

Estimulación Neurocognitiva

Protocolo de entrenamiento y estimulación neurocognitivo, en Funciones Ejecutivas, en niños entre los 6 y 8 años de edad en formación deportiva en un equipo de fútbol

Elaborado por:
Erica Yoela Cano Gómez

INTRODUCCIÓN

La formación deportiva en la infancia, es crucial para el desarrollo físico, emocional y cognitivo de los niños. Por esta razón, la integración de la estimulación y entrenamiento neurocognitivo en los planes de entrenamiento técnico-tácticos se ha vuelto cada vez más importante. Este protocolo ha sido diseñado para guiar a los entrenadores de fútbol que acompañan procesos formativos a niños entre los 6 y 8 años de edad en el desarrollo de actividades que promuevan el fortalecimiento de Funciones Ejecutivas, específicamente en sistema atencional, control inhibitorio, flexibilidad cognitiva y memoria de trabajo. Cabe destacar que el éxito en la implementación de este protocolo depende en gran medida de la orientación y la capacitación previa proporcionada por un neuropsicólogo deportivo o un psicólogo deportivo con experiencia en campo. Es el entrenador quien debe aplicar estas actividades en el escenario deportivo y asegurarse de que se realicen de manera segura y efectiva.

Este protocolo fue desarrollado por una psicóloga deportiva estudiante de maestría en neuropsicología clínica de la Universidad CES, quien contó con el asesoramiento de un neuropsicólogo y un director técnico y entrenador deportivo. Su objetivo es brindar una herramienta útil para el entrenamiento y la estimulación neurocognitiva en niños de edades tempranas que practican fútbol. Es importante tener en cuenta que este protocolo no sustituye la experiencia y habilidades de los entrenadores, sino que les brinda una guía metodológica para mejorar la calidad de su trabajo en el ámbito deportivo en fútbol formativo. En este sentido, esperamos que este protocolo sea de gran ayuda para el desarrollo integral de los niños y el fortalecimiento de su práctica deportiva e impacto positivo en las demás esferas de su vida.

GLOSARIO

Atención como sistema: hace referencia a la capacidad cognitiva que permite enfocar y mantener la atención en una tarea específica, ignorando distractores externos e irrelevantes se clasifica así:

Atención alternante: Habilidad para cambiar el foco atencional entre una tarea y otra de manera efectiva y eficiente.

Atención dividida: capacidad para enfocarse en varias tareas o estímulos al mismo tiempo cuando son de menor complejidad.

Atención selectiva: capacidad para seleccionar y enfocarse en un estímulo específico ignorando distractores irrelevantes.

Atención sostenida: habilidad para mantener la atención en una tarea durante un periodo prolongado de tiempo.

Balón: es un elemento esférico que movilizan los jugadores sobre el terreno de juego.

Campo de juego: lugar delimitado topográficamente en donde debe permanecer el balón para que pueda efectuarse el juego u ejercicio establecido.

Conducción: es el fundamento técnico que tiene como objetivo la movilización del balón, por parte del jugador, en un espacio sin adversarios.

Control Inhibitorio: es la capacidad que permite controlar los impulsos y los comportamientos inapropiados con respecto a una situación determinada, de tal modo que se pueda frenar o inhibir una respuesta o conducta automática o impulsiva y elegir una respuesta apropiada y adaptativa de acuerdo a las circunstancias; tiene relación directa en la toma de decisiones y el control emocional y conductual.

Entrenamiento Deportivo: proceso sistemático enfatizado a controlar voluntariamente la fatiga y la recuperación en búsqueda de adaptaciones de tipo funcional (fisiológico), motor, cognitivo y emocional en un deporte, modalidad o posición de juego específica. Lo anterior, mediante una adecuada distribución de la carga de entrenamiento (planificación deportiva).

Estimulación: se refiere a todas aquellas actividades y experiencias que se proporcionan a los niños para apoyar y promover su desarrollo cognitivo, emocional, social y motor. Estas actividades pueden incluir juegos, interacciones sociales, actividades educativas, físicas, y experiencias sensoriales y emocionales. La estimulación temprana y adecuada es fundamental para un óptimo neurodesarrollo en la infancia y puede ayudar a prevenir posibles dificultades neurológicas en el futuro.

Finalización (remate): es el fundamento técnico que tiene como objetivo que el jugador con balón anote gol, puede privilegiarse la precisión o la potencia según lo requerido en cada situación de juego particular.

Flexibilidad cognitiva: habilidad de adaptar procesos de pensamientos y comportamientos a situaciones nuevas y cambiantes de la cotidianidad, son todas aquellas situaciones que impulsan al ser humano a generar diferentes estrategias cognitivas y emocionales adecuadas para responder de forma eficiente; implica la capacidad para cambiar de tareas de forma rápida y oportuna, tomar decisiones acertadas, tener diferentes perspectivas y promover el razonamiento abstracto en torno a la resolución de una situación determinada.

GLOSARIO

Funciones Ejecutivas (FE): Son un conjunto de habilidades cognitivas de orden superior que permiten a la persona la regulación y auto monitoreo de conductas, emociones y acciones simples y complejas; incluyen procesos como la anticipación, organización, planificación, toma de decisiones, memoria de trabajo, flexibilidad mental enmarcados en procesos adaptativos y de funcionalidad con respecto a la interpretación, evaluación y manejo del entorno.

Fútbol Formativo: es la base de la pirámide del proceso de formación de los futbolistas, comprende las edades entre los seis (6) y veinte (20) años. Su objetivo principal es la captación, selección y formación deportiva.

Memoria de trabajo: es un tipo de memoria que permite procesar y manipular activamente información que se tiene en la mente, bien sea para solucionar un problema, tomar decisiones o llevar a cabo una tarea o una actividad compleja, en ella se activa todo el sistema cognitivo.

Neurodesarrollo: es el proceso de crecimiento y maduración del sistema nervioso, que comienza desde el momento de la concepción y continúa a lo largo de la vida. Incluye la formación y conexión de las células nerviosas, la mielinización de las fibras nerviosas y la organización de las funciones cerebrales, lo que permite el desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales, sociales y motoras. Es fundamental en la infancia y la niñez temprana y puede ser influenciado por factores genéticos, ambientales y sociales, estos intervienen en el desarrollo pueden afectar su trayectoria.

Pase: es el fundamento técnico que tiene como objetivo lanzar el balón al compañero con la mejores condiciones de ubicación, velocidad y tiempo.

Pensamiento Táctico: permite resolver la complejidad que trae consigo la competencia de manera óptima, depende de factores como la utilización de los fundamentos técnicos en una situación de juego específica, la edad y los conocimientos y experiencias tácticas de los futbolistas.

Plasticidad cerebral: es una propiedad fundamental del cerebro para cambiar y adaptarse en respuesta a la experiencia y el aprendizaje, permite la adquisición de habilidades nuevas y diferentes, y la recuperación de lesiones; todo esto generando por la modificación que el cerebro hace de su estructura y función en respuesta a diferentes estímulos y experiencias a lo largo de la vida.

Plasticidad cerebral en la infancia: durante la infancia y la niñez, el cerebro es especialmente plástico, lo que significa que es capaz de crear nuevas conexiones neuronales y cambiar su estructura y función para adaptarse al ambiente y las experiencias; en este proceso incluyen la estimulación sensorial, el aprendizaje, la nutrición, el ejercicio y la calidad del ambiente social. Es importante fomentar la plasticidad cerebral en los niños a través de la exposición a diferentes experiencias y estímulos que promuevan el aprendizaje y el desarrollo de habilidades.

