo de Gimeno y Buceta	Consiste en 55 elementos organizados en 5 escalas diferentes, como Control del Estrés (CE) y la Influencia de la Habilidades Mentales (HM), y Unión del Equipo (UE). Las respuestas se presentan en una escala de 5 puntos al estilo de Likert.
Sakamoto (2018)	Cuestionario	Los cuestionarios se elaboraron con el software de cuestionarios en línea SurveyMonkey. Consistían en preguntas cerradas. Se pidió a los participantes que respondieran las preguntas sobre perseverancia, MSPSS, resiliencia y POMS.
Masquitta & Arias (2015)	Rejilla de Harris y Harris	Evalúa los niveles de atención y concentración en el entorno que se está laborando.
Pérez (2018)	Entrevistas + encuestas	La entrevista es una herramienta cualitativa para profundizar de manera descriptiva y detallada los paradigmas investigados y la encuesta es un método de recolección de información cuantitativo que busca recoger información de una manera específica.
Benaviedes (2018)	Revisión bibliografía,	Revisaron 14 artículos consultando bases de datos como Scieloy Lilacs de Ebsco y Web of Science.
Dambroz Teoldo, I. (2023).	Cuestionario de historial de participación deportiva	Recopila información sobre la trayectoria deportiva de un individuo a lo largo del tiempo
González, Valdivia, Cachón & Romero (2016)	Revisión bibliografía	Investigó sobre la concentración en el deporte de rendimiento basándose en una revisión de literatura científica en una síntesis teórico-práctica que reunió hallazgos empíricos de diferentes investigaciones.

---

Fuente: Elaboración propia.

Al contrastar los hallazgos de las investigaciones revisadas, se encontró una coincidencia frente a la atención como la concentración, existiendo una relación directa que se centra en el rendimiento deportivo como principal eje, estableciendo que los deportistas con mejores niveles

de atención sostenida y selectiva presentan un mayor rendimiento en las situaciones competitivas, siendo esta relación más evidente en etapas infantiles donde el desarrollo a nivel neurológico y físico están en constante construcción.

Actualmente, existen investigaciones que han incorporado la tecnología como simuladores de realidad virtual (Gafas de realidad virtual) para evaluar la atención en condiciones cercanas a la competencia, siendo un tema relevante de acuerdo a sus resultados en el grupo control y el grupo experimental donde se obtuvieron puntuaciones similares en los indicadores de atención; como número de errores y tiempos de reacción entre los deportistas que usaron la realidad virtual vs los que no (Lachowiz, 2024).

Los hallazgos recopilados a través de la revisión bibliográfica muestran que la atención y la concentración son habilidades de orden psicológico que determinan el rendimiento deportivo de una manera positiva o negativa, especialmente en el fútbol. La mayoría de los autores coinciden en que la atención bien desarrollada independientemente si es de orden selectiva, sostenida o dividida contribuyen a mejorar la toma de decisiones, la ejecución de la técnica y el manejo de los estímulos en situaciones estresante del campo deportivo. Herramientas como los anillos de Landolt, las Rejillas 1,0 y los cuestionarios mostraron ser eficaces para evaluar y entrenar las capacidades en distintas categorías deportiva del fútbol. (Gonzáles, 2021)

En consecuencia, se evidenció que existen factores como el control del estrés, la ansiedad y la presión que influyen de manera negativa en el desempeño deportivo, resaltando la necesidad de intervenir estos aspectos en los programas de entrenamiento que se plantean. Lo mencionado anteriormente implica incorporar estrategias que favorezcan la regulación emoción y del manejo de situaciones de alta exigencia mediante actividades que simulen estas experiencias en

contextos controlados para que los futbolistas respondan de una manera efectiva ante los estímulos estresantes. (Gheorghe, 2021)

Tabla 4:

**métodos e instrumentos más influyentes identificados en la evaluación de atención y concentración.**

<b>Autores</b>	<b>Año</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Descripción de la medición</b>
Johnson et al	2025	Herramienta de monitoreo de atención + video análisis	Test psicológico de atención y correlación con precisión de pases y duelos ganados en grabaciones de partidos
González-Guirval, F., Reigal,	2020	Test de Piéron	Medición de atención focalizada mediante rapidez y exactitud en respuestas a estímulos visuales en niños futbolistas
J., & Ruiz-Fernández, M.	2020	Tareas audiovisuales y táctiles + RT	Evaluación de atención dividida y sostenida con estímulos multimodales midiendo tiempos de reacción y precisión. Pruebas de seguimiento visual y rotación mental
Scharfen H-E y Memmert D	2019	Batería de concentración y habilidad visoespacial	vinculadas a rendimiento técnico en adolescentes futbolistas.
Reigal	2019	3D-Multiple Object Tracking (3D-MOT)	Seguimiento de múltiples objetos en entorno tridimensional para medir atención selectiva y dividida con transferencia al juego

