



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS
Y TECNOLOGÍAS
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE

Título:

Entrenamiento cognitivo en la toma de decisiones de futbolistas infantiles

Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciado en
Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Autor:

Pilamunga Ilvay Brandon Alexis

Tutor:

Mgs. Fausto Vinicio Sandoval Guampe

Riobamba, Ecuador. 2026

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo **Brandon Alexis Pilamunga Ilvay**, con cédula de ciudadanía números de cedula **0604705376**, autor del trabajo de investigación titulado: **Entrenamiento cognitivo en la toma de decisiones de futbolistas infantiles**, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 5 de mayo del 2026



Brandon Alexis Pilamunga Ilvay

C.I: 0604705376



Carrera de Pedagogía
de la Actividad Física y Deporte
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

en movimiento



DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Mgs. Vinicio Sandoval, catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas Y tecnologías por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: "ENTRENAMIENTO COGNITIVO EN LA TOMA DE DECISIONES DE FUTBOLISTAS INFANTILES", bajo la autoría de **Pilamunga Ilvay Brandon Alexis** con CC: **0604705376**; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, 02 de febrero del 2026

Mgs. Vinicio Sandoval
C.I: 0602280166

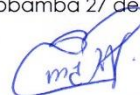


CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación titulado "ENTRENAMIENTO COGNITIVO EN LA TOMA DE DECISIONES DE FUTBOLISTAS INFANTILES", presentado por **Pilamunga Ilvay Brandon Alexis** con CC: **0604705376**, bajo la tutoría de PhD. Vinicio Sandoval; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 27 de abril del 2026

Mgs. Susana Paz V.
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL



FIRMA

PhD. Henry Gutiérrez
MIEMBROS DEL TRIBUNAL



FIRMA

Mgs. Daniel Murillo
MIEMBROS DEL TRIBUNAL



FIRMA

Mgs. Vinicio Sandoval
TUTOR



FIRMA



Dirección
Académica
VICERRECTORADO ACADÉMICO



UNACH-RGF-01-04-08.15
VERSIÓN 01: 06-09-2021

CERTIFICACIÓN

Que, **Pilamunga Ilvay Brandon Alexis** con CC: **0604705376**, estudiante de la Carrera **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, Facultad de Ciencias de Educación, Humanas y Tecnologías; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "ENTRENAMIENTO COGNITIVO EN LA TOMA DE DECISIONES DE FUTBOLISTAS INFANTILES", cumple con el 9%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio Compilatio porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 02 de marzo de 2026



Mgs. Vinicio Sandoval
TUTOR(A)

DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo a mis padres, por inculcarme valores como la responsabilidad, la perseverancia y el respeto, los cuales han guiado cada una de mis decisiones académicas y profesionales. Su ejemplo de esfuerzo diario, sacrificio y compromiso ha sido una fuente permanente de motivación para no rendirme y continuar avanzando hacia el cumplimiento de mis metas. Gracias por confiar en mí, por impulsarme a seguir adelante y por brindarme su apoyo incondicional en todo momento.

A mi familia en general, por su respaldo emocional, por las palabras de aliento y por estar presentes durante este camino, demostrando que los logros personales también son el resultado del acompañamiento colectivo. Este trabajo no solo representa la culminación de una etapa académica, sino también el reflejo del amor, la unidad y los valores familiares que me han formado como persona y profesional.

AGRADECIMIENTO

Agradezco primero a Dios por permitirme culminar esta etapa importante en mi vida académica, ya que el fue quien mi brindo fortaleza, salud y sabiduría.

De manera muy especial, expreso mi más profundo agradecimiento a mi padre Miguel Pilamunga y a mi madre Mónica Ilvay, por su apoyo incondicional en todo momento, por creer en mí incluso en los momentos de dificultad y por acompañarme con paciencia, esfuerzo y sacrificio durante todo este proceso. Su respaldo emocional y moral ha sido fundamental para no rendirme y seguir adelante hasta alcanzar este objetivo.

Asimismo, agradezco a mis docentes y tutor de tesis, quienes con sus conocimientos, orientación y recomendaciones contribuyeron de manera significativa al desarrollo y culminación de este trabajo. Finalmente, extendo mi gratitud a todas las personas e instituciones que, de una u otra forma, aportaron para la realización de esta investigación.

INDICE GENERAL

PORTADA

DECLARATORIA DE AUTORÍA

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE DE CONTENIDO

1	CAPÍTULO I	15
1.1	Introducción.....	15
1.2	Antecedente investigativo.....	16
1.3	Planteamiento del Problema	17
1.4	Formulación del problema.....	18
1.5	Justificación	18
1.6	Objetivos.....	19
1.6.1	General	19
1.6.2	Específicos.....	19
2	CAPÍTULO II.	20
2.1	Entrenamiento cognitivo.....	20
2.1.1	Definición del entrenamiento cognitivo	20
2.1.2	Importancia del entrenamiento cognitivo	20
2.1.3	Características del entrenamiento cognitivo	21
2.1.4	Fundamentos del entrenamiento cognitivo.....	21
2.1.5	Funciones cognitivas	22
2.1.6	Entrenamiento cognitivo en edades infantiles	23
2.1.7	Calentamiento lúdico-cognitiva como estrategia metodológica.....	24

2.1.8	Limitaciones del calentamiento tradicional.....	24
2.1.9	Métodos de enseñanza en el futbol.....	25
2.1.10	Métodos de entrenamiento cognitivo en edades infantiles.....	25
2.1.11	Etapas del desarrollo por edades	27
2.1.12	Etapas del desarrollo táctico por edades.....	28
2.2	Toma de Decisiones.....	28
2.2.1	Definición general	28
2.2.2	Toma de decisiones en deportes de cooperación y oposición	28
2.2.3	Toma de decisiones en el futbol	29
2.2.4	Modelos de enseñanza progresiva en el deporte	29
2.2.5	Importancia de la toma de decisiones en el fútbol.....	29
2.2.6	Proceso de toma de decisiones	30
2.2.7	Factores que influyen en la toma de decisiones en niños deportistas.....	30
2.2.8	Toma de decisiones en el futbol infantil.....	32
2.2.9	Principios tácticos del futbol	33
2.2.10	Evaluación de la toma de decisiones en el futbol infantil	34
2.2.11	Instrumento de evaluación.....	34
3	CAPÍTULO III.....	36
3.1	Enfoque de Investigación	36
3.2	Tipo de investigación.....	36
3.2.1	Por el propósito.....	36
3.2.2	Por el lugar	36
3.2.3	Por alcance.....	36
3.3	Diseño de investigación.....	36
3.4	Técnicas de recolección de Datos.....	37
3.5	Instrumento de recolección de Datos.....	37
3.6	Población de estudio y tamaño de muestra.....	38

3.6.1	Población.....	38
3.6.2	Muestra.....	38
3.7	Técnica de análisis, y procesamiento de datos.	38
4	CAPÍTULO IV.....	40
4.1	Resultados.....	40
4.1.1	Prueba de normalidad.....	45
4.2	Discusión.....	46
5	CAPÍTULO V.....	49
5.1	CONCLUSIONES.....	49
5.2	RECOMENDACIONES.....	49
6	CAPÍTULO VI.....	50
6.1	Objetivo.....	50
6.2	Justificación.....	50
6.3	Planificaciones.....	50
6.4	Bibliografía.....	87
6.5	Anexos.....	91

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 principios tácticos del futbol.....	30
Tabla 2 Kappa de cohen.....	33
Tabla 3 Shapiro wilk.....	40
Tabla 4 T-de student.....	41
Tabla 5 Dimensiones del GPET.....	88
Tabla 6 Planificacion de mesociclos.....	89
Tabla 7 Planificacion de microciclos.....	90

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 índice grupal de toma de decisiones.....	35
Figura 2 toma de decisiones individuales.....	36
Figura 3 índice de decisiones ofensivas.....	37
Figura 4 índice de decisiones defensivas.....	38
Figura 5 componente de decisiones y ejecuciones.....	39

RESUMEN

El presente trabajo de investigación, titulado “Entrenamiento cognitivo en la toma de decisiones de futbolistas infantiles”, tuvo como objetivo determinar la influencia del entrenamiento cognitivo en la toma de decisiones. El enfoque de la investigación fue cuantitativo de tipo aplicada, de campo y correlacional, con una muestra de 6 jugadores de la categoría sub 9. Para la recolección de datos se utilizó el test GPET (Game Performance Evaluation Tool), que permitió evaluar la toma de decisiones antes y después de la intervención del programa de entrenamiento. Los resultados mostraron una mejora significativa en los índices de toma de decisiones, aumentando su índice general de 0.5 a 0.83, estos resultados demostraron la efectividad del entrenamiento cognitivo propuesto para estimular las funciones cognitivas de los evaluados. Estos hallazgos recalcaron la importancia de diseñar programas de entrenamiento específico para estimular el aspecto cognitivo promoviendo la mejora del entendimiento táctico desde edades tempranas destacando la adaptación de las tareas a las respectivas edades, lo que contribuyó a un seguimiento objetivo de los jugadores, mejorando significativamente su toma de decisiones y creatividad.

Palabras claves: Entrenamiento cognitivo, toma de decisiones, funciones cognitivas, futbolistas infantiles

Abstract

This research project, entitled “Cognitive Training in Decision-Making among Children's Soccer Players,” aims to determine the influence of cognitive training on decision-making. The research approach was quantitative, applied, field-based, and correlational, with a sample of six players in the under-9 category. Data were collected using the GPET (Game Performance Assessment Tool), which enabled evaluation of decision-making before and after the training program intervention. The results showed a significant improvement in decision-making indices, increasing the overall index from 0.5 to 0.83. These results demonstrate the effectiveness of the proposed cognitive training in enhancing evaluators' cognitive functions. These findings underscore the importance of designing targeted training programs to stimulate cognitive development, thereby promoting improved tactical understanding from an early age. It includes adapting tasks to players' ages, which contributes to objective monitoring and significantly improves their decision-making and creativity.