Portería (meta): es el espacio determinado didácticamente para que el jugador o el grupo de jugadores puntúen (marquen gol).

Recepción del balón: es el fundamento técnico que tiene como objetivo que el jugador ubique el balón, procedente del compañero, en las mejores condiciones según la situación de juego.

Recuperación del balón: es la acción táctica que utiliza un jugador o equipo con el fin de despojar, lealmente, al rival del balón.

Regate (driblig): es el fundamento técnico que tiene como objetivo eludir al rival utilizando fintas, y cambios de direcciones y velocidades.

GLOSARIO

Restitución: La restitución es un mecanismo de rehabilitación que puede ser incluido en procesos de estimulación en el neurodesarrollo; se refiere a la capacidad del cerebro para recuperar o reestablecer las funciones dañadas o perdidas después de una lesión o enfermedad. La restitución puede ocurrir mediante la recuperación de la función cerebral original o mediante la adquisición de nuevas habilidades que compensen las funciones perdidas o poco estimuladas. La restitución se logra a través de la plasticidad cerebral, que es la capacidad del cerebro para reorganizarse y recuperar funciones perdidas o dañadas. La plasticidad cerebral se produce en diferentes niveles, desde la reorganización de las conexiones neuronales hasta la reorganización de las áreas cerebrales enteras.

Táctica: son el conjunto de modos de aplicación de los procedimientos técnicos en correspondencia con las condiciones de la competencia (principios de juego). Puede ser, individual si se vislumbra en el momento en que el futbolista pone en escena sus capacidades, grupal cuando existe coordinación, interrelación, conocimiento y afinidad entre los jugadores cercanos en una acción de juego, y colectiva si las acciones incluyen a todo el equipo.

Técnica: se entiende como el nivel de familiarización (habilidad) que tiene el jugador con el balón y su capacidad para moverse eficientemente según la situación de juego (agilidad). La técnica se expresa mediante fundamentos como conducir, regatear, pasar, recepcionar y finalizar (jugadores de campo). El guardameta utiliza en menor medida los anteriores, sumándole el uso de las manos con fundamentos específicos (blocajes y caídas).

Transiciones: son momentos del juego en donde se pasa de atacar (tener el balón) a defender (no tener el balón) o viceversa.

QUE ES LA NEUROPSICOLOGIA DEPORTIVA

La neuropsicología deportiva es una disciplina que investiga cómo el cerebro y la cognición influyen en el rendimiento deportivo, utilizando conocimientos de la neuropsicología y la psicología deportiva para mejorar la preparación, el entrenamiento y el desempeño de los deportistas en modalidades individuales y/o colectivas

La neuropsicología deportiva examina cómo los procesos cognitivos, como la atención, la percepción, el procesamiento sensorial, la memoria, el razonamiento y la toma de decisiones y demás funciones ejecutivas FE, impactan el entrenamiento, la participación deportiva en competencia y el rendimiento en el deporte.

Importancia de incluir el entrenamiento y la estimulación neurocognitiva en el fútbol infantil

Mejora las habilidades cognitivas necesarias en el fútbol como la toma de decisiones rápidas, el sistema atencional, la anticipación, el control inhibitorio y el procesamiento de información visual y espacial.

Desarrolla la capacidad para evaluar más rápidamente las opciones disponibles en el campo de juego en entrenamientos y competencias, anticipar movimientos y tomar decisiones más acertadas en el campo.

La estimulación neurocognitiva mejorara la función cerebral y la plasticidad neuronal

Mejorar la coordinación ojo-mano, la percepción espacial y la precisión en los movimientos, lo que puede traducirse en un mejor control del balón, una mayor agilidad y una ejecución más efectiva de las habilidades técnicas en el fútbol.

OBJETIVOS

Objetivo General

Proponer un protocolo de entrenamiento y estimulación neurocognitivo, de las Funciones Ejecutivas, en niños entre los 6 y 8 años de edad en formación deportiva en un equipo de fútbol

Objetivos Específicos

- Aplicar la prueba ENFEN (Evaluación Neuropsicológica de las funciones ejecutivas en niños) al inicio y al final de la temporada deportiva.
- Incorporar actividades de entrenamiento y estimulación neurocognitivo en los planes de entrenamiento técnico-tácticos ya existentes en esta modalidad deportiva planteados para la temporada.
- Fortalecer Funciones Ejecutivas en flexibilidad cognitiva, control inhibitorio, memoria de trabajo y toma de decisiones, en acciones propias del fútbol que favorezcan en el niño de esta edad la adherencia a la práctica deportiva, la adquisición de fundamentos técnico- tácticos y la mejora en los resultados deportivos.



MES 1

Actividades	Directivos	Padres de familia	Entrenadores	Deportistas
Reuniones previas	1.Reunión Informativa Psicoeducación de los dominios a estimular 2.Autorización institucional	1. Reunión informativa Psicoeducación de los dominios a estimular 2. Autorización-firma del consentimiento informado	1. Capacitación Psicoeducación de los dominios a estimular informativa y formación en temas a trabajar (4 sesiones)	1.Taller informativo y de sensibilización – asentimiento y confianza 2. Aplicación de Prueba ENFEN

Observaciones

Cada sesión estará orientada por el neuropsicólogo y el entrenador capacitados en la aplicación del protocolo, la cartilla es una guía didáctica que permite ejemplificar modelos de actividades para estimulación y el entrenamiento neurocognitivo para niños en edades tempranas.

MECANISMO DE RESTITUCIÓN , DIRECCIONADO SÓLO A LA ESTIMULACIÓN

Temporada deportiva	Mesociclo	2 meses	Inicio: Mes 1	Finaliza: Mes 2	Categorías:
	2		Duración por sesión: 15 a 30 Min		Sub 6 Sub 7 Sub 8

MES 2 - MES 3

Sistema atencional: en los niños hace referencia a la capacidad cognitiva que les permite enfocar y mantener la atención en una tarea específica, ignorando distractores externos e irrelevantes se clasifica así:

Atención selectiva: capacidad para seleccionar y enfocarse en un estímulo específico ignorando distractores irrelevantes.

Atención sostenida: habilidad para mantener la atención en una tarea durante un periodo prolongado de tiempo.

Atención dividida: capacidad para enfocarse en varias tareas o estímulos al mismo tiempo cuando son de menor complejidad.

Atención alternante: Habilidad para cambiar el foco atencional entre una tarea y otra de manera efectiva y eficiente.

Objetivo: desarrollar ejercicios que incluyan estrategias cognitivas para mejorar la capacidad de atención selectiva, sostenida, dividida y alternante en los niños deportistas, a través de ejercicios específicos y adaptados a su plan de entrenamiento y al nivel de desarrollo cognitivo y habilidades deportivas como conducción y cambio de dirección.