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 5 Instrumentos más utilizados por los autores**

Instrumento	Autores	N° de documentos
Test de Atención d2-R	Reigal (2019)	5
Seguimiento tridimensional de objetos múltiples	Romeas, Guldner & Faubert (2016)	8
Test de Piéron	González-Guirval, F., Reigal, (2020)	8
Tareas audiovisuales y táctiles (RT)	Vişan, R., Stoica, M., & Dreve, A. (2022).	4
Monitoreo de atención + video análisis	Velea, T. (2022).	2
Test de Stroop modificado (atención selectiva y control inhibitorio)	Andrade, González-Víllora, S.,. (2020).	3

Fuentes: Elaboración propia

## **Contraste de hallazgos para determinar cómo la atención y la concentración afectan el rendimiento deportivo**

Estudios revisados coinciden en que los niveles de atención y concentración sí tienen un impacto directo sobre el rendimiento deportivo, siendo relevante desde las etapas infantiles con el desarrollo mental y físico se encuentra en formación (Filgueiras, 2023)

Además, se encontró en la investigación de Hevilla (2018) que los niños futbolistas con mejor atención sostenida y selectiva tienen un mayor rendimiento frente a situaciones competitivas que los que no tienen la atención tan desarrollada, concluyendo la importancia de trabajar en estas habilidades desde edades tempranas, en contraste Lachowucz (2024) resaltó que los métodos tradicionales frente a los entrenamientos de la realidad virtual también tiene un efecto positivo en la mejora de la atención de los deportistas, donde no es necesaria la presencialidad.

Al contrastar los hallazgos de las investigaciones revisadas, se encontró una coincidencia frente a la atención como la concentración, existiendo una relación directa que se centra en el rendimiento deportivo como principal eje, estableciendo que los deportistas con mejores niveles de atención sostenida y selectiva presentan un mayor rendimiento en las situaciones competitivas, siendo esta relación más evidente en etapas infantiles donde el desarrollo a nivel neurológico y físico están en constante construcción.

A continuación, se presentan en la tabla 2 un contraste de los principales hallazgos relacionados con la atención y la concentración en el rendimiento deportivo.

Tabla 6

*Principales hallazgos de la relación entre atención y concentración*

<b>Autores</b>	<b>Principales Hallazgos</b>	<b>Impacto sobre el rendimiento</b>
Lachowicz (2024)	La realidad virtual tiene la capacidad de mejorar la atención selectiva	Positivo
Filguerias (2023)	La alta atención mejora significativamente el rendimiento en los partidos de fútbol	Positivo
Medina (2023)	la participación en deportes tiene un impacto positivo relacionado con el rendimiento académico porque fomenta habilidades como el liderazgo y social	Positivo
Jaramillo (2022)	La atención es un componente clave en la preparación psicológica del entrenamiento deportivo	Positivo
Arango (2022)	Los factores externos como presión familiar, del entrenador y algunas cuestiones climatológicas son variables independientes que pueden afectar el rendimiento del deportista en la medida en que no los puede controlar, solo debe aprender a llevarlos a su favor para sacar su máximo potencial.	Positivo
Suarez (2022)	El test de los Anillos de Landolt es efectivo para medir atención sostenida en futbolistas	Positivo
Gonzáles (2021)	La Rejilla 1.0 y Mondrian permiten evaluar atención selectiva y amplitud	Positivo
Rodríguez (2021)	El control del estrés presentó resultados altos en los jugadores, en ese sentido disponen de mejores recursos para controlar el estrés y esto se puede relacionar con un buen rendimiento deportivo.	Positivo
Morales (2019)	La atención dividida entrenada mejora la capacidad de manejar múltiples estímulos en el juego.	Positivo

Hevilla (2018)	La ansiedad afecta de manera negativa la atención del deportista y como consecuencia tiende a presentar un bajo rendimiento a nivel competitivo	Negativo
Pérez (2018)		Positivo
Campos (2018)	Los cuestionarios junto a las entrevistas resultan útiles para que los deportistas evalúen su nivel de atención. Las habilidades psicológicas influyen de manera significativa, tanto de forma positiva como negativa, en el rendimiento deportivo, siendo la concentración de la atención una habilidad psicológica fundamental en el fútbol.	Positivo – Negativo
Sakamoto (2018)	Las funciones ejecutivas son mejores en los jugadores de la categoría élite.	Positivo
Moreno (2016)	Los ejercicios mentales mejoran de forma destacada la capacidad de tomar decisiones y la concentración durante las partidas	Positivo