Keywords: Cognitive training, decision making, cognitive functions, child soccer players.



Firmado electrónicamente por:
**JENNY ALEXANDRA
FREIRE RIVERA**
Validar electrónicamente con FirmAD

Reviewed by:
Jenny Alexandra Freire Rivera, M.Ed.
ENGLISH PROFESSOR
ID No.: 0604235036

1 CAPÍTULO I

1.1 Introducción

En el fútbol formativo, el desarrollo integral del jugador no solo depende de los aspectos físicos y técnicos, sino también del fortalecimiento de capacidades cognitivas que inciden directamente en el rendimiento táctico y la toma de decisiones en el campo de juego. A nivel internacional, diversos estudios han evidenciado que los errores en la toma de decisiones durante situaciones reales de juego suelen deberse a la falta de estimulación cognitiva durante los entrenamientos, especialmente en categorías infantiles, donde el cerebro aún se encuentra en un proceso de alta plasticidad.

En el contexto ecuatoriano, se ha identificado una tendencia predominante en las escuelas formativas a priorizar el desarrollo físico por sobre el cognitivo, lo cual genera limitaciones en la capacidad de los niños para analizar el entorno de juego, anticiparse a las jugadas y actuar con eficacia en condiciones de presión. Este fenómeno se ve reflejado en la categoría sub-9 del Club Deportivo Especializado Formativo Federio, donde se ha detectado que los jugadores presentan dificultades al tomar decisiones rápidas y acertadas, afectando su rendimiento técnico-táctico.

Frente a esta problemática, el entrenamiento cognitivo se presenta como una estrategia innovadora y eficaz que busca estimular funciones mentales superiores como la atención, la memoria de trabajo, la inhibición y la flexibilidad cognitiva. Estas funciones son fundamentales para lograr un mayor entendimiento táctico y una mejora en la toma de decisiones dentro del juego. A través de ejercicios diseñados en contextos lúdicos, juegos en espacio reducido, tareas duales y el uso de herramientas como el GPET (Game Performance Evaluation Tool), se pretende implementar un programa estructurado de intervención que contribuya al desarrollo de estas habilidades en futbolistas infantiles.

El presente trabajo tiene como propósito principal determinar la influencia del entrenamiento cognitivo en la toma de decisiones de los jugadores sub-9 del Club Deportivo Especializado Formativo Federio, mediante una investigación cuasiexperimental que permita comparar el rendimiento antes y después de una intervención sistemática, con base en metodologías actualizadas y herramientas

La investigación estará compuesta de los siguientes capítulos:

Capítulo I: estará compuesto de la introducción, antecedentes, justificación, planteamiento del problema, formulación del problema y objetivos de estudio.

Capítulo II: el marco teórico define las variables de investigación.

Capítulo III: la metodología hace énfasis a los medios que se utilizara para cumplir con los objetivos de investigación.

Capítulo IV: presenta los resultados e interpretación de los mismos.

Capítulo V: indica las conclusiones y recomendaciones finales.

Capítulo VI: finalmente se muestra las sesiones entrenamiento y las referencias bibliográficas que fundamenta la investigación, y por último anexos con evidencias fotográficas de la intervención.

1.2 Antecedente investigativo

González y otros, publicaron un artículo titulado “Conocimiento táctico y la toma de decisiones en jóvenes jugadores de fútbol (10 años)”, en la revista de psicología del deporte, el objetivo de dicho artículo era analizar el nivel de conocimiento táctico y la capacidad de toma de decisiones de los futbolistas de 10 años de una academia, para esta investigación se evaluaron a 13 jugadores mediante grabaciones de partidos 3vs3, utilizando la herramienta de evaluación de rendimiento en el juego (HERJ) o GPET en inglés, que califica la toma de decisiones y ejecución técnica (González Villora et al., 2011).

Los resultados del estudio evidenciaron que los jugadores con un nivel más elevado de conocimiento táctico tienen un mayor número de decisiones acertadas y acciones ejecutadas con éxito durante las acciones de juego. Esto indica que el conocimiento táctico influye en la toma de decisiones en el fútbol (González Villora et al., 2011).

Del mismo modo, resaltan la importancia del aprendizaje cognitivo y táctico en edades tempranas en el fútbol, mejorando así la percepción, la anticipación y la autonomía al momento de decidir ante situaciones o problemas del juego mismo. Este antecedente respalda la influencia que existe entre el conocimiento táctico y la toma de decisiones, el estudio hizo un análisis observacional de la toma de decisiones sin aplicar una intervención, por ende, esta investigación busca profundizar y potenciar esas dimensiones mediante un programa de entrenamiento cognitivo, utilizando el GPET como herramienta de pre y post evaluación (González Villora et al., 2011).

En otra investigación más reciente titulada La tesis titulada “Entrenamiento integrado con implicación cognitiva para mejorar la toma de decisiones del fútbol en adolescentes” realizada por Alburqueque & Rodrigo, (2022) en la ciudad de Cuenca, los autores identificaron que para estimular la parte cognitiva se debe integrar tareas de atención y concentración con el objetivo de potenciar la capacidad de los jugadores para evaluar situaciones de juego y seleccionar la acción más adecuada. Los hallazgos destacan una

tendencia positiva en la mejora de la toma de decisiones tras la implementación de estas metodologías, lo que subraya la relevancia de incluir un enfoque cognitivo en los procesos formativos del fútbol en edades tempranas (Alburqueque & Rodrigo, 2022).

Este antecedente proporciona una sólida base teórica que respalda la necesidad de incorporar entrenamiento cognitivo en el perfil formativo de futbolistas infantiles y juveniles, evidenciando la importancia de estrategias integradas para el desarrollo integral del jugador.

1.3 Planteamiento del Problema

En el mundo se estudia de forma sustancial la toma de decisiones de futbolistas de academias y profesionales, en estudio realizado en España se pudo detectar que los futbolistas toman pocas decisiones y erróneas, porque en sus entrenamientos no estimulan el desarrollo cognitivo, donde se busca mejorar la atención, concentración y capacidad para tomar decisiones eficientes mediante juegos reducidos de 2 contra 2 o 4 contra 4 (Israel Teoldo et al., 2023).

En el Club Deportivo Canteranos del Valle del Cauca en la ciudad de Guadalajara, se pudo identificar un problema en la eficacia en la toma de decisiones durante situaciones de juego reales se muestra deficiente al momento de ejecutar fundamentos técnicos tácticos donde se sugiere que se aplique un programa de fútbol para mejorar la toma de decisiones (Kevin Rogehiro Jaramillo Espinosa & Julián Mancilla Leal, 2024).

En una investigación realizada en Ecuador mencionan que los jugadores de escuelas de fútbol tienen el problema de tomar malas decisiones a la hora de recibir un pase, dar un pase, y no saber cómo ocupar los espacios durante un partido o entrenamiento, esto porque tiene mala vista periférica y por ende muy mala perspectiva y orientación de donde se encuentran sus demás compañeros de equipo, esto porque las escuelas formativas del país hacen más énfasis en el desarrollo físico y no en el cognitivo (Pinzón Jiménez Edison Joel, 2023).

En el Club Deportivo Especializado formativo Federio, los niños de la categoría sub-9 tienen el problema de toma de decisiones erróneas, es decir que cuando se enfrentan a una acción de juego no la están haciendo eficaz las causas de este problema son la poca estimulación cognitiva y falta de entrenamiento específico para mejorar la toma de decisiones, mismas que traen como consecuencia decisiones lentas, erróneas y bajo entendimiento táctico, por lo tanto se pretende implementar un programa de entrenamiento cognitivo, para mejorar la toma de decisiones de los futbolistas infantiles, en este programa

se buscara abarca ejercicios para mejorar las capacidades mentales de los jugadores, como la atención, la concentración, la toma de decisiones y la memoria de trabajo, que son cruciales para el rendimiento en el campo. El motivo de la investigación surge porque se quiere demostrar que en el futbol infantil se puede sobresalir según la inteligencia de juego y procesos cognitivos.

1.4 Formulación del problema

¿Cómo influye el entrenamiento cognitivo en la toma de decisiones de los futbolistas infantiles?

1.5 Justificación

La presente investigación se justifica en la necesidad de fortalecer los procesos cognitivos que intervienen en la toma de decisiones en futbolistas infantiles. El entrenamiento deportivo tradicionalmente se ha enfocado en el desarrollo físico y técnico, dejando en segundo plano la estimulación de las capacidades mentales que intervienen en la toma de decisiones en situaciones del juego, por lo tanto, resulta pertinente aplicar un programa de entrenamiento cognitivo para mejorar la toma de decisiones durante la práctica deportiva.

El estudio tiene como propósito determinar la influencia que tiene el entrenamiento cognitivo en la toma de decisiones en futbolistas infantiles con el fin de demostrar que la estimulación de las funciones mentales como la atención, la memoria operativa, la percepción y la anticipación tienen efecto de mejora en la calidad de decisiones de futbolistas infantiles, este enfoque ayuda a que los entrenamientos en etapas formativas sean más integrales fortaleciendo aspectos cognitivos, físicos y técnicos.

