

El ajedrez como estrategia cognitiva y su influencia en la atención y concentración de futbolistas

Chess as a cognitive strategy and its influence on the attention and concentration of footballers

Andino Aguilar, Alejandro Patricio¹

Recibido: 02/07/2025

Aceptado: 22/08/2025

Publicado: 29/09/2025

Categoría: Artículo científico

RESUMEN

El presente artículo tiene como objetivo analizar las ideas que se mueven alrededor del uso del ajedrez como factor que posibilite potenciar el rendimiento de los futbolistas. En esa dirección se revisaron once artículos que abordaban los diferentes aspectos relacionados con los beneficios que la práctica de esta disciplina podría aportar a la mejora de la atención, la concentración, la memoria, el manejo emocional y la toma de decisiones a la actividad futbolística. En la actualidad se ha evidenciado que la respuesta mental que tiene un jugador de fútbol ante diversas situaciones deportivas y extradeportivas que se le pueden presentar en un partido es un aspecto para considerar en su preparación. Los artículos revisados evidencian científicamente la forma en que la práctica del ajedrez puede contribuir a la preparación del futbolista. El trabajo se realizó utilizando el paradigma cualitativo empleando esencialmente los métodos de análisis y síntesis e histórico lógico. La técnica empleada fue la revisión documental que condujo al análisis crítico del autor quien asume que lo referenciado por los diferentes autores posibilita un estudio profundo sobre la utilidad del ajedrez como elemento a considerar en la preparación del atleta de fútbol. Sobre la base del estudio realizado se determinó que la modalidad Blitz puede convertirse en una gran herramienta complementaria para solucionar estas deficiencias mediante el desarrollo cognitivo que brinda al practicarse.

Palabras Clave: Atención, concentración, memoria, manejo emocional, toma de decisiones

ABSTRACT

The purpose of this article is to analyze ideas surrounding the use of chess as a factor that can enhance soccer players' performance. To this end, eleven articles were reviewed that addressed different aspects

¹ Instituto Superior Tecnológico Pichincha (Quito, Ecuador)
pichinchaalejotck@hotmail.com
ORCID: 0009-0008-2474-1328

related to the benefits that practicing this discipline could bring to improving attention, concentration, memory, emotional management, and decision-making in soccer. It has now been shown that the mental response of a soccer player to various sporting and non-sporting situations that may arise during a match is an aspect to be considered in their preparation. The articles reviewed scientifically demonstrate how playing chess can contribute to a soccer player's preparation. The work was carried out using the qualitative paradigm, essentially employing the methods of analysis and synthesis and historical logic. The technique used was a documentary review, which led to a critical analysis by the author, who assumes that the references made by the different authors enable an in-depth study of the usefulness of chess as an element to be considered in the preparation of soccer athletes. Based on the study, it was determined that Blitz chess can become a great complementary tool for addressing these deficiencies through the cognitive development it provides when practiced.

Keywords: Attention, concentration, memory, emotional management, decision-making

INTRODUCCIÓN

El propósito del presente artículo es realizar una revisión sistemática de las publicaciones realizadas en los últimos años sobre la relación de la práctica del ajedrez con el fortalecimiento de la concentración, la atención, la rapidez mental, la memoria el manejo emocional y la toma de decisiones en los futbolistas. Las evidencias observadas apuntan a que el desarrollo de estas funciones cognitivas se relaciona directamente en el rendimiento del futbolista y se enfatiza en el papel que, en las mismas, puede aportar la práctica del ajedrez. Específicamente, la revisión efectuada trata de determinar que a mayor dedicación al ejercicio del ajedrez mayor nivel de concentración, atención y rapidez mental en el ejercicio futbolístico.