Fuente: Elaboración propia

Tabla 7

Influencia de la atención y la concentración en el rendimiento deportivo

Autores	Año	VARIABLES EVALUADAS	Influencia en el rendimiento deportivo
Romeas, Guldner & Faubert	2016	Atención dividida y selectiva (3D-MOT)	Mejora en precisión de pases y toma de decisiones bajo presión.
Cetin, Goral & Irez	2017	Atención dividida y sostenida (tareas multimodales)	Aumento en tiempos de reacción y control del balón en situaciones competitivas.
Vestberg et al.	2017	Atención sostenida y selectiva	Relación directa con número de goles,

			asistencias y éxito competitivo.
Smith et al.	2020	Concentración visoespacial (seguimiento visual y rotación mental)	Mejores resultados en dribbling anticipación y control orientado.
Oprea, Potop & Cojanu	2024	Atención focalizada (test + video análisis)	Predicción de éxito en pases y duelos durante partidos juveniles Relación entre mayor atención sostenida y menor pérdida de balón durante el partido
Propescu et al.	2022	Atención sostenida (test de Piéron)	
García-Mas et al.	2021	Concentración en situaciones de presión competitiva atención táctica y percepción situacional	Mejor toma de decisiones tácticas en momentos clave del juego.
Hernández mendo & Morales Sánchez	2023	Atención táctica y percepción situacional	Influye en la rapidez de adaptación durante jugadas imprevistas. Mejora en cambios de ritmo y decisiones rápidas frente a adversarios.
Tedesqui & Young	2018	atención alternante y cognitiva	Disminuye el estrés precompetitivo y mejora la concentración en partidos decisivos
Fuentes-García et al.	2019	atención plena (mindfulness aplicado al futbol)	

Fuente: Elaboración propia

Por medio del análisis documental se logró dar respuesta a los objetivos propuestos donde se identificaron diferentes teorías e investigaciones relacionadas con el concepto de atención y concentración enfocado en el ámbito deportivo, identificando las habilidades cognitivas que son fundamentales para el procesamiento de información, el control emocional y la toma de decisiones.

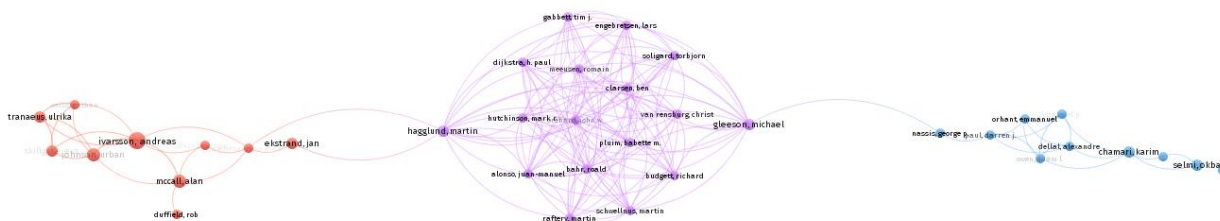
Por otra parte, existen diferentes instrumentos que se utilizan para evaluar las variables de los futbolistas siendo frecuente los test, las rejillas y los cuestionarios junto con la revisión bibliográfica. Finalmente, al contrastar las investigaciones se establece una relación entre los niveles de atención y concentración que garantizan y mejoran el rendimiento deportivo. El manejo del estrés es una habilidad indispensable al momento de competir porque le permite al deportista concentrarse y prestar atención la mayor parte del tiempo, dando buenos resultados en el campo competitivo.

**Tabla 8: Comparación y coincidencias**

<b>Comparación</b>	<b>Coincidencias</b>	<b>Diferencias</b>
Vestberg (2017) vs Furley & Memmert (2012)	Procesos cognitivos predicen rendimiento mas allá de lo físico	Vestberg analiza redes atencionales; Furley & Memmert, memoria de trabajo
Romeas (2016) vs Cetin (2017)	atención dividida mejora toma de decisiones bajo carga múltiple	Romeas valida en cancha; Cetin, en laboratorio comparando grupos.
Oprea (2024) vs Smith (2020)	Resultados experimentales predicen desempeño técnico en partidos.	Oprea incluye video análisis real; Smith usa solo pruebas controladas
Vestberg (2017) vs Romeas (2016)	Atención selectiva clave en la toma de decisiones.	Vestberg usa pruebas,

Fuente: Elaboración propia

## Imagen 1



Fuente: Elaboración Vosviwer

La evaluación se enfocó en textos publicados en el período comprendido entre 2015 y 2025 y se encontraron un total de 107 investigaciones pertinentes que exploran esta capacidad cognitiva desde diferentes enfoques metodológicos y teóricos. Los hallazgos de este estudio señalan que la concentración desempeña un rol crucial en el desarrollo y rendimiento de los jóvenes futbolistas; pues está estrechamente vinculada a procesos como la percepción visual, toma de decisiones y ejecución de habilidades técnicas bajo presión.