El impacto de la investigación radica en la contribución teórica practica sobre el papel de los procesos cognitivos en el rendimiento decisional de los jugadores infantiles, desde un enfoque integrador ya que se implementará estrategias para potenciar la toma de decisiones, convirtiéndolos en jugadores más conscientes, y estratégicos ante situaciones o problemas del juego. La presente investigación se considera original ya que adapta las tareas para edades infantiles, esto como estrategias para formar jugadores con un entendimiento táctico mejor, el estudio es viable porque se cuenta con acceso a los participantes lo que facilita la aplicación del programa de entrenamiento y recolección de datos.

1.6 Objetivos

1.6.1 General

- Determinar la influencia del entrenamiento cognitivo en la toma de decisiones de futbolistas infantiles de la categoría sub-9 del Club Deportivo Especializado Formativo Federio.

1.6.2 Específicos

- Evaluar la toma de decisiones de futbolistas infantiles de la categoría sub-9 del Club Deportivo Especializado Federio.

- Desarrollar un programa de entrenamiento cognitivo para futbolistas infantiles de la categoría sub-9 del Club Deportivo Especializado Formativo Federio.

- Relacionar los resultados pre-post intervención de la toma de decisiones de futbolistas infantiles de la categoría sub-9 del Club Deportivo Especializado Formativo Federio.

2 CAPÍTULO II.

MARCO TEÓRICO

2.1 Entrenamiento cognitivo

2.1.1 Definición del entrenamiento cognitivo

El entrenamiento cognitivo está compuesto por un grupo de técnicas con el propósito de mejorar las capacidades mentales como la atención, memoria de trabajo, inhibición, flexibilidad cognitiva, las cuales ayudan a adaptarse a los cambios (Sabarit et al., 2022).

Las funciones mencionadas son importantes en el rendimiento deportivo, ya que se enfoca en la información receptada y como responde a esta información, en el contexto infantil es relevante trabajar estas funciones por la plasticidad cerebral que existe en edades tempranas (Sabarit et al., 2022).

En la actualidad el fútbol moderno exige un mejor entendimiento del juego es por eso que el entrenamiento cognitivo es que ayuda a mejorar las funciones cognitivas como la atención, toma de decisiones correctas, percepción espacial, que ayuda a elevar el nivel de cognición de los niños o jóvenes, es por eso que el entrenamiento es una herramienta que presenta ejercicios donde se manipule las reglas, números de jugadores, el espacio, secuencias para mejorar las decisiones tomadas en el juego (Pule Sangucho, 2025).

El desarrollo cognitivo se empieza a estimular desde los 5 años o el primer año de educación básica en las instituciones educativas, porque al trabajar ejercicios de motricidad como la gruesa permite que exista un desarrollo cognitivo al existir una coordinación entre el cerebro y el cuerpo al realizar las acciones, recalcando la importancia de los juegos sensores para el desarrollo cognitivo en niños (Fausto Vinicio Sandoval Guampe et al., 2023).

2.1.2 Importancia del entrenamiento cognitivo

Cuando hablamos de futbol formativo de manera tradicional se enfoca en el desarrollo de habilidades técnicas y tácticas, pero por lo general los clubes trabajan una serie de ejercicios enfocados en el desarrollo físico mas no en el componente cognitivo, por eso es vital importancia integrar un programa de entrenamiento cognitivo que les permita un mejor entendimiento del juego, ya que el futbol es juego donde no solo se debe priorizar el aspecto físico sino también el intelectual para resolución de problemas ante situación que se presentan en las acciones del juego mismo (Pule Sangucho, 2025).

El entrenamiento cognitivo aplicado al deporte nos habla de la importancia de crear tareas que permitan a los deportistas resolver problemas, pensar y emitir juicios, la

percepción es el proceso principal para la recepción de la información de toda la acción deportiva, esto se mejora mediante ejercicios donde se relacione al medio con el sujeto que percibe la información a través de los sentidos, el ser humano está limitado a una cierta información que puede procesar, se debe enfocar en solo la más relevante para así tomar mejores decisiones, es porque se ha creado aplicaciones y plataformas neurocognitivas para el entrenamiento como tremun (De Leon et al., 2020).

2.1.3 Características del entrenamiento cognitivo

Una de las principales características del entrenamiento cognitivo es que beneficia a la plasticidad neural, ya que así como los deportistas corren para mejorar su capacidad aeróbica, también pueden hacer ejercicios cognitivos para potenciar sus capacidades mentales, lo que se conoce como transferencia, otra característica de este entrenamiento indica que promueve a tener una mejor memoria de trabajo, es decir, ayuda a mantener la información y ocupar esa información por un periodo de tiempo limitado (Vladisauskas & Goldin, 2020).

El entrenamiento cognitivo se caracteriza por mejorar las capacidades mentales no solo en una aula de clase mediante ejercicios aritméticos, si no también mediante juegos con estímulos y secuencias, que permiten a los niños divertirse y mejorar sus funciones mentales a la vez, hablando de una característica más de puede decir que el entrenamiento cognitivo permite trabajar muchas funciones a la vez, esto se verá evidenciado en un tiempo posterior mediante una evaluación de estas mismas funciones como la atención, memoria de trabajo, percepción, etc (Vladisauskas & Goldin, 2020).

2.1.4 Fundamentos del entrenamiento cognitivo

El entrenamiento cognitivo se fundamente entre la relación que existe de la actividad física y funciones cerebrales como la atención, concentración, percepción, este entrenamiento es un componente más del ejercicio al igual que el componente físico o técnico, teniendo gran eficacia al aplicarlo en las diferentes edades, los ejercicios utilizada para estimular los procesos mentales en el deporte evidenciando grandes resultados (Sabarit et al., 2022).

El entrenamiento cognitivo enfocado en el deporte, es una intervención estratégica para mejorar el rendimiento del juego, en el caso del futbol fortalece el componente táctico de los niños, donde las funcione cognitivas y ejecutivas se relacionan para mejorar el desempeño deportivo con un resultado positivo (Hernandez & Reigal, 2023).

2.1.5 Funciones cognitivas

Las funciones cognitivas son los procesos que permiten al ser humano percibir la información del entorno, funciones como la atención, memoria, velocidad de procesamiento se ven mejoradas con el ejercicio de la práctica deportiva, ya que la actividad genera cambios neurobiológicos, sumándole factores neurotróficos, la neurogénesis y la angiogénesis del cerebro, mismos que mejoran las funciones cognitivas (Rabal & González, 2024).

Las funciones cognitivas se dividen en dos niveles, el primer nivel conocido como el simple y el segundo como complejo, en el caso del nivel 1 son las funciones básicas como la atención, percepción y memoria, las más complejas son la memoria de trabajo, control inhibitorio y flexibilidad cognitivas, las primeras funciones se usan en actividades diarias, pero las segundas son utilizadas para resolución de problemas, toma de decisiones, razonamiento y más (A. Sabarit et al., 2022).

Primer nivel

2.1.5.1 Atención

La atención es la capacidad para identificar la información o situación más relevante con respecto a otras, este proceso se caracteriza por ignorar estímulos, procesando solo el estímulo más importante, este componente cognitivo también funciona como un sistema que selecciona la información más importante mediante los sentidos, ya que el entorno comparte múltiples estímulos, los cuales son captados por los sentidos, pero no procesados todos al mismo tiempo sino solo los más relevantes (A. Sabarit et al., 2022).

2.1.5.2 Percepción

La percepción es una función cognitiva definida como un proceso, la cual capta, analiza, y le da forma a la información recibida por los sentidos sensoriales, este proceso es de gran importancia ya que sin ella no se podría tener relación con el entorno, este componente se lo usa en la vida diaria, ya que esta interpreta la información percibida (Fréré Arauz et al., 2022).

2.1.5.3 Memoria

La memoria es un componente cognitivo el cual se lo compara con un dispositivo para guardar información, ya que la misma es un proceso el cual almacena información, estas pueden ser experiencias, ideas y sentimientos, existen dos tipos de memorias, la memoria a corto y largo plazo, la primera guarda información por un lapso limitado o corto tiempo y la

otra lo contrario, este mecanismo también permite guardar la información y usarla en el momento que se crea pertinente (Ramírez & Olmos, 2020).

Segundo nivel

2.1.5.4 Memoria de trabajo

La memoria de trabajo también denominada memoria laboral es un proceso cognitivo que codifica, retiene y maneja la información para tareas un poco más complejas, es por eso que esta función ayuda a la toma de decisiones y resolución de problemas, esta almacena información para usarla de inmediato (García Coni et al., 2021).

2.1.5.5 Inhibición

El control inhibitorio es una función cognitiva ejecutiva ya que mediante esta se suprime la información irrelevante de la memoria laboral, ya que eso obstaculiza actividad actual, este proceso desentiende ideas, pensamientos que interfieren con lo que se encuentra realizando, esta función ejecutiva controla las ideas y pensamiento dirigido al cumplimiento de objetivos y metas (Aydumne et al., 2020).

2.1.5.6 Flexibilidad cognitiva

La función ejecutiva de la flexibilidad cognitiva es el proceso que se encarga de la adaptación y cambios de pensamientos y conductas, permitiendo encontrar soluciones a los problemas, generando un cambio de la perspectiva apegándose a cumplir los objetivos, esta función tiene mucho que ver con la creatividad (Patiño Vivas et al., 2024).

Esta función facilita la creación de caminos o alternativas para darle solución a un problema presente.

2.1.6 Entrenamiento cognitivo en edades infantiles

El entrenamiento cognitivo integra un conjunto de métodos y estrategias diseñadas para mejorar las funciones cognitivas que son la clave para la toma de decisiones en el contexto deportivo, por lo tanto diversas investigaciones indican que la práctica de deportes como el fútbol siempre estarán asociadas a la mejora del aspecto cognitivo en niños y adolescentes, el enfoque del entrenamiento cognitivo se da para formar deportistas con una preparación integral, al añadirle tareas para su desarrollo mental que mejora el componente decisional (Mao et al., 2024).