En las últimas décadas, el fútbol ha ido evolucionando gracias a que quienes lo practican y enseñan van encontrando nuevos métodos, formas y estrategias para ser mejores en cada una de sus funciones. Es por esto, que el fútbol se ha convertido en un deporte de alta complejidad gracias a que la exigencia, competencia y presión sobre los jugadores son extremadamente altas, tornando en cuenta este motivo, el rendimiento deportivo puede verse afectado y progresivamente empiezan a disminuir los niveles de confianza, motivación y superación en el jugador. En consecuencia, en el fútbol moderno factores como: la inteligencia emocional, la concentración, la atención, la toma de decisiones y la rapidez mental se han convertido en aspectos cruciales para el rendimiento de los futbolistas determinando así la capacidad para desenvolverse en el juego y resolver las situaciones que se presentan, dejando en un segundo plano a las capacidades físicas que este pueda desarrollar. La revisión efectuada por el autor está fundamentada sobre como la práctica del ajedrez puede aportar significativamente al rendimiento de los futbolistas, elevando sus niveles de concentración y atención para posteriormente tener una mejora en su toma de decisiones y hasta su manejo emocional, de esta manera los futbolistas podrán tener una ventaja visible y así poder convertirse en jugadores distintos al resto, tanto estadísticamente como funcionalmente. El ajedrez ha sido practicado desde la antigüedad, reflejando así, que las actividades que se realizaban en ese tiempo estaban muy enfocadas en el desarrollo cognitivo de las personas ya que, en aquellos tiempos, la estrategia y planificación eran bastante utilizadas para el entrenamiento militar. Además, el saber jugar ajedrez en aquella época era considerado solo en la alta sociedad, usándose como herramienta para

mejorar la toma de decisiones en la vida cotidiana. ¿Y cómo es posible que una disciplina ayude a la otra? Básicamente, se debe tener en cuenta los grandes beneficios que aporta la práctica del ajedrez. Si bien es cierto que el ajedrez siempre ha sido "juizado" por la mayoría de la sociedad como un juego aburrido, extenso o tedioso, no se ha llegado a comprobar el gran aporte que puede dar a los futbolistas. Además, en la actualidad, existe la modalidad perfecta para quienes pueden pensar equivocadamente que el ajedrez es un deporte "aburrido". La modalidad de ajedrez llamada Blitz no es más que el mismo juego, pero añadiendo un reloj que marcha a contratiempo a cada jugador. Se pueden programar partidas de hasta 5 minutos, cada vez que el jugador realiza un movimiento aplasta un botón correspondiente del reloj y su tiempo se congelará para dar paso al tiempo de su contrincante. Así de simple, se obtendrán partidas rápidas, emocionantes y sobre todo valiosas para fortalecer la concentración, atención y la toma de decisiones en los futbolistas. ¿Y cómo es posible que esos beneficios se transfieran al fútbol? Al momento de que el ajedrez se vuelve una práctica repetitiva se van desarrollando los aspectos mencionados en el futbolista, creando un estado de alto enfoque y alerta dentro de la cancha debido a que su cerebro procesará la información mucho más rápido, así mismo, su cerebro creará posibles escenarios que pueden suscitar pero sobre todo, su rapidez mental tendrá un nivel superior a la de los demás y sin darse cuenta estará tomando decisiones más rápidas y acertadas, en momentos difíciles de un partido sabrá manejar sus emociones, y en situaciones defensivas estará sumamente concentrado y atento a los movimientos del rival para poder anticipar jugadas evitando riesgos mayores, desarrollará más creatividad a la hora de tener el balón en sus pies resolviendo situaciones bajo presión del rival. De esta manera, al introducir la práctica del ajedrez en futbolistas, éstos tendrán una amplia ventaja sobre los demás jugadores, mejorando considerablemente su rendimiento deportivo, por ende, ganando un factor sumamente importante en la vida de los deportistas, confianza y motivación.