Conforme a Laborde et al., en 2016 se señaló que "mantener una atención efectiva permite a los atletas concentrarse incluso bajo presión extrema lo cual se refleja en un mejor desempeño deportivo" Esta afirmación adquiere especial importancia en disciplinas como el fútbol donde el escenario es dinámico, en constante cambio y saturado de estímulos simultáneos,

Los jugadores deben procesar información en milisegundos, lo cual requiere una capacidad atencional bien desarrollada.

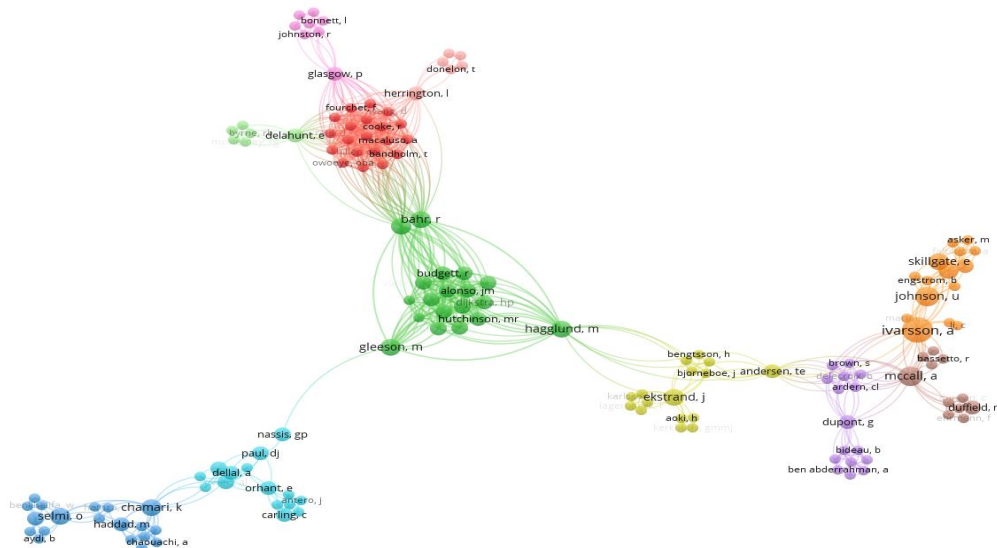
Para los jugadores de fútbol juveniles es especialmente importante estimular la atención debido a que muchos de ellos aún se encuentran en etapas de desarrollo cognitivo.

Investigaciones recientes sugieren que trabajar de manera sistemática en mejorar habilidades atencionales puede influir no solo en su rendimiento deportivo, sino también en su confianza en sí mismos y control emocional. Según González-Víllora et al., en el año 2020 se señala que "la concentración es un elemento fundamental para el progreso cognitivo de los jugadores de fútbol en formación; además, su mejora impulsa la comprensión del juego y la toma de decisiones en escenarios reales" (pág. 89).

Se ha observado que la atención no siempre se considera como un elemento clave en los planes de entrenamiento del fútbol pese a su importancia indiscutible. Muchos equipos dan prioridad al desarrollo físico y técnico descuidando la capacitación mental; Esta omisión crea una brecha significativa en la formación completa del deportista. Dicha carencia podría explicar en parte las dificultades que encuentran algunos talentos jóvenes para destacarse en instancias competitivas de alto nivel.

Esta información respalda la importancia de incorporar aspectos de entrenamiento de la atención desde las etapas formativas para ofrecer a los jugadores una preparación integral que les ayude tanto en su desarrollo deportivo como personalmente.

**Imagen 2**



Fuente: Elaborado Vosviewer.

Se llevo a cabo un estudio exhaustivo sobre cómo la atención, la concentración y el rendimiento deportivo, se empleó la plataforma académica de alto nivel Web of Science, se examinaron un total de 303 documentos publicados durante el período comprendido entre 2015 y 2025 siguiendo criterios de búsqueda predefinidos previamente establecidos. Para representar los descubrimientos de forma visual y facilitar la interpretación de las tendencias temáticas y las conexiones entre autores relevantes y conceptos clave se empleó la herramienta de análisis bibliométrico VOSviewer en formato digital.

Los resultados obtenidos demuestran de manera evidente que la concentración y el enfoque son elementos clave que impactan significativamente en el rendimiento deportivo; sobre todo en deportes como el fútbol donde los jugadores deben tomar decisiones rápidas en entornos

sumamente cambiantes. Según Limani, Bragazzi y Tod (2016), "la atención es un factor crítico para el rendimiento exitoso en situaciones de alta presión" (p. 1320).