2.1.7 Calentamiento lúdico-cognitiva como estrategia metodológica

En las edades infantiles, las actividades lúdicas son un recurso importantísimo para el promover el de desarrollo cognitivo, ya que trabajan de forma simultánea procesos motores, perceptivos y decisionales y componen un contexto motivacional que resulta relevante para los niños, este tipo de enfoque ayuda a estimular el desarrollo motor y cognitivo a la vez, la activación lúdico-cognitiva bajo un método estructurado y enfoque global, diferenciado de los movimientos aislados de movilidad articular, esta estrategia condiciona al niño a enfrentarse a demandas decisionales parecidas a las del juego real (Alberto Langlade et al., 2025). El entrenamiento cognitivo en niños se lo puede trabajar con un enfoque lúdico recreativo, este enfoque indica que lo lúdico y el juego son de condición inseparable (Ponce Bravo, 2015).

En el ámbito del fútbol, la activación en niños debe incorporar, estímulos cognitivos durante la fase previa de la parte principal de entrenamiento, ya que estudios han mostrado grandes beneficios en las habilidades técnicas, físicas y procesos cognitivos, un ejemplo claro se dio en una investigación a niños de 8 años a los cuales se les aplico un calentamiento con estímulos visuales y auditivos, el cual mejoro el desempeño en la práctica al contrario de calentamientos que no incluyen estímulos cognitivos (Ganji et al., 2025).

Desde un punto de vista más pedagógico este tipo de activaciones implica una preparación activa, motivante que ayudan a la transferencia funcional de la percepción y decisión en las situaciones de juego, que son la clave del entrenamiento cognitivo (Ganji et al., 2025).

2.1.8 Limitaciones del calentamiento tradicional

Evidencias científicas comprueban que las activaciones lúdicas, aumentan la participación y el disfrute los niños, por lo tanto, favorece al calentamiento físico como cognitivo, en comparación con ejercicios aislados de repeticiones de movimientos articulares del calentamiento común o tradicional (Guo et al., 2025). En las edades infantiles el niño presenta características biomecánicas y anatómicas diferentes a las de un adulto o joven, por ende las lesiones musculares o ligamentosas son poco comunes en niños, en las edades infantiles tienen mayor elasticidad en ligamentos, músculos y tendones, a medida que el aparato locomotor madura las zonas de crecimiento de cartílago se van cerrando lo que hace que sean más rígidos, pero eso no pasa en niños pequeños, por siguiente se puede omitir el

calentamiento articular siempre y cuando se active al deportista de forma progresiva usando un enfoque lúdico(Hernán Guzmán, 2012).

2.1.9 Métodos de enseñanza en el futbol

Cada entrenador utiliza los métodos que cree convenientes para formar a sus deportistas, muchos de estos métodos se ven condicionados por el club, en el caso del futbol base exige que los entrenadores utilicen métodos eficaces para el proceso de enseñanza aprendizaje, es decir métodos que facilite la asimilación de lo aprendido, por lo tanto los métodos principales usados en el futbol formativo son el analítico, global o integral, mixto y sistémico y otros métodos que pueden ser creador por los mismos entrenadores (Verdú et al., 2015).

2.1.9.1 Método analítico

Consiste en realizar tareas de manera aislada que se las puede trabajar por repeticiones, es decir que el juego se descompone en acciones aisladas como por ejemplo el componente técnico al trabajar pases o conducción (Verdú et al., 2015).

2.1.9.2 Método global

Se basa en trabajar situaciones reales de juego que impliquen compañeros, adversarios, aspectos físicos, tácticos y más, claros ejemplos de tares o trabajos son los juegos reducidos(Verdú et al., 2015).

2.1.9.3 Método mixto

Este método combina el analítico como el global, planificando el trabajo de forma ordenada un trabajo global otro analítico y luego se puede volver a trabajar un global(Verdú et al., 2015).

2.1.9.4 Método sistémico

Este método integra todo, es decir condiciona al jugador a tomar decisiones, en este se pude trabajar las salidas de balón, los ABP o incluso partidos que simulen situaciones reales (Verdú et al., 2015).

2.1.10 Métodos de entrenamiento cognitivo en edades infantiles

El entrenamiento ha evolucionado, ya que el entrenamiento se puede enfocar es capacidades específicas o en todas a la vez, en el caso del entrenamiento cognitivo específico se lo crea como una clave para optimizar el rendimiento de los y las deportistas, centrándose en el fortalecimiento de funciones mentales como la atención, memoria, anticipación y más,

hablando específicamente del fútbol es un deporte que demanda exigencias cognitivas debido a la velocidad de juego y las necesidades de solucionar o adaptarse a los problemas de manera constante, es por eso que se han implementado diversas metodologías (Arévalo & Aguilar, 2024).

2.1.10.1 Entrenamiento cognitivo motriz (dual task)

El entrenamiento conocido como Dual task se enfoca en integrar actividades físicas con condicionantes mentales de forma simultánea, simulando acciones del juego real, promoviendo la toma de decisiones bajo una presión cognitiva, al inicio esta modalidad de entrenamiento provoca una reducción en el rendimiento ya que se trabaja bajo condiciones duales, pero investigaciones muestran que si practica este método de manera continua ayuda a mejorar la ejecución tanto física como mental (Moreira et al., 2021).

2.1.10.2 Small-Sided Games (SSG)

El método Small Sided Game o en español juegos de equipo reducido está creado para mejorar la percepción de los deportistas bajo un problema táctico, cambiando el comportamiento para tener resultados y acciones más efectivas (Clemente et al., 2021).

2.1.10.3 Juegos de memoria y atención adaptados al fútbol

Las actividades de memoria y atención orientadas al fútbol son una combinación de estímulos visuales o auditivos, estas pueden ser recordar secuencias, reaccionar ante un estímulo, priorizar los estímulos, todo eso con acciones propias del deporte, utilizando el juego como herramienta lúdica, desarrollando las funciones de nivel 2 o ejecutivas (Mao et al., 2024).

2.1.10.4 Entrenamiento con Estímulos Auditivos y Visuales

Esta modalidad de entrenamiento mediante estímulos auditivos y visuales se basa en obtener respuestas ante estímulos, es decir los jugadores estarán expuestos a señales externas como sonidos, luces y colores mientras realizan ejercicios físicos y técnicos con el fin de que las funciones mentales se desarrollen, pudiendo así seleccionar la información más importante, la respuesta o reacción ante esos estímulos y la ejecución motora o coordinación sensomotriz, con este entrenamiento se desarrollara la capacidad de dar respuestas rápidas a situaciones del juego como pases inesperados o cambios tácticos en el juego (Fernández, 2024).

2.1.10.5 Rondós en el fútbol formativo

Los rondós en el fútbol son ejercicios de posesión de balón, existe diferentes tipos de rondós des simples hasta muy complejos, si se habla de fútbol formativo se puede utilizar el rondo clásico o lúdico como estrategia para la mejora de habilidades técnicas y cognitivas en la etapa formativa, que se fomenta la toma de decisiones bajo presión, estos trabajos se centran en modificar variables como dimensiones, reglas, y número de jugadores, exigiendo a los jugadores velocidad de procesamiento, atención, toma de daciones y coordinación de forma simultánea (Saransig, 2021).

Estudios sobre el rondo muestran la importancia de la planificación de rondós en los entrenamientos en etapa formativa ya que este método permite la transferencia de las habilidades técnicas y tácticas a situaciones reales del deporte (Saransig, 2021).

2.1.10.6 Espacio reducido

Los espacios reducidos es considerado un método importante en el deporte formativo ya que permite al niño estar en contacto con el balón y tomar muchas decisiones al ejecutar habilidades técnicas, se caracteriza principalmente por modificar el número de jugadores, dimensiones de trabajo, desarrollando las funciones mentales ejecutivas, ya que se genera un presión de tiempo y espacio, ya que los jugadores tendrán poco tiempo para tomar y ejecutar sus decisiones con balón y sin balón (Riofrio, 2024).

Los juegos de espacio reducido ayudan a mejorar la técnica y la condición física, ya que en esta se trabaja el trabajo técnico de manera global y no aislada mediante repeticiones, ya que por las dimensiones el jugador estará obligado a realizar pocos contactos con el balón al instante de controlar o dar un pase (Sánchez Valdez et al., 2023).

2.1.11 Etapas del desarrollo por edades

2.1.11.1 Formación

En esta esta etapa están los niños de entre 4 a 7 años, etapa que tiene como objetivo desarrollar las capacidades coordinativas a trabajos del juego y la lúdica (Fausto Alarcón Quigua, 2021).

2.1.11.2 Fundamentación técnica

En esta etapa el objetivo es desarrollar las habilidades técnicas o específicas del deporte como son el pase, la conducción, disparo, recepción y regate, en esta etapa están los niños de 7 a 10 años(Fausto Alarcón Quigua, 2021).

2.1.11.3 Perfeccionamiento

En esta etapa están los niños de 10 a 13 años, en esta se potencia las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas (Fausto Alarcón Quigua, 2021).

2.1.12 Etapas del desarrollo táctico por edades

Las etapas se debe respetar ya que estas están planteadas en base a su evolución físicas, cognitiva y emocional Horst Wein (2004), plantea 3 etapas por edades la temprana, intermedia y avanzada, en la primera está las edades de 6 a 10 años que se enfoca en el juego libre, exploración ubicación en el campo, juegos reducidos, ocupación de espacios; la intermedia de 11 a 13 años trabaja conceptos claves, situaciones reales de juego y la avanzada de 14 a 16 años utiliza el juego estructurado, sistemas de juego, principios tácticos y lecturas de juego (Horst Wein, 2004).