METODOLOGÍA

La metodología empleada se fundamentó en el paradigma cualitativo, empleando esencialmente los métodos histórico-lógico y de análisis y síntesis. La técnica empleada fue fundamentalmente la revisión documental. Se tomó como referencia para la revisión la propuesta de análisis PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta Analysis), considerándose que PRISMA se diseñó para facilitar a los autores las revisiones de trabajos previos. El proceso de búsqueda de artículos se realizó en las bases de datos de Latindex, Scielo, Dialnet, Redalyc y Google Scholar. Los criterios de búsqueda fueron: el año de publicación, incluyendo únicamente artículos publicados en los últimos diez años; los idiomas de la revisión, el inglés y el español; artículos de libre acceso, la temática específica que se precisaba encontrar, ya que muchos de los resultados encontrados no se ajustaban a los criterios de interés. Sobre esta base se analizaron en títulos y resumen de los artículos encontrados para la posterior inclusión o exclusión de la revisión. Se excluyeron aquellos trabajos que no guardaban relación directa con los aspectos investigados por el autor. Se valoraron un total de 20 artículos de interés de los cuales se eliminaron 9 artículos por resultar irrelevantes, finalmente se incluyeron un total de 11 artículos para la síntesis de la revisión. En función de los objetivos, los estudios incluidos en la revisión se han diferenciado atendiendo a los factores de incidencia en los postulados del tema propuesto por el autor.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados alcanzados en el estudio realizado, sobre la base de la revisión de diferentes autores que han trabajado la temática abordada, se presentan los hallazgos en esta dirección. En la actualidad, para el adecuado desarrollo individual de un futbolista las capacidades físicas siguen siendo fundamentales, pero las capacidades cognitivas han tomado una posición significativa, ya que, la atención, la concentración, la rapidez mental la memoria, la toma de decisiones y el manejo emocional son factores que influyen de manera directa en el rendimiento del jugador. Según algunos experimentados futbolistas como Xavi Hernández, "La velocidad del cerebro es más importante que la de las piernas" (2010). De acuerdo con esto y considerando que el ajedrez desarrolla la habilidad cognitiva, Paniagua (2017) señala que la práctica de este puede ser una gran herramienta para realizar una debida estimulación de los procesos cognitivos mediante un entrenamiento que integre ejercicios y situaciones estructuradas, esto con el fin de mejorar las capacidades cognitivas individuales. El autor del presente artículo considera que la inclusión del ajedrez en cualquier persona ya sea futbolista o no, debe ser estructurada y planificada, con tiempos de práctica establecidos y metodología dinámica. De esta manera, se estimularán de forma significativa los procesos cognitivos, ya que está comprobado que estas habilidades habrán de potenciar cualquier otra actividad. Según Guerrero (2022) el ajedrez se asocia con factores importantes como: la organización de datos, la observación, la toma de decisiones. Estos aspectos permiten desarrollar en el practicante habilidades y procesos del pensamiento como: la expresión numérica, la creatividad, la inteligencia y el análisis. Esta afirmación resalta un aspecto importante para el resto de la investigación, la toma de decisiones. Esta capacidad es la más influyente en la vida de los futbolistas, aproximadamente, un jugador toma cerca de 5000 decisiones en un partido, y la cantidad de resoluciones que se hayan tomado correcta o incorrectamente determinará si se obtuvo un buen resultado. Este análisis lo realizan la mayoría de los equipos profesionales mediante las grabaciones de los partidos en donde se evidencian todas las situaciones del juego para poder analizar el rendimiento individual y colectivo. De acuerdo con Saucedo et al., (2024), existe una habilidad que el ajedrez desarrolla de la cual no se habla y es la anticipación. Esta capacidad es muy importante en los deportistas debido a que les permite predecir el desarrollo de una situación de juego o de los movimientos rivales. Se aprecia, por tanto, que la anticipación en el fútbol es un factor que determina la toma de decisiones correctas de un jugador. La capacidad de anticiparse a los rivales brinda una gran ventaja para controlar ciertas situaciones en un partido, por lo que desarrollar esta capacidad sería de gran ayuda en los futbolistas. Según (Guerrero, 2022), el ajedrez funciona como un adiestrador de la mente, sacando a flote beneficios integrales como el razonamiento analítico. Gracias a esto, la práctica del ajedrez toma gran relevancia en el desarrollo del pensamiento matemático y el cálculo numérico. El desarrollo de aspectos matemáticos y numéricos es de gran aporte para un futbolista, ya que, permitirá que su rapidez mental actúe de manera efectiva, por lo tanto, reaccionará más rápido a situaciones de un partido y buscará soluciones adecuadas a los problemas que se pueden presentar. Otro elemento por considerar es la atención, que se determina como un proceso cognitivo el cual está destinado a elegir un estímulo de entre varios que se le pueden presentar. De esta manera se facilita el proceso de realizar una acción mientras inhibe otras. La atención, evita que la mente se sobrecargue de información ya que, dependiendo del entorno del individuo se determinará hacia dónde

y a que preste atención, de esta manera se crea un filtro en la información que procesa dicha persona. (Paniagua, 2017)