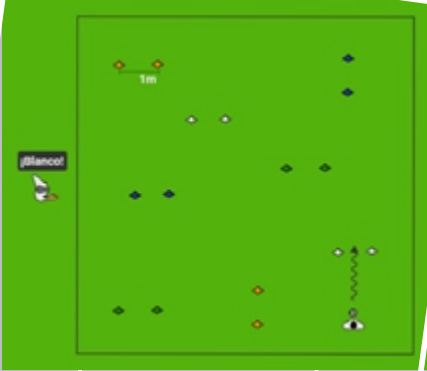
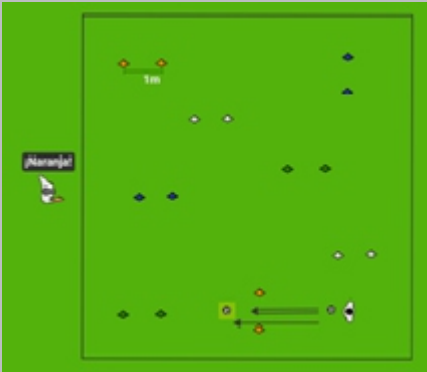
Elementos que se requieren para la estimulación:

1. Petos de diferentes colores y numerados
2. Pito
3. Balones de diferentes tamaños y colores
4. Bastones
5. Conos
6. Cintas de separación de espacios
7. Cronómetro

MES 2 - MES 3

Semana 1

SISTEMA ATENCIONAL

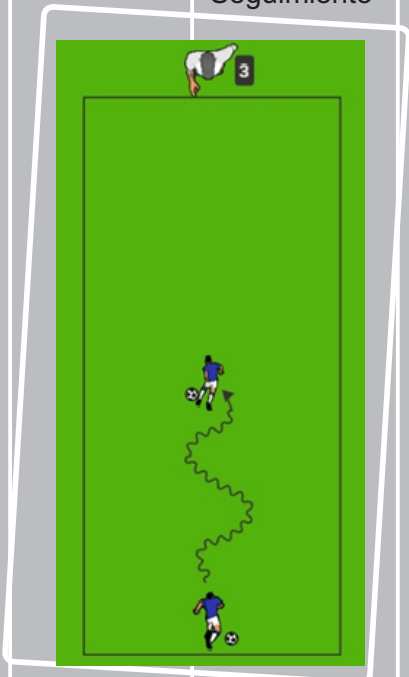
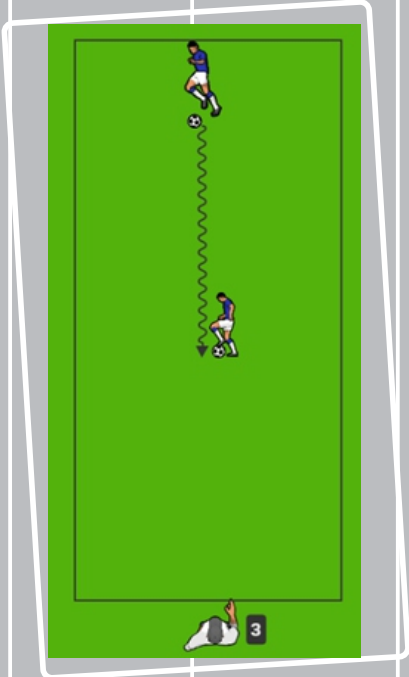
Proceso cognitivo	# sesión	Subvariable	Nombre de la actividad	Descripción
	Sesión 1 Miércoles	Atención Sostenida selección y seguimiento visual para focalizar objetos	El laberinto de colores (conducción)	En un espacio de 50mts. X 25mts., se van a encontrar distribuidas 8 porterías de 1mts., en cuatro colores diferentes. Cada deportista con 1 balón (balones de diferentes colores); éste debe conducirlo y cuando el formador diga el color el niño debe orientar la atención focal al color de la portería correspondiente; el deportista debe pasar conduciendo por entre la portería lo antes posible (6 repeticiones de 1min. X 1min. de recuperación)
				
	Sesión 2 Viernes	Atención Sostenida Selección visual focalizar objetos	El laberinto de colores (autopase)	En un espacio de 50mts. X 25mts., se van a encontrar distribuidas 8 porterías de 1mts., en cuatro colores diferentes. Cada deportista con 1 balón (balones de diferentes colores); éste debe conducirlo y cuando el formador diga el color el niño debe orientar la atención al color de la portería correspondiente haciendo seguimiento a su pelota; el deportista debe hacer un autopase (lanzar el balón entre la portería, pasar por un lado de ella y recibirlo posteriormente, en el menor tiempo posible, atendiendo a la ubicación del balón sin perderlo de vista para ir a buscarlo y realizar de nuevo la tarea según la instrucción del formador (6 repeticiones de 1min. X 1min)
				

MES 2 - MES 3

Semana 2

SISTEMA ATENCIONAL

Proceso cognitivo	# sesión	Subvariable	Nombre de la actividad	Descripción
	Sesión 1 Miércoles	Atención Sostenida	Te leo las manos (conducción + parada (pisar el balón))	Se forman dos filas para que queden frente a frente, por parejas en un carril de 10mts., 1 deportista conduce el balón mientras su compañero le señala un número con una de sus manos arriba, atento a que el compañero reciba el mensaje, quien conduce el balón debe estar con atención sostenida en la indicación de sus compañero, este debe pisarlo (alternando los dos perfiles (lateralidad)) rápidamente las veces que el compañero le indique con los dedos de sus manos (de 1 a 5) y a terminar seguir conduciendo hacia el frente hasta llegar al punto donde se encuentra su compañero, luego se devuelve conduciendo de frente a su punto inicial y su compañero ahora ejecuta la acción -alternando entre las parejas- 6 repeticiones de 1min. X 1min. de recuperación entre cada repetición).
	Sesión 2 Viernes	Atención Sostenida Seguimiento	Te leo las manos (conducción + enganche)	Se forman dos filas para que queden frente a frente, por parejas en un carril de 10mts., 1 deportista conduce el balón mientras su compañero le señala un número con una de sus manos arriba, atento a que el compañero reciba el mensaje, quien conduce el balón debe estar con atención sostenida en la indicación de sus compañero, este debe enganchar (alternando los dos perfiles (lateralidad)) rápidamente las veces que el compañero le indique con los dedos de sus manos (de 1 a 5) y a terminar seguir conduciendo hacia el frente hasta llegar al punto donde se encuentra su compañero, luego se devuelve conduciendo de frente a su punto inicial y su compañero ahora ejecuta la acción -alternando entre las parejas- (6 repeticiones de 1min. X 1min. de recuperación

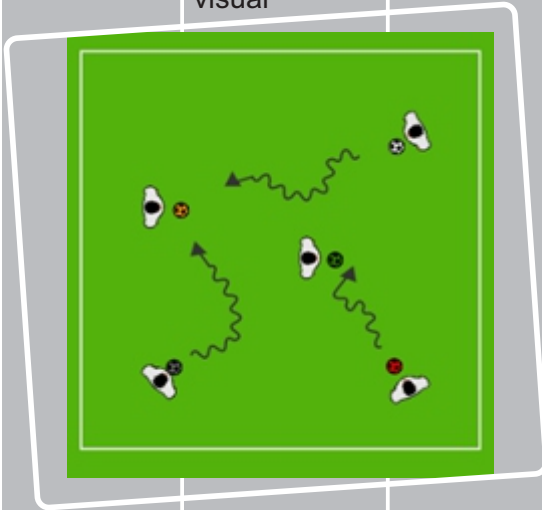
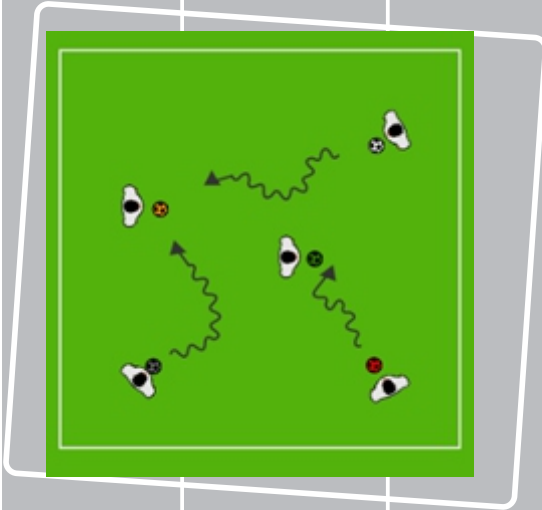