Uno de los grandes errores deportivos es saltarse etapas, el desarrollo táctico debe estar planificado y adaptado para cada etapa evolutiva, respetando los procesos sin acelerarlo, ya que sin un orden no hay una evolución adecuada por saltarse las etapas, por ejemplo, primero se debe lograr que entiendan el juego, luego condicionarles a resolver situaciones de juego para posteriormente perfeccionar todo en sistema de juego.

2.2 Toma de Decisiones

2.2.1 Definición general

La toma de decisiones define como la capacidad de una persona para procesar la información de varias opciones y elegir entre ellas, la toma de decisiones está presente en la vida diaria en actividades simples, donde se tiene muchas opciones y se debe seleccionar por la mejor alternativa, tomar una decisión implica que haya consecuencias, según la decisión tomada previamente, por lo tanto de forma más simple a la toma de decisiones se la define como el proceso de elegir una opción entre varias (Jeferson et al., 2024).

2.2.2 Toma de decisiones en deportes de cooperación y oposición

El fútbol es uno de los deportes más populares de cooperación y oposición porque existen 2 equipos que compiten (oposición) y los mismo colaboran entre sí para cumplir una meta (cooperación), el deporte integra continuamente mucha información del juego como el espacio, adversarios, tiempos, etc., para decidir una respuesta motora con el fin de mejorar el rendimiento deportivo de su equipo, todo eso se da debido a la gran interacción que existe en el deporte, ya que según pase la acción de juego los deportistas se exponen a un gran

estrés, por eso se relaciona las acciones juego con el componente cognitivo buscado dar la mejor solución según la necesidad de juego y movimiento (Benavides Roca et al., 2018).

2.2.3 Toma de decisiones en el futbol

La toma de decisiones en el futbol está presente cuando el deportista percibe estímulos de posición del balón, rivales y espacios, por lo tanto, el futbolista debe dar la mejor respuesta de acuerdo con la situación real de juego en conjunto con el tiempo que exige la acción, seleccionando la mejor decisión en base a los aspectos técnicos tácticos del futbol (Benavides Roca et al., 2018).

2.2.4 Modelos de enseñanza progresiva en el deporte

Los modelos de enseñanza progresiva se refieren a un enfoque pedagógico que no solo desarrolla los fundamentos técnicos, sino que también mejora el pensamiento táctico, la toma de decisiones y comprensión del juego, se diferencia de los métodos tradicionales basados en el trabajo aislado con método analítico de las habilidades, este nuevo modelo, integran aspectos cognitivos y situaciones del juego, exponiendo a los deportistas a la resolución de problemas de las acciones juego, el modelo vuelve a los deportistas en los protagonistas del aprendizaje, promoviendo su reflexión para la toma de decisiones, mediante juegos modificados que trabajan el componente táctico y motor a la par (Robles et al., 2013).

2.2.4.1 Modelo *teaching games for understanding (TGfU)*

Este modelo pedagógico se refiere a los juegos de enseñanza para la comprensión, especialmente en deporte como el futbol, fue creado en 1980 como variante al modelo tradicional, el modelo se centra en enseñarle a los jugadores mediante situaciones reales del juego que requiere de la misma comprensión táctica y toma de decisiones de un partido tradicional, en contra de solo enfocarse en fundamentos técnicos (Robles et al., 2013).

El modelo se caracteriza por modificar los juegos según los principios tácticos que se quiere trabajar, exponiendo a los deportistas a problemas juego y la solución de estos, desarrollando componentes como el cognitivo a la par de del motor, este modelo vuelve los trabajos más participativos, motivadores que la metodología tradicional (Robles et al., 2013).

2.2.5 Importancia de la toma de decisiones en el fútbol

La toma de decisiones es muy importante no solo en los deportes si no también en factores de la vida cotidiana, ya que esta me permite evaluar la mejor de decisión para obtener un resultado positivo, acciones como el decidir en que tienda comprar son muestras de la importancia de la toma de decisiones (Jeferson et al., 2024).

En el deporte específicamente del fútbol es muy importante la toma de decisiones, pero hablando del deporte esta toma de decisiones no depende solo del individuo sino del contexto o situación de juego esto direccionado o dirigido por la actividad cognitiva como predecir, analizar, percibir y decidir, el fútbol es deporte acíclico, intermitente y cambiante donde el jugador debe ejecutar una acción motriz o técnica del deporte pero antes debe evaluarse a si mismo, al equipo contrario y a sus compañeros para decidir qué decisión tomar (Murillo Garcia, 2023).

2.2.6 Proceso de toma de decisiones

2.2.6.1 *Percepción de la situación de juego*

La percepción de la situación de juego o también conocida como fase 1, es donde el jugador percibe la información del entorno como, por ejemplo, posición de sus compañeros, del rival y del balón, es importante que esta fase sea eficiente para que luego la decisión sea de acuerdo a la acción de juego (Futsalpedia_ Toma de Decisiones – Entrenadores Fútbol Sala - ANEFS, s.f.).

2.2.6.2 *Análisis*

Esta es la fase 2, posterior a la percepción del entorno, esta fase es donde el jugador examina entre varias opciones, visualizando cuál de ellas tiene más posibilidades de éxito (Futsalpedia_ Toma de Decisiones – Entrenadores Fútbol Sala - ANEFS, s.f.).

2.2.6.3 *Selección*

Una vez examinada las opciones, sigue la fase 3 conocida como selección que es en la cual el jugador escoge la mejor opción, basándose en los principios tácticos para obtener éxito en la acción (Futsalpedia_ Toma de Decisiones – Entrenadores Fútbol Sala - ANEFS, s.f.).

2.2.6.4 *Ejecución*

La ejecución se da posterior a la selección de la opción, el jugador cumple la acción técnico-táctica, misma que se enfoca en la decisión tomada dando así un pase, disparo o regate (Futsalpedia_ Toma de Decisiones – Entrenadores Fútbol Sala - ANEFS, s.f.).

2.2.7 Factores que influyen en la toma de decisiones en niños deportistas

Diversos estudios sobre la toma de decisiones han demostrado que la toma de decisiones tiene influencia con el resultado final, en el caso del fútbol los entrenamientos se deben basar en componentes físicos, técnicos, tácticos y psicológicos, dentro de ese

componente psicológico se encuentra la toma de decisiones que tiene que con la conducta del deportista antes situaciones de juego, este proceso de toma de decisiones se puede ver influenciado por factores como la experiencia, el procesamiento de información y la dimensión ecológica, el primero se basa en analizar la información para encontrar una solución, por ende, se toma decisiones importantes para resolución de problemas; la segunda se enfoca en la percepción de la información es decir que se toma de decisiones de acuerdo a la interacción o relación que tiene con el contexto, ya que el entorno es el que le facilita tomar decisiones(Almonacid-Fierro et al., 2020).

Los factores de dimensión ecológica son una interacción con el entorno por la tanto depende de factores como la visión periférica, por otro lado, el procesamiento de información son procesos internos que pueden depender del estado de ánimo.

2.2.7.1 *Visión periférica*

Uno de los factores que intervienen en la toma de decisiones en el futbol es la visión periférica, esta es importante desarrollar en edades tempranas, la misma ayuda a percibir estímulos visuales como posición de los adversarios y compañeros, además de percibir espacios libres (Gutiérrez & Cordero, 2024).

El entrenamiento cognitivo también debe estar orientado a desarrollar la visión periférica porque influye en decisiones tácticas, esta habilidad avanzada mejora el desempeño colectivo e individual en la etapa infantil.

2.2.7.2 *Estado de animo*

El estado de ánimo influye de manera importante en la toma de decisiones, ya que afecta a la parte mental de los deportistas, en categorías formativas los cambios emocionales son más intensos y variables, lo que perjudica la capacidad de atención y resolución de problemas del juego, por eso es por lo que un adecuado manejo de las emociones permite a los niños adaptarse a los problemas del deporte (Sandoval & León, 2024).

Este componente psicológico se relaciona directamente con los procesos cognitivos ligados a la toma de decisiones, en el deporte infantil provoca en los niños emociones como la ansiedad, frustración y euforia altera las funciones cognitivas como la atención, memoria, inhibición durante el juego, por eso el desarrollo cognitivo está acompañado del control de emociones en etapas infantiles (Morales & Usulli, 2023).

2.2.7.3 *Experiencia deportiva*

La experiencia deportiva tiene mucho que ver en la toma de decisiones ya que futbolistas con más experiencias suelen tener mejores decisiones ya que perciben y analizan mejor las acciones de juego (Benavides Roca et al., 2018).

2.2.7.4 *Nivel cognitivo*

El nivel cognitivo se refiere a la capacidad para percibir la información y dar una respuesta de calidad a las situaciones de juego, eso según las capacidades mentales de memoria, percepción, razonamiento y más que van mejorando según la edad y experiencia deportiva (Benavides Roca et al., 2018).

2.2.7.5 *Presión temporal y espacial*

El fútbol es un deporte que expone a los deportistas a tomar decisiones de manera rápida esto delimitado por el espacio en el que se da la situación de juego (Benavides Roca et al., 2018).

2.2.7.6 *Fatiga*

La fatiga provoca un número mayor de decisiones equivocados, ya que al encontrarse con cansancio el cerebro no procesa la información percibida en el entorno de forma adecuada a la que exige un buen rendimiento deportivo (Benavides Roca et al., 2018).