En un futbolista es muy importante saber focalizar la atención durante un partido, ya que se pueden presentar muchas situaciones de alto estrés como: la hinchada, insultos por parte de los rivales, goles en contra, frustración, errores cometidos. Es fundamental que el jugador a pesar de cualquier situación se mantenga concentrado en los objetivos que debe cumplir para no afectar su rendimiento. De igual manera, Dueñas et al (2019) señala que la concentración se define como una cualidad que nace de la atención. Esta cualidad se refiere a la intensidad y estabilidad con la cual un sujeto atiende a determinado estímulo. En un partido de fútbol, los jugadores deberán estar alrededor de 90-100 minutos concentrados en el balón o de sus rivales. Ha habido ocasiones en las cuales los jugadores se desconcentran del balón o de su jugador rival y por este motivo el equipo contrario anota un gol. Narváez (2023) expresa que, en el juego del ajedrez al verse involucrados procesos psicológicos como: el pensamiento analítico, la memoria, el juicio, puede considerarse una gran herramienta de enseñanza porque permitiría a las personas que lo practican desarrollar diferentes formas de aprender, estudiar y relacionar elementos. Se remarca, por tanto, que un aspecto muy importante en el juego es la memoria. En el mundo del fútbol, la memoria es fundamental porque los equipos practican tácticas y estrategias donde los jugadores deben memorizar que movimientos deben hacer o que acciones deben realizar cuando se presenten dichas situaciones, por ejemplo, en un tiro libre o en un tiro de esquina. Davari & Ameri (2025) señalan que, inhibir o eliminar las distracciones durante una competencia es fundamental en los deportistas de alto rendimiento, el nivel de atención que tenga el deportista será el responsable para concentrarse en los estímulos que realmente son relevantes.

Diversas investigaciones han convertido la incorporación del entrenamiento cognitivo en un campo amplio de investigación, debido a que demuestran como la atención en los deportistas puede entrenarse y mejorarse mediante la práctica del ajedrez, ayudando así a perfeccionar la toma de decisiones, el proceso de información, la respuesta a entornos dinámicos, la visualización y demás capacidades cognitivas. Muchos futbolistas a nivel mundial se han visto influenciados por factores externos que afectan su concentración y atención, su rendimiento baja de nivel considerablemente por lo que los entrenadores toman la decisión de hacer un cambio de jugador. Esto, repercutirá en su confianza y motivación. Según el taller realizado en el Club Lanús de Argentina, en las divisiones menores, la concentración es la habilidad para poder dirigir y mantener la atención sobre una acción que se está ejecutando sin responder a otros estímulos que se pueden presentar tanto internos como externos del individuo. Tanto en el ajedrez como en el fútbol mantener la concentración es una tarea muy complicada. A menudo, los futbolistas toman malas decisiones durante un partido debido a que procesan mucha información en cortos periodos de tiempo. (Roffé & Esteban, (2020).

Cuando un futbolista comete un error dentro de un partido, suceden muchas cosas a su alrededor, su entrenador puede reclamarle, sus compañeros pueden quejarse, la hinchada protestará y así su concentración se verá afectada, por consecuencia, muchos jugadores luego de equivocarse siguen fallando consecutivamente y se les dificulta recuperar la confianza.

En base a Davari & Ameri (2025), para identificar oportunidades, prever posibles amenazas y evaluar posibilidades, la concentración juega un papel fundamental en el ajedrez. Por lo que, gracias a diversas investigaciones se afirma que las personas que practican ajedrez tienen una gran capacidad para revolver problemas y un procesamiento cognitivo superior a quienes no practican ajedrez. En diversas situaciones de un partido, un equipo puede verse completamente superado por el otro, por lo que, es muy importante que los jugadores sepan entender el momento adecuado en el cual su equipo tiene una oportunidad de recuperarse mediante la observación y el análisis de las intenciones que tienen sus rivales.