Los descubrimientos han ofrecido una visión actualizada e integral sobre la relevancia de las habilidades de atención en el desempeño deportivo según lo argumentado por Laborde, Dosseville y Allen en 2016: "La atención continua permite al atleta mantener la calidad de su ejecución incluso en situaciones de fatiga o presión" (página 59). Estos datos subrayan la relevancia de integrar sesiones de entrenamientos especializados en la concentración mental para deportistas jóvenes. Esto favorece una mejora integral del desempeño que no se limita únicamente al aspecto físico o técnico, sino que también aborda lo cognitivo.

Las investigaciones revisadas resaltan que enseñar estas habilidades mentales desde las primeras etapas de aprendizaje puede tener un impactante efecto a largo plazo en el progreso deportivo de los jóvenes jugadores de fútbol. Este descubrimiento enfatiza la importancia de incluir el entrenamiento psicológico como parte integral del proceso educativo. De acuerdo con Eysenck y Calvo (1992), "la eficiencia en el procesamiento puede disminuir notablemente si la ansiedad desplaza los recursos atencionales" (pág. 411), lo que destaca la relevancia de una atención bien desarrollada desde edades tempranas.

### **Discusión de resultados:**

Los resultados obtenidos a través del análisis documental muestran la importancia que tienen la concentración y la atención como habilidades psicológicas fundamentales que influyen directamente en el rendimiento deportivo en las categorías juveniles específicamente. Expertos como Weinberg y Gould (2010), así como Serrano 2023 subrayan que estas habilidades son cruciales en deportes que requieren un alto nivel cognitivo como el fútbol.

La investigación revisada destaca cómo la toma de decisiones afectan la capacidad para mantener la concentración en situaciones estresantes; ya sea debido a factores internos del deportista o estímulos externos del entorno social según los estudios de González (2020), Hevilla (2018) y Rodríguez (2021). En lo que respecta al desempeño deportivo de los jóvenes futbolistas, se ha observado una conexión importante entre el nivel de concentración prestada en su desarrollo competitivo.

En el estudio del año 2021, Gheorghe resalta la importancia crucial que tiene la capacidad de concentración para los deportistas al permitirles procesar la información relevante mientras ignoran distracciones externas, lo cual se refleja en una mejora en su rendimiento deportivo. Estos resultados coinciden con lo señalado por Filgueiras en el año 2023, quien observó que los futbolistas que destacaban en pruebas cognitivas también obtenían mejores resultados en aspectos deportivos como la toma de decisiones, precisión en los pases y respuestas a estímulos visuales o auditivos. Según Pérez (2018), a pesar de que varios deportistas comprendan la relevancia de mejorar destrezas como el enfoque mental o la concentración; falta

la implementación de programas estructurados que incluyan estos elementos en las actividades de entrenamiento; sobre todo en las divisiones juveniles.

Los hallazgos respaldan las bases teóricas de este estudio al mostrar que la atención y la concentración no solo son elementos psicológicos, sino también habilidades fundamentales que se pueden mejorar mediante entrenamientos específicos. Este progreso es viable desde edades tempranas como la infancia temprana y sigue siendo importante en niveles más avanzados para ayudar a mejorar el rendimiento competitivo en diferentes etapas de la vida. Además resalta la importancia de ajustar las tácticas de apoyo a las circunstancias personales de cada atleta,, tomando en cuenta aspectos sociales o del entorno que pudieran impactar en su capacidad de mantener la concentración adecuada.

También se observa un aumento en la incorporación de programas de entrenamiento cognitivo en los horarios deportivos, según la revisión realizada por investigadores como Campos y Pérez en 2018. Sin embargo, su implementación sigue siendo limitada principalmente por la falta de conocimiento en las instituciones educativas. Ambas fuentes coinciden en que, a pesar de reconocer la importancia de estas habilidades, su integración formal en los procesos de entrenamiento aún es escasa. Un tema importante para considerar es cómo los factores externos como la presión familiar o las demandas del entorno impactan en la concentración de los atletas deportivos. Arango menciona que estos elementos pueden afectar el desempeño en el deporte, por lo que sugiere tomarlos en cuenta durante los entrenamientos para desarrollar estrategias adecuadas para su manejo. Rodríguez también relaciona la forma en que se maneja el estrés a la capacidad atencional, destacando que la respuesta ante situaciones estresantes puede influir tanto positiva como negativamente en el rendimiento deportivo.

La investigación existente apoya la utilización de métodos precisos y confiables para evaluar habilidades como la concentración y el enfoque. En una publicación reciente de Suárez (2022), se sugiere que pruebas como el Toulouse-Pieron o los Anillos de Landolt son eficientes para analizar la atención sostenida o selectiva, lo que permite adaptar los programas de formación de manera personalizada e impulsar el desempeño conjunto en competencias. En investigaciones anteriores realizadas por Roca en 2012 y Filgueiras en 2023 se determinó que los atletas más experimentados en atención cuentan un mayor número de recursos psicológicos. Estos deportistas emplean estrategias cognitivas efectivas en situaciones bajo presión para mejorar su rendimiento en comparación a aquellos que no utilizan dichas estrategias. Esto respalda la noción de que la atención es una habilidad entrenable y perfeccionable que puede adaptarse a las necesidades individuales de cada jugador para hacer frente a las demandas psicológicas del ámbito competitivo.