MES 2 - MES 3

Semana 3

SISTEMA ATENCIONAL

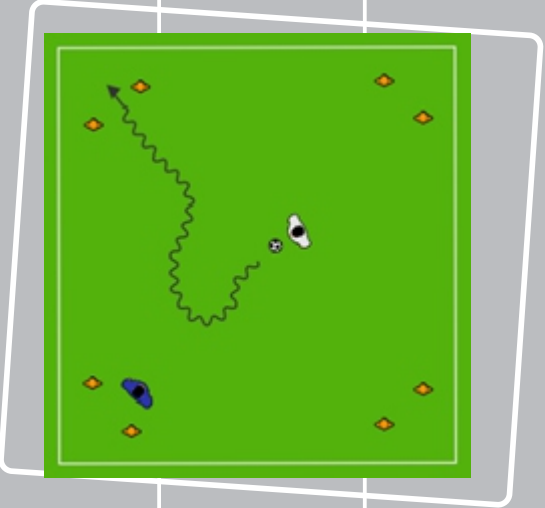
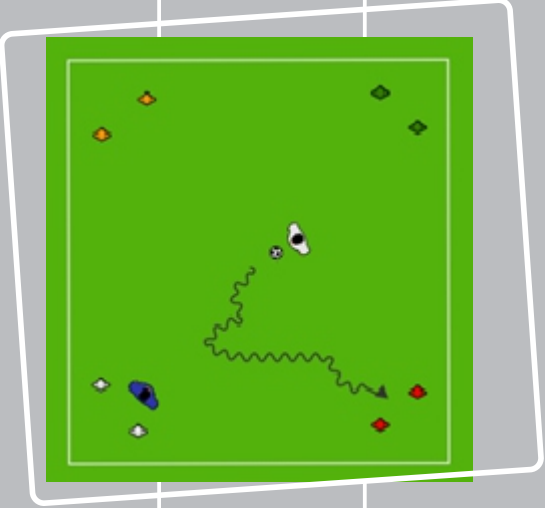
Proceso cognitivo	# sesión	Subvariable	Nombre de la actividad	Descripción
	Sesión 1 Miércoles	Atención Selectiva Selección de elementos Búsqueda visual	El rey protege su balón	Juego de 5 deportistas, 1 balón por jugador (balones de diferentes colores). En un espacio de 25mts. X 25mts., cada jugador debe proteger su balón haciendo seguimiento visual al balón y a la periferia, evitar que sus opositores saquen el mismo por fuera del espacio y sacar el balón de sus opositores, es aquí donde debe estar atento a sacar la mayor cantidad de balones posibles, gana el deportistas que haya logrado sacar más balones de sus opositores del espacio antes de que su balón haya salido del espacio (3 repeticiones con 1min. de descanso entre cada repetición).
	Sesión 2 Viernes	Atención Selectiva Selección de elementos por forma. Búsqueda visual	¿Quién saca más balones?	En un espacio de 25mts. X 25mts., se van a ubicar 4 porterías de 1mts., en cuatro colores diferentes (Cada partería en diagonal, 2mts dentro de cada esquina del espacio demarcado). Por parejas, 1 jugador (con balón) va a intentar marcar gol (conduciendo el balón por entre una de las cuatro porterías), éste debe alternar su atención porque solamente puede marcar el gol si la portería está despejada, es decir, que su oponente sin balón debe situarse en medio de la portería para que su opositor no pueda marcar gol en esa portería, al término de la repetición recuperan y posteriormente cambian de rol (4 repeticiones de 1min. X 1min. de recuperación entre cada repetición).



MES 2 - MES 3

Semana 4

SISTEMA ATENCIONAL

Proceso cognitivo	# sesión	Subvariable	Nombre de la actividad	Descripción
	Sesión 1 Miércoles	Atención Alternante Ejecución de dos actividades	Lluvia de goles	<p>En un espacio de 25mts. X 25mts., se van a ubicar 4 porterías de 1mts., en cuatro colores diferentes (Cada partería en diagonal, 2mts dentro de cada esquina del espacio demarcado). Por parejas, 1 jugador (con balón) va a intentar marcar gol (conduciendo el balón por entre una de las cuatro porterías), éste debe alternar su atención porque solamente puede marcar el gol si la portería está despejada, es decir, que su oponente sin balón debe situarse en medio de la portería para que su opositor no pueda marcar gol en esa portería, al término de la repetición recuperan y posteriormente cambian de rol (4 repeticiones de 1min. X 1min. de recuperación entre cada repetición).</p> 
	Sesión 2 Viernes	Atención Alternante	Lluvia de goles	<p>En un espacio de 25mts. X 25mts., se van a ubicar 4 porterías de 1m., en cuatro colores diferentes (Cada partería en diagonal, 2mts. dentro de cada esquina del espacio demarcado). Por parejas, 1 jugador (con balón) va a intentar marcar gol (conduciendo el balón por entre una de las cuatro porterías), éste debe alternar su atención porque solamente puede marcar el gol si la portería está despejada, es decir, que su oponente sin balón debe situarse en medio de la portería para que su opositor no pueda marcar gol en esa portería, al término de la repetición recuperan y posteriormente cambian de rol (4 repeticiones de 1min. X 1min. de recuperación entre cada repetición).</p> 

Observaciones

ATENCIÓN

"La atención entrenada en los niños que practican fútbol con frecuencia promueve la capacidad de anticipación, el análisis de situaciones y la adaptación estratégica durante los partidos".

"La atención selectiva y sostenida es una habilidad clave que permite a los niños futbolistas filtrar distracciones y mantenerse enfocados en el juego".

"Entrenar y estimular la atención en los niños que practican fútbol es fundamental para potenciar su rendimiento deportivo y favorecer su desarrollo neuropsicológico integral."

"El entrenamiento de la atención en los niños futbolistas les enseña a controlar la impulsividad y a tomar decisiones más acertadas en el campo".



MES 4 - MES 5

Flexibilidad cognitiva: habilidad de adaptar procesos de pensamientos y comportamientos a situaciones nuevas y cambiantes de la cotidianidad, son todas aquellas situaciones que impulsan al ser humano a generar diferentes estrategias cognitivas y emocionales adecuadas para responder de forma eficiente; implica la capacidad para cambiar de tareas de forma rápida y oportuna, tomar decisiones acertadas, tener diferentes perspectivas y promover el razonamiento abstracto en torno a la resolución de una situación determinada.

Objetivo: Desarrollar ejercicios y actividades que promuevan la adaptabilidad cognitiva, toma de decisiones y el fomento del razonamiento abstracto según lo que demanda el juego, adaptados al plan de entrenamiento establecido y al nivel de desarrollo cognitivo y habilidades deportivas como las transiciones.