Una deducción acerca del taller realizado en las categorías inferiores del Club Lanús en Argentina apunta a la necesidad de desarrollar una capacidad que en la actualidad es de suma importancia para los futbolistas, el manejo emocional. Dicha destreza no es trabajada de manera conecta en todos los clubes, se pasa por alto el valor que tiene dentro de cada jugador al momento de enfrentarse a situaciones adversas. Es por esto que, en muchos casos, se ha visto romper en llanto a determinado jugador por un acto de la hinchada, por un error cometido, o por un partido perdido, así mismo se ha visto llenarse de ira al futbolista a tal punto de querer agredir a sus compañeros, rivales o al cuerpo arbitral ganándose una expulsión y sanciones que alejan al deportista del terreno de juego. Gracias al ajedrez, es un hecho que el manejo emocional pueda ser controlado de mejor manera evitando que el jugador actúe bajo sus impulsos y pueda sobrellevar los momentos tensos de un partido. En una investigación realizada en la categoría Sub-13 de la Escuela Dreamers Saucedo et al. (2024) afirman que para que los jóvenes practicantes del fútbol sala puedan mejorar su comprensión del juego ha sido muy efectivo el uso del pensamiento del ajedrez, ya que contribuye al desarrollo cognitivo mejorando su toma de decisiones. Esta conclusión demuestra lo que el ajedrez puede significar en la vida de un futbolista, el desarrollo cognitivo se verá con amplias mejoras, por lo tanto, un mejor rendimiento en el campo de juego.

Para poder lograr avances que repercutan en la vida de los atletas con respecto a su desarrollo, Velea (2022) evidencia que, es necesario que la práctica del ajedrez sea perseverante y continua. Mediante los medios y métodos correspondientes a las características de cada atleta se podrán mejorar las capacidades cognitivas que se necesitan en el deporte. Afirma que con su investigación se puede dar paso a similares estudios para que en un futuro se preste más atención al desarrollo de la atención, capacidad visual, pensamiento y memoria de los atletas. Es fundamental, entonces, que la práctica del ajedrez no se remita a solo realizarse en pocos talleres o de manera discontinua sin ponerle la debida importancia. La constancia, perseverancia y el control de los resultados, serán los que determinarán las mejoras en la atención y demás capacidades que los futbolistas vayan desarrollando. Con respecto a este aspecto Davari & Ameri (2025) señalan en su investigación que los niños que formaron parte del entrenamiento de ajedrez tuvieron un impacto positivo en su rendimiento futbolístico. Fueron capaces de adoptar decisiones más rápidas y efectivas durante el juego, acompañadas de una mayor concentración en situaciones de alto estrés, además, se pudo afirmar, que existieron mejoras notables en las habilidades cognitivas como la resolución de problemas y la toma de decisiones, por ende, las capacidades que se pueden desarrollar con la práctica del ajedrez son altamente transferibles al fútbol. En esta investigación se demuestra el gran beneficio que nos puede aportar el ajedrez a los futbolistas, la toma de decisiones rápida y efectiva resolviendo posibles problemas para aportar a los objetivos grupales, pero sobre todo aportando a su

rendimiento individual. De los hallazgos encontrados en esta revisión se puede derivar algunas ideas interesantes; el ajedrez puede aportar a la concentración, memoria, atención y toma de decisiones en los futbolistas que lo practiquen sistemáticamente, ayudando, por tanto, al rendimiento individual y colectivo.

Discusión

Sobre la base de los resultados analizados en esta revisión, el autor concuerda en que la práctica del ajedrez fortalece las capacidades en los futbolistas. Ya que demanda bastante concentración, atención, memoria, toma de decisiones, manejo emocional y rapidez mental por periodos establecidos de tiempo, por lo que con la práctica continua terminará desarrollando significativamente dichas capacidades en los atletas. El análisis de los autores consultados evidencia que Narváez, (2023) complementa lo descrito por Paniagua (2017) ya que, si bien es cierto, el Ajedrez estimula los procesos cognitivos de las personas, el primero no menciona que, con dichos beneficios, la persona pueda también desarrollar diferentes formas de aprender, estudiar y relacionar elementos, siendo muy importante para la vida cotidiana, aspecto que enfatiza el segundo. Se apreciaron coincidencias entre Dueñas et al. (2019) y Roffé & Esteban (2020), concuerdan en su definición acerca de la concentración, pero, existe algo relevante lo cual menciona Roffé & Esteban, (2020) y es que durante el proceso de concentración de un individuo existirán otros estímulos tanto internos o externos que podrían hacer perder la concentración en dicha persona. Para el autor del presente artículo destacan, las investigaciones de Guerrero (2022) y Saucedo et al (2024) debido a que son de los pocos estudios que mencionan aspectos del ajedrez como: la organización de datos, la creatividad, la expresión numérica y la anticipación. Estos beneficios llegan a ser muy relevantes en el rendimiento de un futbolista, sobre todo la creatividad y la anticipación. Es importante señalar que en la revisión efectuada se apreció que ningún artículo, estudio o investigación habla acerca de la Modalidad Blitz. Dicho estilo de juego se define por parte de la Federación Internacional de Ajedrez (FIDE) en el "Manual de las Leyes del Ajedrez" como una partida en la cual cada jugador tiene más de 3 minutos, pero menos de 10 minutos para toda la partida. Esto quiere decir que se juega con un reloj especial el cual marcará el tiempo en retroceso de cada jugador accionándose luego de cada movimiento, obteniendo así partidas más rápidas, con más presión, obligando a los jugadores a llevar sus capacidades cognitivas al máximo nivel.