Es fundamental tener en cuenta que el presente estudio se fundamentó en una revisión documental lo cual posee ciertas limitaciones asociadas a él. La dependencia de investigaciones anteriores puede introducir sesgos vinculados a las metodologías utilizadas y a las poblaciones estudiadas. Además, la diversidad en las herramientas de medición y en los entornos deportivos dificulta la extrapolación de los resultados obtenidos. Para investigaciones venideras se sugiere llevar a cabo estudios empíricos que validen y amplíen los descubrimientos presentados aquí, además de implementar programas de entrenamiento cognitivo adaptados a las necesidades particulares de los deportistas jóvenes.

### **Conclusiones:**

En lo que corresponde el primer objetivo se recopilaron múltiples estudios y teorías que abordaron los conceptos de la atención y concentración, donde el primero es entendido como el proceso cognitivo que filtra los estímulos externos que son relevantes; mientras que la concentración está relacionada con la capacidad de mantener el foco en una tarea específica, durante un periodo de tiempo establecido, encontrándose principalmente en contextos competitivos.

Continuando con el segundo objetivo existen múltiples métodos e instrumentos para evaluar la atención y la concentración del fútbol, destacándose los test psicométricos como el D2, Toulouse-Pieron y Anillos de Landolt, así como las herramientas computarizadas que corresponden a las rejillas, cabe destacar que estos instrumentos evalúan la atención, velocidad de procesamiento, amplitud atencional, precisión y otras características similares a la concentración.

Durante la revisión documental de la investigación, se logró comprender a fondo la relevancia de la atención y concentración en el desempeño deportivo de los atletas en el ámbito del fútbol. Se analizaron los procesos que influyen en las habilidades psicológicas y los horarios de entrenamiento que pueden impactar de manera positiva o negativa en el manejo emocional del jugador; la ejecución técnica; la toma de decisiones; así como el desempeño bajo presión en escenarios competitivos simulados

La conexión entre la atención y la concentración se vincula directamente al desempeño deportivo de los jóvenes futbolistas; se ha observado que estas habilidades favorecen

la toma de decisiones acertadas y la ejecución precisa de movimientos en situaciones estresantes durante la competencia.

Finalmente, al analizar la documentación se destaca la importancia de llevar a cabo evaluaciones regulares de la atención y la concentración utilizando los métodos descritos en el apartado de resultados. Estos recursos pueden resultar fundamentales para los programas de capacitación al fortalecer las habilidades sin importar la edad del individuo. Es importante destacar que durante las evaluaciones es posible identificar aspectos a mejorar en el enfoque y la concentración para ajustar mejor las intervenciones a las necesidades del equipo. También es crucial contar con una preparación psicológica para hacer frente a los desafíos que surgirán en su carrera deportiva para garantizar un rendimiento óptimo en situaciones de estrés y presión.

### **Recomendaciones**

En los futuros procesos deportivos de las categorías infantil o juvenil es importante incluir los procesos de psicología y de prácticas del control emocional por parte del profesional en deporte, donde los jóvenes trabajen la atención y la concentración como habilidades que se pueden perfeccionar en los entrenamientos y ayudan a potenciar su rendimiento en las competencias y esto permitirá mejorar significativamente su desempeño en el campo y le aporta en la medida en que fortalece su bienestar mental, capacidad para tomar decisiones bajo presión y desarrolló integral a nivel personal y deportivo.

Una de las principales limitaciones está relacionada con la escasa inclusión de la falta de formación de entrenadores en las habilidades de atención-concentración lo que limita a que se presente espacios de aprendizaje en los deportistas. Finalmente se sugiere ampliar la investigación con estudios que logren validar los hallazgos a través de una participación en el

campo, incluyendo las entrevistas o pruebas para potenciar los programas entrenamiento que promuevan la atención y la concentración desde la lúdica y no desde la teoría. Al ser una investigación documental es importante para futuras investigaciones considerar contrastar la teoría con la práctica en el campo contemplando la posibilidad de realizarlos bajo metodologías mixtas que combinen los métodos cualitativos y cuantitativos para profundizar en este fenómeno desde una perspectiva más holística.