2.2.8 *Toma de decisiones en el fútbol infantil*

2.2.8.1 *Características cognitivas del niño futbolista*

La toma de decisiones es muy importante en el fútbol formativo, por tal motivo hay que diferenciar la toma de decisiones en adultos y niños, los niños tienen un nivel cognitivo inferior al de los adultos, por lo tanto, tardan más en percibir la información, y también procesan menos información que hay en el entorno, por ende, la toma de decisiones es en base a la maduración del niño (Clizogono Silva Bezerra & Andrés Humberto Gómez Cavero, 2024).

2.2.8.2 *Diferencias con el fútbol adulto*

El adulto tiene mayor nivel cognitivo que le permite anticiparse y planificar mejor la acciones, cosa que no pasa en los niños ya que tienen una estructura cognitiva menor y eso se ve reflejado en el juego (Clizogono Silva Bezerra & Andrés Humberto Gómez Cavero, 2024).

2.2.8.3 Influencias del desarrollo cognitivo

Las funciones cognitivas tienen influencia directa con la toma de decisiones adecuadas o inadecuadas, ya que las funciones como atención, memoria e inhibición deben estar desarrollándose según la edad madurativa del niño (Clizogono Silva Bezerra & Andrés Humberto Gómez Cavero, 2024).

2.2.9 Principios tácticos del fútbol

Según Bayer en 1986 los principios tácticos de los deportes colectivos se dividen en dos en principios ofensivos y defensivos, los principios ofensivos están regidos por 3 principales en la parte ofensiva que son conservación, progresión y finalización (Bayer Claude, 1986).

El principio de conservación es mantener la posesión del balón para crear jugadas en contra del rival, el de progresión indica cuando los jugadores avanzan a la zona del equipo rival buscando crear una opción de marcar gol y el principio de finalización se refiere a llegar a la zona de la portería del arco rival y marcar un gol (Bayer Claude, 1986).

Los principios defensivos están condicionados en acciones sin balón es decir son todas las acciones que hace el equipo para defender del rival, pudiendo ser recuperación, contención o protección y cobertura de la portería propia (Bayer Claude, 1986).

En la actualidad en el fútbol los principales principios tácticos no han cambiado, si no han aumentado, dividiéndolos por dimensiones, principios con balón y sin balón tanto ofensivos como defensivos

2.2.9.1 Dimensión: principio táctico ofensivo

Conservación: mantener el balón controlado o posesión de balón (González-Víllora et al., 2015).

Progresión: dirigirse a campo rival o avanzar (González-Víllora et al., 2015).

Finalización: marcar gol (disparo o tiro)(González-Víllora et al., 2015).

2.2.9.2 Dimensión principio táctico defensivo

Contención: acción de marcaje para retardar el ataque del contrario (González-Víllora et al., 2015).

Recuperación: acción para recuperar la posesión de balón(González-Víllora et al., 2015).

Cobertura: acción de cubrir la espalda de compañero o apoyo (González-Víllora et al., 2015).

Tabla 1

Principios tácticos del fútbol

Fase	Principios	Acciones
Ofensiva	Conservación	Control, control orientado pase corto, conducción, etc.
Ofensiva	Progresión	Conducción, pase a profundidad, cambio de orientación, etc.
Ofensiva	Finalización	Control final, pase final, disparo, remate, conducción, regate
Defensiva	Contención	Marcaje, basculación, temporización
Defensiva	Recuperación	Presión, anticipación, interpretación
Defensiva	Cobertura	Repliegue, bloqueo, despeje

Nota. Los principios tácticos usados en el GPET se los identifican por la fase de juego, el principio y la acción que realiza.

Fuente: Elaboración propia en base a los principios tácticos de Bayer 1986.

2.2.10 Evaluación de la toma de decisiones en el fútbol infantil

2.2.10.1 Observación sistemática

Hay que entender la diferencia entre observar y mirar, mirar solo implica poner la atención en algo específico, pero observar permite analizar para comprender algo, por siguiente, la observación permite registrar las decisiones de los participantes

2.2.11 Instrumento de evaluación

2.2.11.1 Herramienta: GPET y su validez en el fútbol formativo

La Herramienta de Evaluación del Rendimiento de Juego (GPET) fue desarrollada por García, González, Gutiérrez y Serra (2013) como un instrumento científico para medir de forma contextualizada tanto la toma de decisiones como la ejecución técnica táctica en fútbol. A diferencia de otras herramientas como GPAI o TSAP, el GPET codifica cada acción de juego en relación con el problema táctico específico que el jugador enfrenta antes de pasar, mantener la posesión o atacar la portería utilizando criterios claramente establecidos de validez de contenido, el GPET ha sido validado y aplicado en población infantil (6–14 años), mostrando alta consistencia interna y robustez metodológica, lo que lo

convierte en una herramienta ideal para evaluar futbolistas en etapas formativas, gracias a esta confiabilidad y enfoque ecológico, el GPET se posiciona como instrumento riguroso para la investigación y para diseñar intervenciones en el entrenamiento cognitivo táctico en fútbol base (García et al., 2013).

El GPET presenta los datos recolectados en índices por lo que divide las decisiones adecuadas al total de decisiones, mismo procedimiento se hace con las acciones de juego y principios tácticos, indicando claramente que los índices solo son valores cuantitativos para ver si existe mejora post intervención de entrenamiento (García et al., 2013).

3 CAPÍTULO III.

METODOLOGÍA

3.1 Enfoque de Investigación

La investigación utilizó un enfoque cuantitativo de carácter crítico propositivo, ya que si obtuvo datos decisiones tomadas por los jugadores ya sean correctas o erróneas, antes y después de la intervención, este enfoque permitió medir y analizar los resultados de manera sistemática y precisa.

3.2 Tipo de investigación

3.2.1 Por el propósito

3.2.1.1 Aplicada

El estudio es de tipo aplicada, ya que se diseñó y aplico un programa de entrenamiento cognitivo durante 12 semanas, con 3 sesiones por semana con el propósito de mejorar las decisiones en los jugadores infantiles.

3.2.2 Por el lugar

3.2.2.1 De Campo

Esta investigación se desarrolló en el entorno real de los jugadores, lo que la define como un estudio de campo. La recolección de datos se realizó mediante la observación de situaciones reales de juego, permitiendo registrar de forma auténtica y la toma de decisiones de los participantes.

3.2.3 Por alcance

3.2.3.1 Correlación

Es de tipo correlacional porque se determinó el grado de influencia que tiene la variable de entrenamiento cognitivo con la variable de toma de decisiones de los futbolistas infantiles, luego de la intervención.

3.3 Diseño de investigación

Se empleo un diseño cuasiexperimental de corte transversal, porque el proceso investigativo se manipula una variable y la otra se evalúa, se trabaja con un grupo ya conformado previamente sin la presencia de un grupo de control, la intervención permitió obtener datos cuantificables que facilitaron el análisis del efecto generado en la toma de

decisiones de los jugadores por medio de la evaluación pre y post intervención a la muestra seleccionada.

3.4 Técnicas de recolección de Datos

La principal técnica de recolección de datos fue el test, ya que esta permitirá registrar el comportamiento de los evaluados según los criterios a evaluar de acciones con y sin balón en base a los principios tácticos, mismo que serán observados en grabaciones de juego

3.5 Instrumento de recolección de Datos

El instrumento utilizado fue el GPET (Game Performance Evaluation Tool), una herramienta validada a nivel internacional que permite evaluar la toma de decisiones, la ejecución técnica y el rendimiento táctico en contextos de juego grabados. Este instrumento facilita el análisis a través de criterios previamente establecidos para clasificar las acciones como correctas o incorrectas, posibilitando así una evaluación cuantitativa y objetiva del rendimiento de los evaluados (García et al., 2013).

La aplicación se basa en registrar las acciones de juego observadas y según los principios tácticos irles asignado un valor en el caso de las decisiones, se valora con 1 punto a las decisiones adecuadas y con 0 a las inadecuadas, las ejecuciones 1 a las correctas y 0 a las incorrectas, para obtener el índice de decisiones adecuadas se divide las decisiones adecuadas sobre el total de decisiones (DA/TD), las ejecuciones de igual manera se obtiene el índice de ejecuciones exitosas en base a total de ejecuciones (EC/TE).

Para garantizar la fiabilidad de la observación se realizó una un análisis estadístico descriptivo de tablas cruzadas, esto indica la concordancia intra observador, por medio del valor Kappa de Cohen, donde un profesional del deporte especializado en fútbol profesional y formativo, codifico el 30 % de las acciones ($n=49$) de juego en dos momentos distintos con una diferencia de 8 días , las acciones de juego fueron seleccionado de forma aleatoria, los resultados mostraron un valor de $Kappa= 0,837$, lo que refleja una concordancia muy buena según los criterios de Landis y Koch (1977) como se puede observar en la tabla 2.

Tabla 2*Kappa de Cohen*

		Medidas simétricas			
		Valor	Error estándar asintótico ^a	T aproximada ^b	Significación aproximada
Medida de acuerdo	Kappa	,837	,078	5,857	,000
N de casos válidos		49			

a. No se presupone la hipótesis nula.

b. Utilización del error estándar asintótico que presupone la hipótesis nula.

Fuente: Elaboración propia

3.6 Población de estudio y tamaño de muestra

3.6.1 Población

La población de la presente investigación fueron 40 jugadores infantiles del Club Deportivo Especializado Formativo Federio, considerando que se considera futbolistas infantiles a los jugadores de hasta 13 años, que es donde se da el paso o transición del fútbol 7, 8 y 9 al fútbol 11.