Elementos que se requieren para la estimulación:

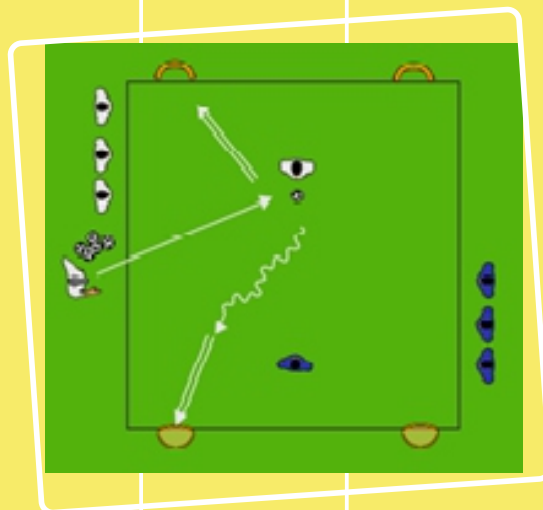
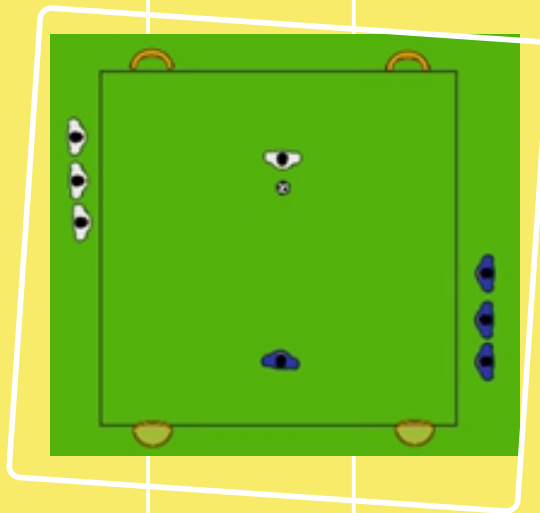
1. Petos de diferentes colores y numerados
2. Pito
3. Balones de diferentes tamaños y colores
4. Bastones
5. Conos
6. Cintas de separación de espacios
7. Cronómetro

MES 4 - MES 5

Semana 1

FLEXIBILIDAD COGNITIVA

Proceso cognitivo	# sesión	Subvariable	Nombre de la actividad	Descripción
	Sesión 1 Miércoles	Efectividad en cambio de tareas	Adaptación al cambio de rol y de funciones en periodos cortos de tiempo	En un espacio de 25mts.x25mts., se realiza un juego 1vs1, con cuatro porterías, un deportista defiende dos porterías y ataca las otras dos, la intención es anotar el mayor número de goles en las porterías contrarias y proteger las porterías propias para evitar se conviertan más goles en contra que a favor, el deportista debe tener la flexibilidad cognitiva en el momento de hacer la transición y esta es importante porque los jugadores estarán cambiando de rol de atacar-defender / defender-atacar constantemente. Se establecen grupos de 5 jugadores, 4 en un equipo y 4 en otro, interactúan por parejas de rivales, es decir que hay 1min. de estímulo x 3min. de descanso, se realizan 3 repeticiones.
	Sesión 2 Viernes	Toma de decisiones	Cambio de roles y de funciones dentro de un juego determinado	En un espacio de 25mts.x25mts., se realiza un juegos 1vs1, con cuatro porterías, un deportista defiende dos porterías y ataca las otras dos, la intención es anotar el mayor número de goles en las porterías contrarias y proteger las porterías propias para evitar se conviertan más goles en contra que a favor, el deportista que convierta gol sigue en la posesión de la pelota ya ahora ataca las porterías que estaba defendiendo, el jugador debe tener la flexibilidad cognitiva en el momento de hacer la transición y esta es importante porque los jugadores estarán cambiando de rol de atacar-defender / defender-atacar constantemente, además para cambiar la dirección de su ataque hacia las porterías que previamente estaba defendiendo. Se establecen grupos de 8 jugadores 4 en un equipo y 4 en otro, interactúan por parejas de rivales, es decir que hay 1min. de estímulo X 3min. de descanso, se realizan 3 repeticiones.



MES 4 - MES 5

Semana 2

FLEXIBILIDAD COGNITIVA

Proceso cognitivo	# sesión	Subvariable	Nombre de la actividad	Descripción
	Sesión 1 Miércoles	Toma de decisión solución de problemas con opciones simples y complejas	Compañero llevas las de ganar con relevo(transició	En un espacio de 25mts. X 25mts., se realiza un juegos 1vs1, con cuatro porterías, un deportista defiende dos porterías y ataca las otras dos, la intención es anotar el mayor número de goles en las porterías contrarias y proteger las porterías propias para evitar se conviertan más goles en contra que a favor, el deportista debe tener la flexibilidad cognitiva en el momento de hacer la transición y esta es importante porque los jugadores estarán cambiando de rol de atacar-defender / defender-atacar constantemente. Se establecen grupos de 8 jugadores 4 en un equipo (verde) y 4 en otro (rojo), interactúan por parejas de rivales (enumerando cada equipo de 1 a 4), cuando se anote gol, entra un jugador diferente de cada equipo a relevar a su compañero
	Sesión 2 Viernes		Compañero llevas las de ganar con relevo(transició	En un espacio de 25mts. X 25mts., se realiza un juegos 1vs1, con cuatro porterías, un deportista defiende dos porterías y ataca las otras dos, la intención es anotar el mayor número de goles en las porterías contrarias y proteger las porterías propias para evitar se conviertan más goles en contra que a favor, el deportista que convierta gol sigue en la posesión de la pelota, y a ahora ataca las porterías que estaba defendiendo, el jugador debe tener la flexibilidad cognitiva en el momento de hacer la transición y esta es importante porque los jugadores estarán cambiando de rol de atacar-defender / defender-atacar constantemente, además para cambiar la dirección de su ataque hacia las porterías que previamente estaba defendiendo. Se establecen grupos de 8 jugadores 4 en un equipo (verde) y 4 en otro (rojo), interactúan por parejas de rivales (enumerando cada equipo de 1 a 4), cuando se anote gol, entra un jugador diferente de cada equipo a relevar a su compañero se juegan tiempos de 4min. con 1min. de descanso, se realizan 3 repeticiones.

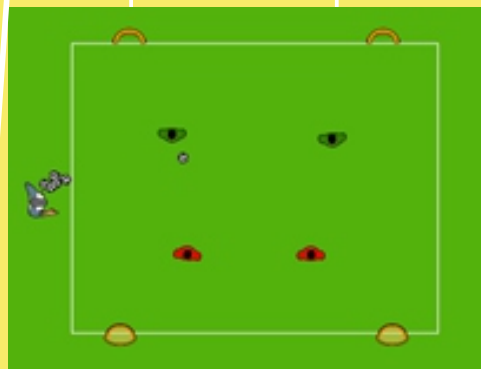


MES 4 - MES 5

Semana 3

FLEXIBILIDAD COGNITIVA

Proceso cognitivo	# sesión	Subvariable	Nombre de la actividad	Descripción
	Sesión 1 Miércoles	Desarrollo de pensamiento abstracto	Compañero y cambio y tú cambias (Transiciones)	En un espacio de 25mts X 25mts., se realiza un juego 1vs1, con cuatro porterías, un deportista defiende dos porterías y ataca las otras dos, la intención es anotar el mayor número de goles en las porterías contrarias y proteger las porterías propias para evitar se conviertan más goles en contra que a favor, el deportista debe tener la flexibilidad cognitiva en el momento de hacer la transición y esta es importante porque los jugadores estarán cambiando de rol de atacar-defender / defender-atacar constantemente. Se establecen grupos de 8 jugadores 4 en un equipo y 4 en otro, interactúan por parejas de rivales, es decir que hay 1min. de estímulo x 3min. de descanso, se realizan 3 repeticiones.
	Sesión 2 Viernes		Compañero llevas las de ganar (transición defensa/ataque -Ataque /defensa)	En un espacio de 25mts. X 25mts., se realiza un juego 1vs1, con cuatro porterías, un deportista defiende dos porterías y ataca las otras dos, la intención es anotar el mayor número de goles en las porterías contrarias y proteger las porterías propias para evitar se conviertan más goles en contra que a favor, el deportista que convierta gol sigue en la posesión de la pelota y a ahora ataca las porterías que estaba defendiendo, el jugador debe tener la flexibilidad cognitiva en el momento de hacer la transición y esta es importante porque los jugadores estarán cambiando de rol de atacar-defender / defender-atacar constantemente, además para cambiar la dirección de su ataque hacia las porterías que previamente estaba defendiendo. Se establecen grupos de 8 jugadores 4 en un equipo y 4 en otro, interactúan por parejas de rivales, es decir que hay 1min. de estímulo X 3min. de descanso, se realizan 3 repeticiones.