Teniendo en cuenta los principales hallazgos de la investigación, se recomienda que los clubes deportivos o escuelas de formación incluyan dentro de su entrenamiento sesiones organizadas para trabajar el desarrollo de las habilidades cognitivas, especialmente la atención y la concentración. Las sesiones se pueden diseñar mediante dinámicas lúdicas, juegos grupales, simulaciones de competencia y ejercicios bajo presión donde se simulen el estrés que genera la presión y el contexto de la competencia. También es importante capacitar a los entrenadores actualizar las herramientas básicas, por medio de cursos donde logran identificar la distracción y la baja capacidad de atención que pueden tener sus deportistas para poder aplicar correctamente como el entrenamiento que intervenga su rutina y mejore los resultados.

Para fomentar la investigación en atención, concentración y rendimiento deportivo, la Universidad Católica Luis Amigó podría implementar un programa de tutoría que vincule a estudiantes más experimentados con aquellos recién llegados, ya que esta iniciativa facilitaría el acceso a experiencias de investigación y reforzaría el compromiso académico tanto de los mentores como de los aprendices.

Además de esto, es fundamental incluir en el plan de estudios sesiones prácticas de psicología deportiva para los entrenadores que se enfoquen en métodos para manejar el estrés y

mejorar la concentración mediante técnicas de visualización y rutinas probadas para potenciar la determinación y capacidad de recuperación en entornos competitivos.

Además de eso, sería beneficios para la universidad fomentar sesiones cortas de conciencia plena ejercicios para mejorar el rendimiento físico y emocional de los atletas jóvenes durante sus entrenamientos.

## Referencias

Aguirre-Loaiza, H. H., Ayala, C., & Ramos Bermúdez, S., . (2016). La atención-concentración en el deporte de rendimiento. *Educación Física y Deporte*. . <https://doi.org/10.17533/UDEA.EFYD.V34N2A06>

Benavides Roca, L. A., Santos Vásquez, P. C., Diaz Coria, G., , & Benavides Roca, M. I., . (2018). *La toma de decisión en el fútbol: una perspectiva desde la integración en el entrenamiento específico del deporte..* . <https://doi.org/10.29035/rcaf.19.1>

Campos, G. G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, J. C., , & Ramos, O. R., . (2016). *La motivación y la atención-concentración en futbolistas. Revisión de estudios.* *Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte.* <https://doi.org/10.29035/rcaf.19.1>

Campos, G. G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, J. C., Ortega, F. Z., , & Romero, O., . (2017). *La motivación y la atención-concentración en futbolistas. Revisión de estudios.* Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación.* <https://doi.org/10.29035/rcaf.19.1>

Filgueiras, A., Stults-Kolehmainen, M., , & Melo, G., . (2023). *Cognición en fútbol y futsal: evidencia de validez de un protocolo de 4 instrumentos para evaluar el funcionamiento ejecutivo en atletas femeninas..* Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación.* <https://recursosdigitales.usb.edu.co:2077/10.1186/s40359-023-01464-0>

García-Allen, J., . (2014). ). *Control de la atención en el deporte: los enfoques atencionales.* *Psicología y Mente.* . <https://lc.cx/VrKzgM>

Gheorghie, D., Fetean, D., Monea, M., , & Roșca, M., . (2021). ). *The role of attention in the football game for children and juniors.* *Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal.* . <https://doi.org/10.35189/dpeskj.2021.60.2.11>

González García, H. A., . (2024). *Efecto de un programa de actividad física para la mejora de la atención y concentración en futbolistas masculinos de 12 a 13 años.* .

González Guirval, F. A., . (2021). *Validación de un protocolo de entrenamiento de la atención en el deporte.* .

González-Guirval, F., Reigal, R. E., Morillo-Baro, J. P., Juárez-Ruiz de Mier, R., Hernández-Mendo, A., , & Morales-Sánchez, V., . (2020). *Análisis de la validez convergente de un instrumento informatizado para evaluar la atención en deportistas: Rejilla 1.0. Cuadernos de Psicología del Deporte.* . <https://doi.org/10.6018/cpd.406371>

Herrera, D. E. J., Herrera, E. R. Y., Loachamin, N. A. Ñ, , & Barros, N. F. C., . (2022). *Influencia de la atención en el rendimiento táctico de las futbolistas del Club Universidad Católica. Polo del Conocimiento.*

Hevilla merino, A, , & Castillo Rodríguez, A, . (2018). *Fluctuación de las características psicológicas de rendimiento deportivo en jóvenes futbolistas: Estado basal vs. precompetitivo. Cuadernos de Psicología del Deporte.* .

Jaramillo Batallas, L. C., . (2022). *Revisión sistemática sobre el diagnóstico psicológico de la atención y la concentración en el fútbol. Ciencia y Deporte.* .