Esta modalidad Blitz en el Ajedrez será de vital importancia para futuros estudios, proyectos, o investigaciones que se puedan abordar en la dirección de su vinculación en la práctica del fútbol a otra disciplina deportiva, ya que al desarrollar la velocidad de pensamiento puede ser muy útil. Ahora bien, sobre la base de las investigaciones anteriormente analizadas, el autor sustenta la evidencia del impacto que tiene la práctica del ajedrez específicamente en futbolistas, enfatizando situaciones propias de este deporte, indicando de qué manera los deportistas podrían superar ciertas circunstancias en las cuales un jugador se pueda mostrar vulnerable y, sobre todo, reseñar la transferencia del aporte cognitivo al rendimiento deportivo. Para esto, se afianza en los autores Roffé & Esteban (2020), quienes indican que un gran problema en los futbolistas es lograr mantener la concentración durante el partido, y esto repercute en su toma de decisiones.

Gracias a la sobrecarga de información visual, auditiva y mental que sufren los jugadores en un partido, y sumado al mal manejo de esta, las decisiones del jugador terminan siendo erróneas perjudicando a su

equipo y a su rendimiento. Es por esto que, también, Davari & Ameri (2025), afirman que la práctica del ajedrez perfecciona los aspectos cognitivos de un futbolista a la hora de jugar, visualizar las jugadas, brindar la respuesta mental a situaciones propias del juego, y tomar decisiones correctas. El autor del trabajo pudo constatar que, tanto la investigación realizada por Saucedo et al. (2024) a los jugadores Sub-13 de la Escuela Dreamers como en el taller realizado por Roffé & Esteban (2020) a las categorías inferiores del Club Lanús, mostraron excelentes resultados en sus participantes luego de incorporar sesiones de ajedrez en sus entrenamientos, ambas investigaciones coinciden en que la toma de decisiones se fortalece en el desarrollo de los futbolistas. Es decir, este aspecto se encuentra jerárquicamente en el primer puesto ante las demás capacidades que se pueden mejorar. Esto se debe a que, dentro de un partido lo único que determina el rendimiento y los resultados son las correctas decisiones que tomen los jugadores. Si bien es cierto que para lograr tomar decisiones rápidas y efectivas se necesita de mucha concentración, visualización, anticipación, etc., todo queda de lado debido a que existen jugadores excepcionales que sin la práctica del ajedrez ya muestran una gran capacidad para decidir correctamente, es por esto que el ajedrez se vuelve una herramienta para jugadores a los que les cuesta más desarrollar dichas capacidades.

En la revisión se detectó que solo un autor, Velea (2022) menciona algo al respecto del tiempo que se debe ejecutar la práctica del ajedrez para lograr ver resultados, aun así, solo se describe que la práctica de este deporte debe ser perseverante y continua pero no se determina un plazo establecido, en ninguna investigación se indica, los parámetros a seguir para incluir esta disciplina en el fútbol o cuantas veces es recomendable que los jugadores lo practiquen. Esto da paso a que futuras investigaciones se centren en este factor, el cuál es determinante para que los interesados en aplicar esta estrategia sepan llevar a cabo el proceso correspondiente para lograr ver avances en sus futbolistas. ¿Y cómo jugar Ajedrez puede hacer jugar mejor al fútbol? Para concluir esta discusión cabría tener presente lo señalado por Pinies (2013): En el ajedrez, como en el fútbol, no se puede dejar de pensar. Constantemente debemos comprender lo que está sucediendo en el juego. Si entendemos lo que sucede, podemos dominar el juego y anticiparnos a los movimientos del rival. Es fundamental saber engañar a nuestro oponente. De modo que muchos de nuestros movimientos se fundamentarán en la intención de atraer al rival o moverlo con el fin de desorganizarlo y poder desmontar su entramado defensivo. Para ello, se pueden mover piezas que inciten al rival a salir a por ellas y así habilitar otros espacios que nos interesan atacar.