3.6.2 Muestra

La muestra estuvo compuesta por 6 jugadores de la categoría sub-9 del club. La selección se realizó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, tomando en cuenta que en la sub-9 hay 12 jugadores se seleccionó a los 6 que asisten con más frecuencia a los entrenamientos.

3.7 Técnica de análisis, y procesamiento de datos.

La grabación se la realizó con el apoyo de un trípode y una Tablet, los datos obtenidos de la aplicación del GPET fueron registrados en la plataforma **Excel**, organizando los datos recogidos en tablas, en la misma se evaluó mediante valores cuantitativos sumándoles y obteniendo un total de todas las acciones, decisiones y ejecuciones.

Para que los datos observados sean fiables se realizó la prueba **Kappa de Cohen** en el **software SPSS** con el objetivo de garantizar la similitud entre observadores, este proceso valida la evaluación de los participantes.

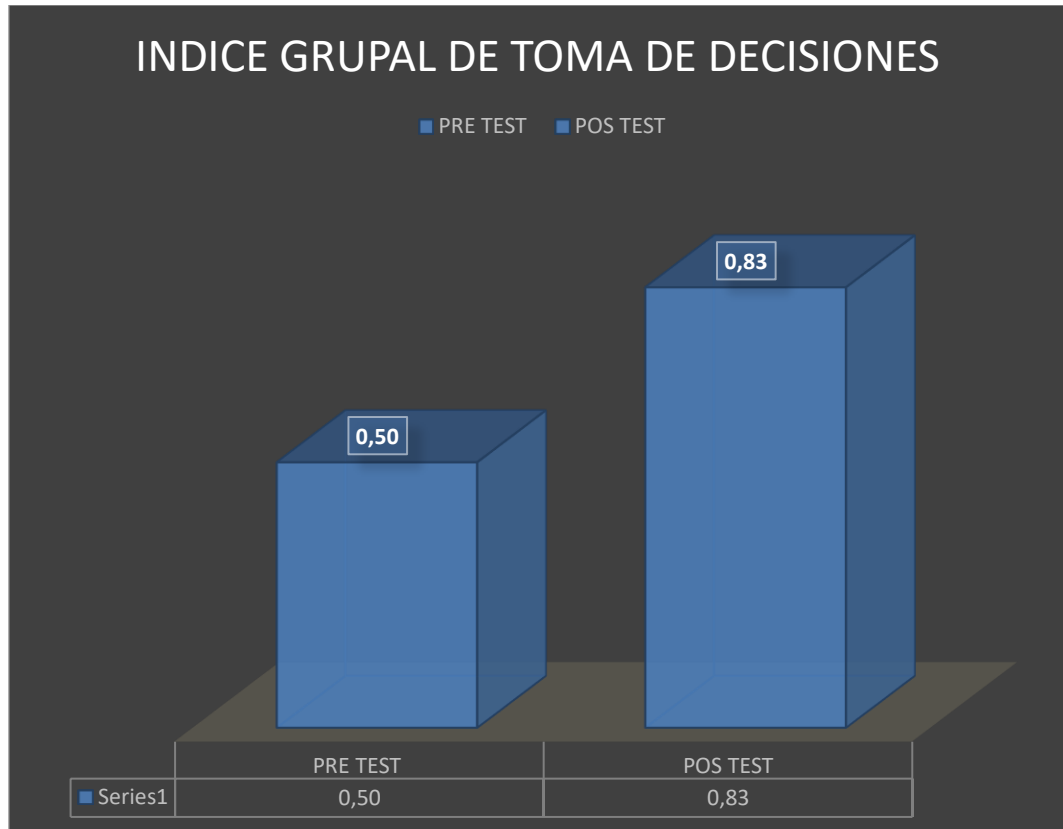
Por último, se realizó un análisis estadístico inferencial en el **software SPSS**, el cual facilito realizar la prueba de normalidad **Shapiro Wilk** esto en relación con la muestra reducida, se estableció una comparación entre los datos obtenidos del pre y post test.

4 CAPÍTULO IV.

4.1 Resultados.

Figura 1

Índice grupal de toma de decisiones

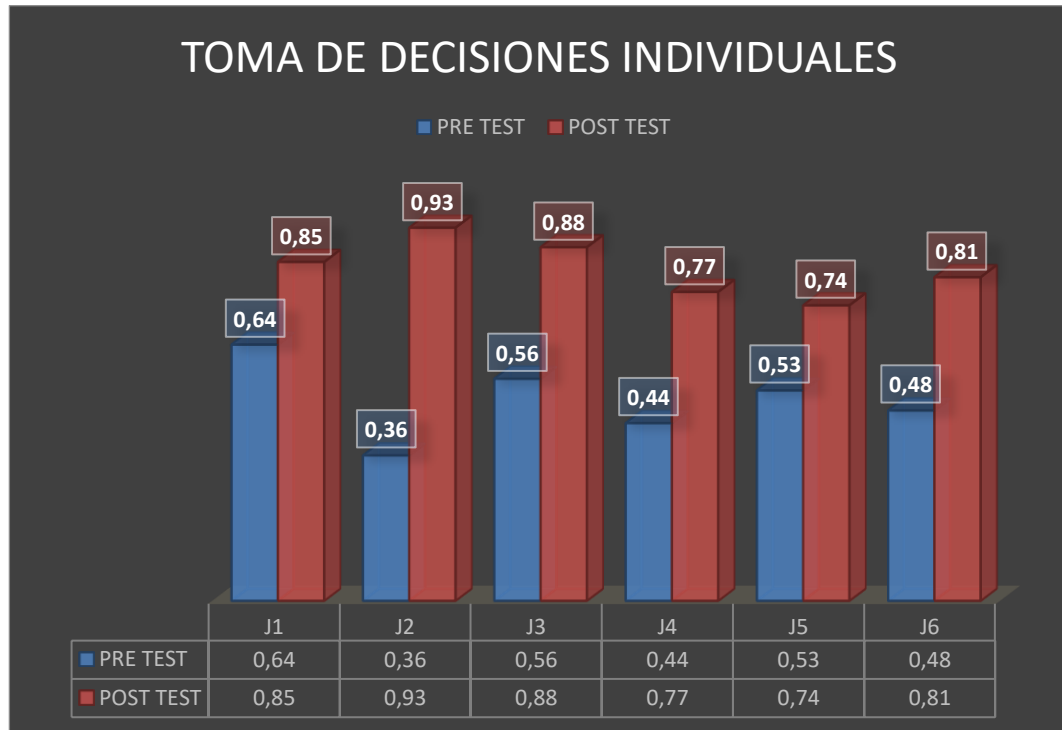


Fuente: elaboración propia

En la figura N°1 que corresponde al índice grupal de toma de decisiones de los evaluados se puede observar que el pretest promedia un resultado equivalente a 0,50 de toma de decisiones adecuada por parte de los futbolistas infantiles antes del programa de entrenamiento cognitivo, posterior a la intervención se recolecto datos que promedia 0,83 indicando un incremento positivo en las decisiones adecuadas del grupo evaluado, existiendo una diferencia de mejora favorable de 0,33 respecto al primer índice.

Figura 2

Toma de decisiones individuales



Fuente: Elaboración propia

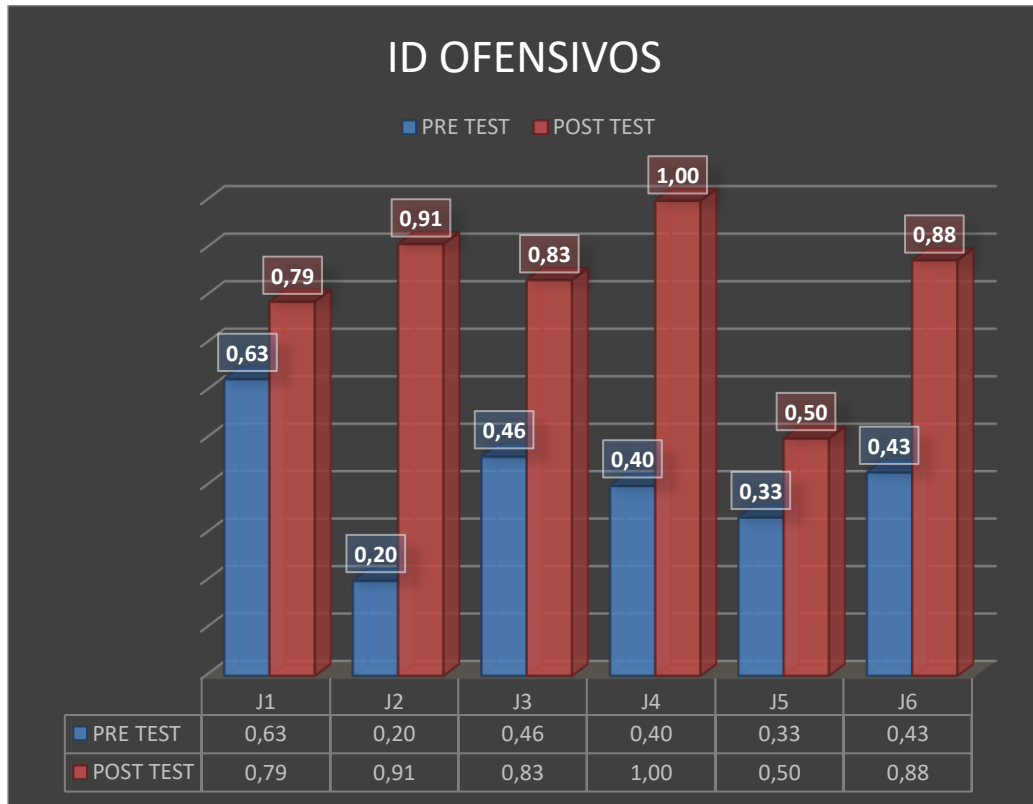
En la figura N°2 corresponde a la toma de decisiones individuales los resultados se observa que en los evaluados hubo una evaluación favorable ya que el índice del post test (rojo) en todos los futbolistas supera al del pretest mostrando así que el programa de entrenamiento cognitivo tuvo influencia directa en la toma de decisiones adecuadas.