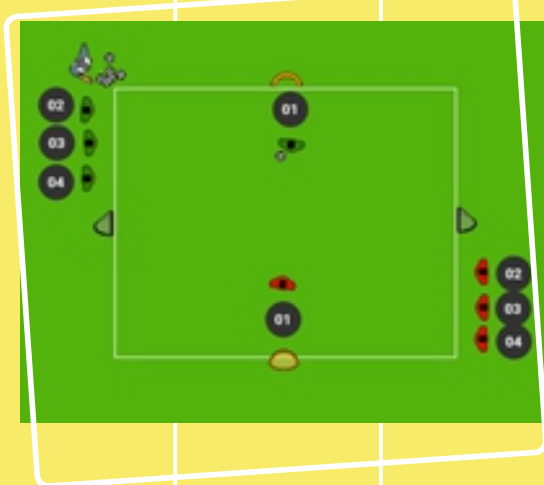
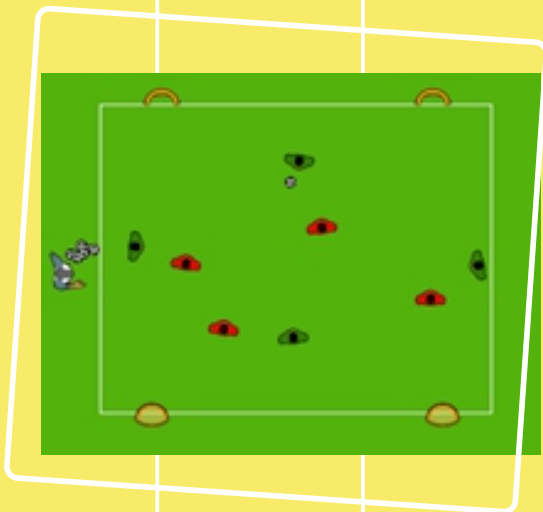


MES 4 - MES 5

Semana 4

FLEXIBILIDAD COGNITIVA

Proceso cognitivo	# sesión	Subvariable	Nombre de la actividad	Descripción
FLEXIBILIDAD COGNITIVA	Sesión 1 Miércoles	Resolución de problemas	Compañero llevas las de ganar con relevo(transición)	<p>En un espacio de 25mts. X 25mts., se realiza un juegos 1vs1, con cuatro porterías, un deportista defiende dos porterías y ataca las otras dos, la intención es anotar el mayor número de goles en las porterías contrarias y proteger las porterías propias para evitar se conviertan más goles en contra que a favor, el deportista debe tener la flexibilidad cognitiva en el momento de hacer la transición y esta es importante porque los jugadores estarán cambiando de rol de atacar-defender / defender-atacar constantemente. Se establecen grupos de 8 jugadores 4 en un equipo (verde) y 4 en otro (rojo), interactúan por parejas de rivales (enumerando cada equipo de 1 a 4), cuando se anote gol, entra un jugador diferente de cada equipo a relevar a su compañero se juegan tiempos de 4min. con 1min. de descanso, se realizan 3 repeticiones.</p>
	Sesión 2 Viernes		Compañero llevas las de ganar con relevo (transición defensa/ataque -Ataque /defensa)	<p>En un espacio de 25mts. X 25mts., se realiza un juegos 1vs1, con cuatro porterías, un deportista defiende dos porterías y ataca las otras dos, la intención es anotar el mayor número de goles en las porterías contrarias y proteger las porterías propias para evitar se conviertan más goles en contra que a favor, el deportista que convierta gol sigue en la posesión de la pelota ya ahora ataca las porterías que estaba defendiendo, el jugador debe tener la flexibilidad cognitiva en el momento de hacer la transición y esta es importante porque los jugadores estarán cambiando de rol de atacar-defender / defender-atacar constantemente, además para cambiar la dirección de su ataque hacia las porterías que previamente estaba defendiendo. Se establecen grupos de 8 jugadores 4 en un equipo (verde) y 4 en otro (rojo), interactúan por parejas de rivales (enumerando cada equipo de 1 a 4), cuando se anote gol, entra un jugador diferente de cada equipo a relevar a su compañero se juegan tiempos de 4min. con 1min. de descanso, se realizan 3 repeticiones.</p>



Observaciones

FLEXIBILIDAD COGNITIVA

"Como entrenador, al trabajar en la flexibilidad cognitiva de los niños futbolistas, estás ayudándoles a pensar de manera creativa y encontrar soluciones innovadoras durante los partidos, desarrollar confianza y capacidad adaptativa lo que les dará ventaja estratégica"

"La agilidad mental es uno de los resultados de trabajar la flexibilidad cognitiva, esencial en el fútbol moderno, donde la velocidad y la variabilidad son constantes. "

"El desarrollo de la flexibilidad cognitiva a edades tempranas en el deportista, permite cambiar rápidamente de estrategia, identificar oportunidades y encontrar nuevas formas de superar obstáculos en el campo de juego".

"La flexibilidad cognitiva no solo beneficia el rendimiento deportivo, sino que también promueve el pensamiento crítico y la resiliencia en los niños futbolistas, habilidades fundamentales para el éxito en todas las áreas de la vida".

"Como entrenador, al trabajar en la flexibilidad cognitiva de tus jugadores jóvenes, les estás brindando la mentalidad necesaria para enfrentar desafíos, aprender de los errores y crecer como deportistas y seres humanos"

MES 6 - MES 7

Control Inhibitorio: es la capacidad que permite controlar los impulsos y los comportamientos inapropiados con respecto a una situación determinada, de tal modo que se pueda frenar o inhibir una respuesta o conducta automática o impulsiva y elegir una respuesta apropiada y adaptativa de acuerdo a las circunstancias; tiene relación directa en la toma de decisiones y el control emocional y conductual.

Objetivo: desarrollar ejercicios y actividades específicas que estimulen en el niño la capacidad para el control de impulsos y la autorregulación de comportamientos, según lo que demanda el juego, adaptados al plan de entrenamiento establecido y al nivel de desarrollo cognitivo y habilidades deportivas como perfilación, recuperación, conducción y regate. (Tomando en cuenta necesidades y características individuales en el niño).