CONCLUSIONES

La presente revisión permitió comprobar el impacto positivo de la práctica del ajedrez en las habilidades atencionales de los futbolistas, evidenciando que esta disciplina pueda utilizarse como una estrategia cognitiva para el desarrollo de capacidades como: la atención sostenida, memoria de trabajo, autorregulación emocional, agilidad mental y toma de decisiones. Dichas capacidades son trascendentales en el rendimiento deportivo del jugador, por lo que, deben tener la misma importancia de entrenamiento que las capacidades físicas. La evidencia específica en futbolistas sigue siendo limitada, sin embargo, los estudios que han analizado la transferencia de los procesos cognitivos al fútbol proponen que los beneficios del ajedrez pueden inferirse eficazmente en el entrenamiento deportivo. Si bien es cierto, no

existen protocolos establecidos sobre como integrar el ajedrez en la práctica del fútbol, las mejoras en los futbolistas son notables cuando existen momentos de estrés y alta tensión. Al analizar la modalidad Blitz en las revisiones realizadas se apreció la existencia de pocas investigaciones al respecto. Este aspecto debería considerarse para futuros análisis y estudios ya que podría acelerar el desarrollo de las capacidades cognitivas transferibles al fútbol.

En síntesis, el ajedrez se constituye como una herramienta complementaria, enfocándose en la importancia de fortalecer los procesos mentales para potenciar el rendimiento deportivo de los futbolistas.

BIBLIOGRAFÍA

- Cortés, M. (2025). El Ajedrez y sus beneficios para la mente: más que un juego, un gimnasio para el cerebro [https://www.i11\[obae.co111/salud/cie11cia/2025/03/13/el-ajedrez-y-sus-be11eficios-para-la-111e11/e-111as-que-u11-iuego-un-gimnasio-para-el-cerebro/](https://www.i11[obae.co111/salud/cie11cia/2025/03/13/el-ajedrez-y-sus-be11eficios-para-la-111e11/e-111as-que-u11-iuego-un-gimnasio-para-el-cerebro/)
- Davari, T., & Ameri, H. (2025). Unveiling the Hidden Synergy: How Chess Training Transforms Cognitive and Athletic Performance in Young Football Players. <https://harbinengineeringjournal.com/index.php/journal/article/vicw/4247/2385>
- Dueñas, F., Enríquez, L., Mendoza, L. y Castro, I. (2019). El ajedrez como herramienta pedagógica para el desarrollo de la concentración de los estudiantes.
- Guerrero, Á. (2022). El ajedrez en el desarrollo cognitivo. <https://www.redalyc.org/journal/6737/673775410003/html/>
- Narváez, C. (2023). Influencia del ajedrez en el proceso cognitivo atencional. <https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/962e221b-c8b3-4d0c-b3a2-a342d8ab26a9/content>
- Paniagua, M. (2017). La influencia del ajedrez en los procesos cognitivos. <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/6288/PANIAGUA%20BENITO%2C%20MONICA.pdf?isAllowed=y&sequence=1>
- Pinies, G. (2013, diciembre 17). Fútbol y ajedrez, mundos paralelos. <https://www.martiperarnau.com/futbol-y-ajedrez-mundos-paralelos/>
- Roffé, M., & Esteban, F. (2020). Fútbol y ajedrez: entrenando la mente <https://m.efdeportes.com/articulo/futbol-y-ajedrez-entrenando-la-mente/463>
- Sauceda, J., Orozco, S., Zarate, D., y Morales, M. (2024). Pensamiento Del Ajedrez Como Estrategia Para La Toma De Decisiones En El Fútbol Sala Aplicado En La Categoría Sub <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/20732/Pensamiento%20ajedrez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Velea, T. (2022). The Influence of Playing Chess on Football Performance in Children Aged 10-12. <https://lumenpublishing.com/journals/index.php/rrem/article/view/5272/4161>