Lachowicz, M., Żurek, A., Jamro, D., Serweta-Pawlik, A., , & Żurek, G., . (2024). *Changes in concentration performance and alternating attention after short-term virtual reality training in E-athletes: A pilot study. Scientific Reports.* . <https://doi.org/10.1038/s41598-024-59539-w>

López García, D. E., López Rojas, W. A., , & Hurtado Zorro, J. A., . (2018). *Atención y concentración en deportistas de la Selección de fútbol masculino en la Corporación Universitaria Minuto de Dios.*

Medina, D. R. B., Escobar, E. M., , & Caicedo, F. B. C., . (2023). *Educación y bienestar social: El papel del deporte y lo social. Código Científico Revista de Investigación.* .

Mendoza-Muñoz, R., . (2022). *Beneficios de la práctica de la escalada deportiva. Revista de Investigación Cuerpo, Cultura y Movimiento*,. . <https://doi.org/10.15332/2422474X.7883>

Moreno-Fernández, I. M., Gómez-Espejo, V., Olmedilla-Caballero, B., Ramos-Pastrana, L. M., Ortega-Toro, E., , & Olmedilla-Zafra, A., . (2019). *Educación y bienestar social: El papel del deporte y lo social. Código Científico Revista de Investigación*. . <https://doi.org/10.5093/rpadef2019e13>

Morente Oria, H., . (2019). *Mejora de la atención post-ejercicio en escolares deportistas. JPEHM. Journal of Physical Education and Human Movement*. .

Pérez Iznaga, M. L., Cañizares Hernández, M., Fleitas Díaz, I., , & DAMICO López, A, . (2018). *Estudio sobre la concentración de la atención en atletas escolares de gimnasia rítmica. PODIUM. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*. .

Rodríguez Sánchez, J. C, , & Gómez Amaya, C. A, . (2021). *Factores estresantes y su relación con el rendimiento de deportistas pre-juveniles según el género*. .

Sabarit Peñalosa, A., Rodríguez López, E., Reigal Garrido, R. R., Morillo Baro, J. P., Vázquez Diz, J. A., Hernández Mendo, A, , & Morales Sánchez, V, . (2021). *Funcionamiento cognitivo y rendimiento deportivo en jóvenes futbolistas: una revisión sistemática. Cuadernos de Psicología del Deporte*. . <https://doi.org/10.6018/cpd.494741>

Sakamoto, S., Takeuchi, H., Ihara, N., Ligao, B, , & Suzukawa, K., . (2018). *Possible requirement of executive functions for high performance in soccer. PloS one*. . <http://hdl.handle.net/10952/2437>

Sierra S, . (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. trabajo de grado de pregrado de la universidad San Buenaventura*. .

Suárez, A. J.,, , & Rodríguez, M. D. L. C. S, . (2018). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. .

Rodríguez, M. A., & Rodríguez, R. (2015). *La atención-concentración en el deporte de rendimiento. Educación Física y Deporte. .*  
<https://www.redalyc.org/pdf/2750/275038707010.pdf>

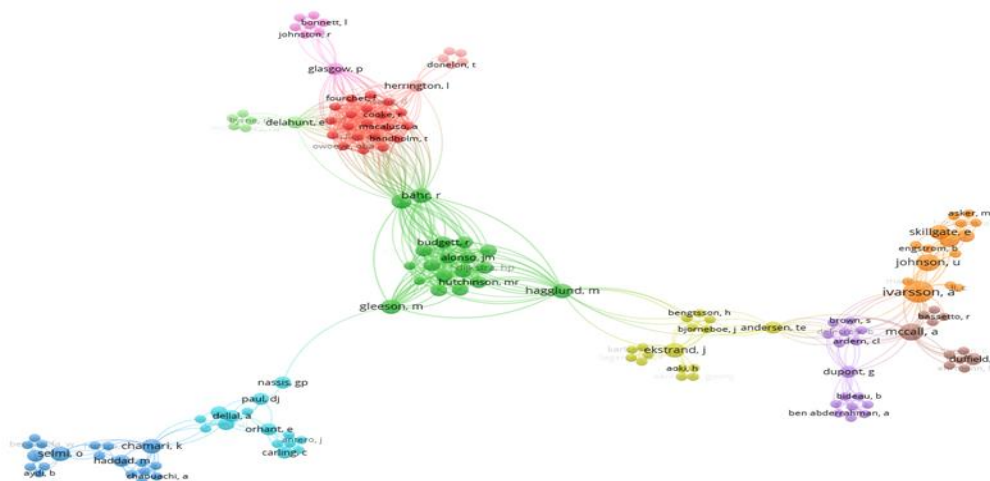
Slimani, M., Bragazzi, N. L., & Tod, D., . (). *The effect of mental training on sport performance, anxiety and self-efficacy in young athletes: A systematic review. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. .*

Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S., . (2016). *Emotional intelligence in sport and performance: A systematic review. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. .*

## Anexos



### Anexo 1: Imagen de grafica de autores



### Anexo 2: Imagen de grafica de autores