Elementos que se requieren para la estimulación:

1. Petos de diferentes colores y numerados
2. Pito
3. Balones de diferentes tamaños y colores
4. Bastones
5. Conos
6. Cintas de separación de espacios
7. Cronómetro



MES 6 - MES 7

Semana 1



CONTROL INHIBITORIO

Proceso cognitivo	# sesión	Subvariable	Nombre de la actividad	Descripción
	Sesión 1 Miércoles	Control de impulsos	Aguanta a tu oponente	<p>Ejercicio de 2 jugadores, cada uno se ubica a 10mts. de distancia (en un carril demarcado por conos externos), cuando el entrenador pita el jugador A. conduce el balón 4,5mts. y el jugador B. sin balón avanza frontalmente hacia su rival 4,5mts. (se demarca la mitad del carril con dos conos a 1mts. de distancia entre ellos). Cuando el jugador B. llega a su cono central, más cercano, este debe inhibir su carrera, detenerse y perfilarse con la pierna contraria con la que el jugador A. (se alterna la pierna de perfilación y de conducción entre cada ejecución del ejercicio), al término de 1min. Cambian de rol. Se realizan 6 repeticiones con 1min. de descanso entre cada repetición.</p>
	Sesión 2 Viernes	Control de impulsos	Aguanta a tu oponente para recuperar el balón	<p>Ejercicio de 2 jugadores, cada uno se ubica a 10mts. de distancia (en un carril demarcado por conos externos), cuando el entrenador pita el jugador A. conduce el balón 4,5mts. y el jugador B. sin balón avanza frontalmente hacia su rival 4,5mts. (se demarca la mitad del carril con dos conos a 1mts. de distancia entre ellos). Cuando el jugador B. llega a su cono central, más cercano, éste debe inhibir su carrera, detenerse y perfilarse con la pierna contraria con la que el jugador A. lleva conduciendo la pelota, en esta posición se permitirá la apropiación acertada del balón (se alterna la pierna de perforación y de conducción entre cada ejecución del ejercicio), al término de 1min. cambian de rol. Se realizan 6 repeticiones con 1min. de descanso entre cada repetición.</p>

MES 6 - MES 7

Semana 3



CONTROL INHIBITORIO

Proceso cognitivo	# sesión	Subvariable	Nombre de la actividad	Descripción
	Sesión 1 Miércoles	Control emocional frente a estímulo auditivo.	Eludir al contrincante con el balón (dribling o regate que es eludir al rival)	Ejercicio de 2 jugadores, cada uno se ubica a 10mts. de distancia (en un carril demarcado por conos externos), cuando el entrenador dice la palabra clave "aguante" el jugador A. conduce el balón 4,5mts. y el jugador B. sin balón avanza frontalmente hacia su rival 4,5mts. (se demarca la mitad del carril con dos conos a 1m. de distancia entre ellos). Cuando el jugador B. llega a su cono central, más cercano, este debe inhibir su carrera, detenerse y perfilarse con la pierna contraria con la que el jugador A. (se alterna la pierna de perfilación y de conducción entre cada ejecución del ejercicio), al término de 1min. cambian de rol. Se realizan 6 repeticiones con 1min. de descanso entre cada repetición.
				
	Sesión 2 Viernes	Control emocional frente a estímulo auditivo.	Escape con el balón (dribling o regate que es eludir al rival)	Ejercicio de 2 jugadores, cada uno se ubica a 10mts. de distancia (en un carril demarcado por conos externos), cuando el entrenador dice la palabra clave "quitar" el jugador A. conduce el balón 4,5mts. y el jugador B. sin balón avanza frontalmente hacia su rival 4,5mts. (se demarca la mitad del carril con dos conos a 1mts. de distancia entre ellos). Cuando el jugador B. llega a su cono central, más cercano, éste debe inhibir su carrera, detenerse y perfilarse con la pierna contraria con la que el jugador A. lleva conduciendo la pelota, en esta posición se permitirá la apropiación acertada del balón (se alterna la pierna de perfilación y de conducción entre cada ejecución del ejercicio), al término de 1min. cambian de rol. Se realizan 6 repeticiones con 1min. de descanso entre cada repetición.
				

MES 6 - MES 7

Semana 2



CONTROL INHIBITORIO

Proceso cognitivo	# sesión	Subvariable	Nombre de la actividad	Descripción
	Sesión 1 Miércoles	Toma de decisiones	Eludir al contrincante con el balón (dribling o regate que es eludir al rival)	<p>Ejercicio de 2 jugadores, cada uno se ubica a 10mts. de distancia unos enfrente del otro (en un carril demarcado por conos externos), cuando el entrenador pita el jugador A. conduce el balón 5mts. y el jugador B. sin balón avanza frontalmente hacia su rival 5m. (se demarca la mitad del carril con 1 cono central). Cuando el jugador A. llega al cono central, éste debe inhibir su carrera, detenerse y esperar a que el entrenador, que está ubicado al frente suyo, levante un banderín para que el jugador A. ejecute un cambio de dirección y de velocidad para eludir al jugador B., se marca punto a favor si el jugador A. elude al jugador B. Al término de 1min. cambian de rol. Se realizan 6 repeticiones con 1min. de descanso entre cada repetición.</p>  <p>Atentos al silbato y al banderín. Elude y gana punto.</p>
	Sesión 2 Viernes	Toma de decisiones	Escape con el balón (dribling o regate que es eludir al rival)	<p>Ejercicio de 2 jugadores, cada uno se ubica a 10mts. de distancia unos enfrente del otro (en un carril demarcado por conos externos), cuando el entrenador pita el jugador A. conduce el balón 5m. y el jugador B. sin balón avanza frontalmente hacia su rival 5m. (se demarca la mitad del carril con 1 cono central). Cuando el jugador A. llega al cono central, éste debe inhibir su carrera, detenerse y esperar a que el entrenador, que está ubicado al frente suyo, levante un banderín para que el jugador A. ejecute un cambio de dirección y de velocidad para eludir al jugador B., se marca punto a favor si el jugador A. elude al jugador B. y logra llegar con su balón en conducción hasta el cono contrario. Al término de 1min. cambian de rol. Se realizan 6 repeticiones con 1min. de descanso entre cada repetición.</p>  <p>Atentos al silbato y al banderín.</p>

MES 6 - MES 7

Semana 4

CONTROL INHIBITORIO

Proceso cognitivo	# sesión	Subvariable	Nombre de la actividad	Descripción
	Sesión 1 Miércoles	Resolución de problemas	El mas veloz al cambio	<p>Ejercicio de 2 jugadores, cada uno se ubica a 10mts. de distancia uno enfrente del otro (en un carril demarcado por conos externos), cuando el entrenador dice la palabra clave "eludir" el jugador A. conduce el balón 5mts. y el jugador B. sin balón avanza frontalmente hacia su rival 5mts. (se demarca la mitad del carril con 1 cono central). Cuando el jugador A. llega al cono central, éste debe inhibir su carrera, detenerse y esperar a que el entrenador, que está ubicado al frente suyo, levante un banderín para que el jugador A. ejecute un cambio de dirección y de velocidad para eludir al jugador B., se marca punto a favor si el jugador A. elude al jugador B. Al término de 1min. cambian de rol. Se realizan 6 repeticiones con 1min. de descanso entre cada repetición.</p> 
	Sesión 2 Viernes			<p>Ejercicio de 2 jugadores, cada uno se ubica a 10mts. de distancia unos enfrente del otro (en un carril demarcado por conos externos), cuando el entrenador dice la palabra clave "escapar" el jugador A. conduce el balón 5mts. y el jugador B. sin balón avanza frontalmente hacia su rival 5mts. (se demarca la mitad del carril con 1 cono central). Cuando el jugador A. llega al cono central, éste debe inhibir su carrera, detenerse y esperar a que el entrenador, que está ubicado al frente suyo, levante un banderín para que el jugador A. ejecute un cambio de dirección y de velocidad para eludir al jugador B., se marca punto a favor si el jugador A. elude al jugador B. y logra llegar con su balón en conducción hasta el cono contrario. Al término de 1min. cambian de rol. Se realizan 6 repeticiones con 1min. de descanso entre cada repetición.</p> 

Observaciones

CONTROL INHIBITORIO

"El control inhibitorio entrenado en los niños futbolistas no solo influye en su rendimiento actual, sino que también establece una base sólida para el desarrollo de habilidades cognitivas y emocionales"

"El entrenamiento en el control inhibitorio en los niños, permite cultivar su capacidad para regular las emociones y mantener la calma en momentos de tensión dentro y fuera del campo de juego".

"El control inhibitorio es una habilidad fundamental para el adecuado desempeño en el fútbol, ya que permite a los jugadores desde temprana edad aprender a tomar decisiones racionales, resistir y controlar impulsos y ejecutar técnicas eficaces en situaciones desafiantes que se presentan en el juego"

"Trabajar en el control inhibitorio de forma regular en los jóvenes deportistas mejora su desempeño deportivo así como también les brinda habilidades transferibles a otras áreas de su vida, como el estudio y las relaciones interpersonales"

MES 8 - MES 9

Memoria de trabajo: es un tipo de memoria que permite procesar y manipular activamente información que se tienen en la mente, bien sea para solucionar un problemas, tomar decisiones o llevar a cabo una tarea o una actividad compleja, en ella se activa todo el sistema cognitivo.

Objetivo: desarrollar e implementar ejercicios que incluyan estrategias cognitivas para el entrenamiento de la memoria de trabajo en los niños deportistas, promoviendo la mejora en el procesamiento de la información, la retentiva y la aplicación de conocimientos, a través de ejercicios específicos adaptados a su plan de entrenamiento y al nivel de desarrollo cognitivo y habilidades deportivas como los fundamentos técnicos del fútbol.

Elementos que se requieren para la estimulación:

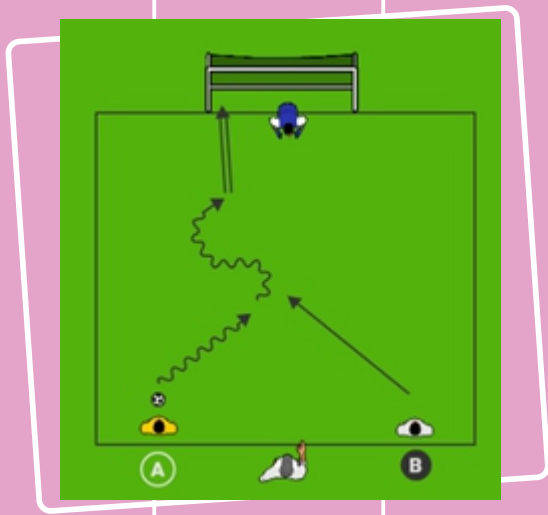
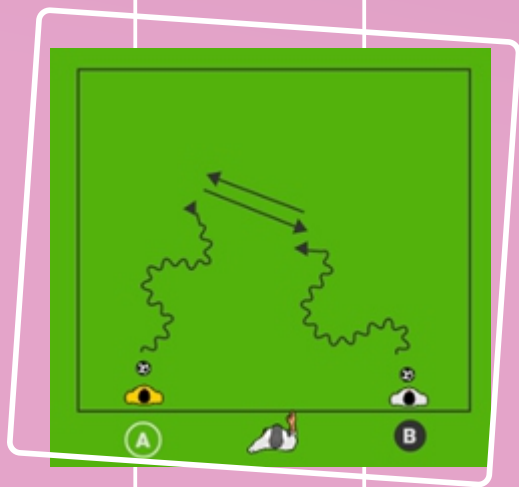
1. Petos de diferentes colores y numerados
2. Pito
3. Balones de diferentes tamaños y colores
4. Bastones
5. Conos
6. Cintas de separación de espacios
7. Cronómetro

MES 8 - MES 9

Semana 1

MEMORIA DE TRABAJO

Proceso cognitivo	# sesión	Subvariable	Nombre de la actividad	Descripción
	Sesión 1	Manipular la información mentalmente	Juegos de colaboración 3 fundamentos técnicos	<p>En un espacio de 25mts. X 25mts., por parejas, cada jugador con balón. Con un pitazo del entrenador conducen la pelota, con dos, intercambian el balón (pase) y realizan control orientado. El jugador debe manipular en su mente la información de la secuencia según el número de pitazos que da el formador y la cual fue previamente suministrada. Se realizan 8 repeticiones de 1min. con un descanso de 1min. entre cada repetición.</p>
	Sesión 2	Manipular la información mentalmente	Juegos de oposición 3 fundamentos técnicos	<p>En un espacio de 25mts. X 25mts., por parejas un balón. Con un pitazo del formador el jugador A. conduce la pelota y el jugador B. se ubica de la mejor manera para proteger su portería (con arquero), cuando suenan dos pitazos el jugador A. debe eludir al Jugador B. y rematar a la portería (con arquero), al final de 1min. descansan 1min. y cambian de rol. Se realizan 8 repeticiones, gana el jugador que más goles anote.</p>

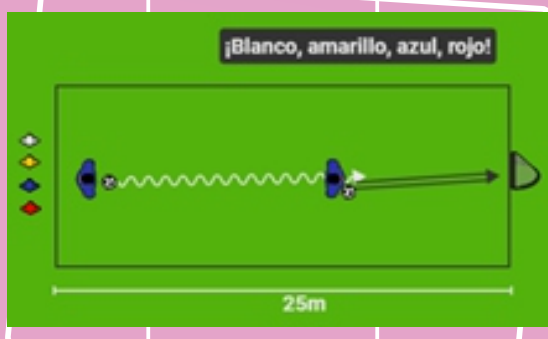


MES 8 - MES 9

Semana 2

MEMORIA DE TRABAJO

Proceso cognitivo	# sesión	Subvariable	Nombre de la actividad	Descripción
	Sesión 1	Toma de decisiones	Un remate colorido Juegos fundamentación técnica de remate	En la primera estación se muestra al niño una secuencia de colores que debe llevar en su mente conducir el balón en un recorrido de 25mts. y llegar a la segunda estación donde debe decir los colores en el mismo orden, en el cual los vio en la primera estación, esta será la condición para rematar. Se realizan 8 repeticiones y un descanso de 1m. entre cada repetición.
	Sesión 2	Toma de decisiones manipulando la información mentalmente	Conceptos Relación entre el conocimiento conceptual y la ejecución en campo	En un espacio fuera de la cancha el formador enseña 2 conceptos de la práctica del día, como "regate" y "marcación". El niño debe manipular la información que el formador le suministra y reproducirla dibujando los en un tablero o expresado a un compañero.



Observaciones

MEMORIA DE TRABAJO

"La memoria de trabajo en el fútbol es como un mapa mental que guía a los jugadores hacia la toma de decisiones rápidas y efectivas en el campo".

"La memoria de trabajo es el aliado invisible que permite a los niños recordar tácticas, estrategias y mantenerse concentrados durante el juego""Una memoria de trabajo fuerte en los niños futbolistas les permite anticiparse a las jugadas, leer el juego y reaccionar de manera más efectiva".

"La memoria de trabajo bien desarrollada en los niños futbolistas mejora su capacidad para recordar instrucciones, ejecutar tácticas y coordinar movimientos"..

MES 10

Actividades de cierre	Directivos	Padres de familia	Entrenadores	Deportistas	
Socialización de resultados	X	X	X	X	
Observaciones					