El jugador 1 muestra un índice de toma de decisiones avanzado si se vio influenciado por el programa de entrenamiento ya que este le ayudo aumentar su índice 0,64 a 0,85, el jugador 2 en el pretest muestra un índice de toma de decisiones muy por debajo que el de lo demás, pero de igual manera post intervención es que el alcanza el índice más alto de toma de decisiones adecuadas en base a las decisiones totales.

Los jugadores 3 y 6 mostraron cambios significantes superando el índice de 0,8, llegando a alcanzar el primero 0,88 y el otro 0,81, es decir ambos jugadores casi suplicaron sus indices iniciales. En cuanto a los jugadores 4 y 5, también tuvieron una mejora considerable llegando a alcanzar los índices de 0,77 y 0,74 respectivamente.

Figura 3

Índice de decisiones ofensivas



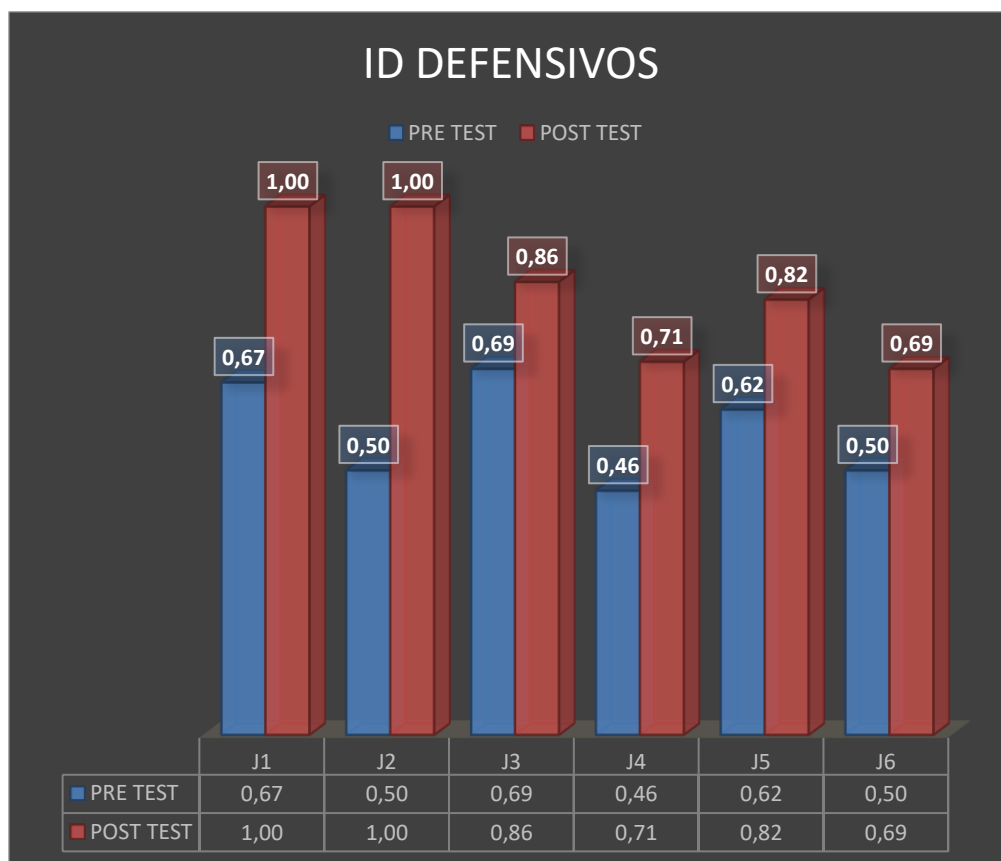
Fuente: Elaboración propia

En la figura N°3 se refiere a los índices de decisiones en la fase ofensiva del juego, se observa un avance positivo en la toma de decisiones en la progresión, generación y finalización de ocasiones de gol. El programa de entrenamiento también proporciona mejoras en base a principios tácticos ofensivos, en el caso del jugador 4 se puede notar claramente que logró resolver todas las acciones de juego ofensivas de manera óptima llegando a obtener en el post-test un índice de 1,00 entendiendo que logró aplicar de manera eficaz los principios tácticos como desmarque, regate, apoyos, cambios de orientación, etc.

El jugador 2 fue el que presentó el menor número de decisiones adecuadas en fase ofensiva con índice de 0,20, pero el cambio fue considerable ya que post intervención obtuvo un índice de 0,91, mostrando que el entrenamiento tuvo un mayor impacto en este. Los evaluados 1 y 5 también mostraron mejoras en base a los primeros índices, el primero pudo mejorar su índice ofensivo, al igual que el 5, respecto a los jugadores restantes pudieron casi duplicar sus decisiones adecuadas al momento de generar ocasiones en contra de los rivales.

Figura 4

Índice de decisiones defensivas

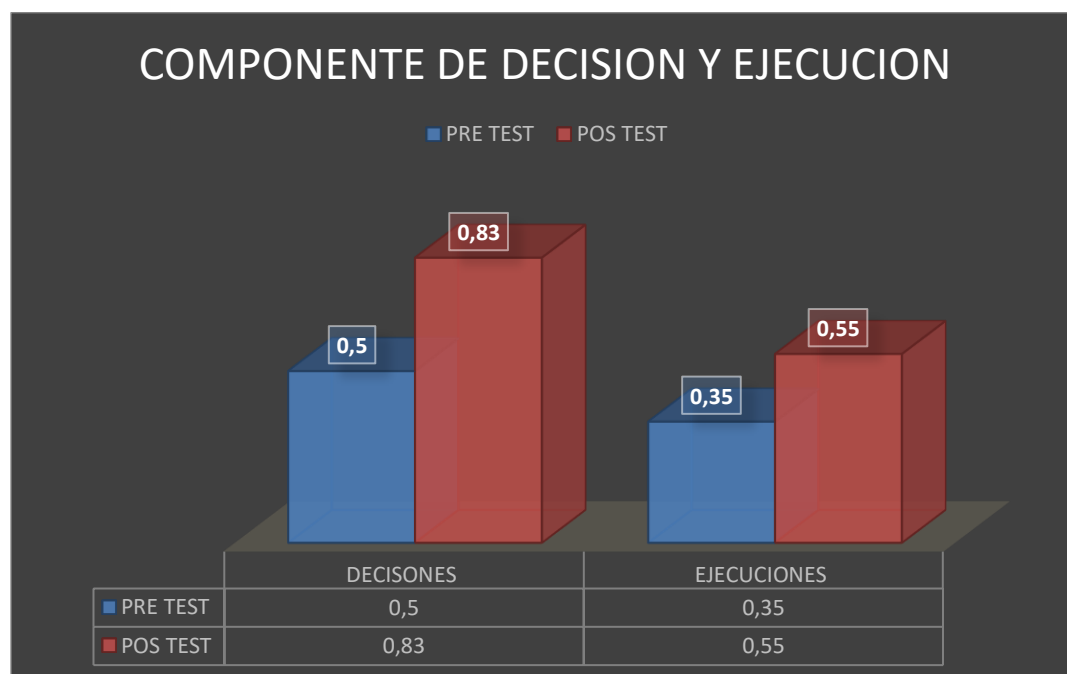


Fuente: Elaboración propia

El grafico N°4 de índice de decisiones en fase defensiva, nos muestra el incremento favorable en decisiones que tiene que, con los principios tácticos defensivos, donde el jugador 2 logro decidir de forma adecuada ante todas las situaciones defensivas que se le presento logrando cumplir con los principios de contención, cobertura y recuperación gracias a la intervención realizada mediante el programa de entrenamiento. Los índices de post test (rojo) evidencian el cambio que existió en todo los evaluados en tanto a las decisiones defensivas, el jugador 1 también decidió adecuadamente en base a todas las decisiones defensivas tomadas, los jugadores 3,4,5 y 6 de igual manera evidenciaron una evolución positiva obteniendo índices superiores a los del pretest, 0,86, 0,71, 0,82, 0,69 respectivamente en base a las decisiones defensivas totales de cada uno de ellos.

Figura 5

Componentes de decisión y ejecución



Fuente: Elaboración propia

En el gráfico N°5 del componente decisión y ejecución muestra la comparación de componentes tanto el decisional táctico y el técnico, se observa que elegir bien no siempre implica ejecutar la acción de manera efectiva principalmente en la edad de los evaluados, en el pretest el índice de ejecuciones fue menor al de ejecuciones con el 0,35, en el post se evidenció el mismo criterio las decisiones adecuadas fueron superiores a las decisiones, comparando las ejecuciones pre y post si se evidenció un aumento positivo, lo que ayuda a concluir que el programa de entrenamiento influyo directamente en los proceso cognitivo perceptivos que ayudan a mejorar los índices de toma de decisiones, pero las ejecuciones tardan más tiempo en mejorar, la mejora de estas de pre a post intervención aumento gracias que el programa de entrenamiento contenía trabajo de rondós, espacios reducidos, rueda de pases ,etc., que trabajan la toma de decisiones a la par de la parte técnica subiendo el índice a 0,55 comprobando que la toma decisiones se debe evaluar por separado que las ejecuciones en edades formativas porque la mejora técnica depende de la maduración motriz que requiere de más tiempo.

4.1.1 Prueba de normalidad

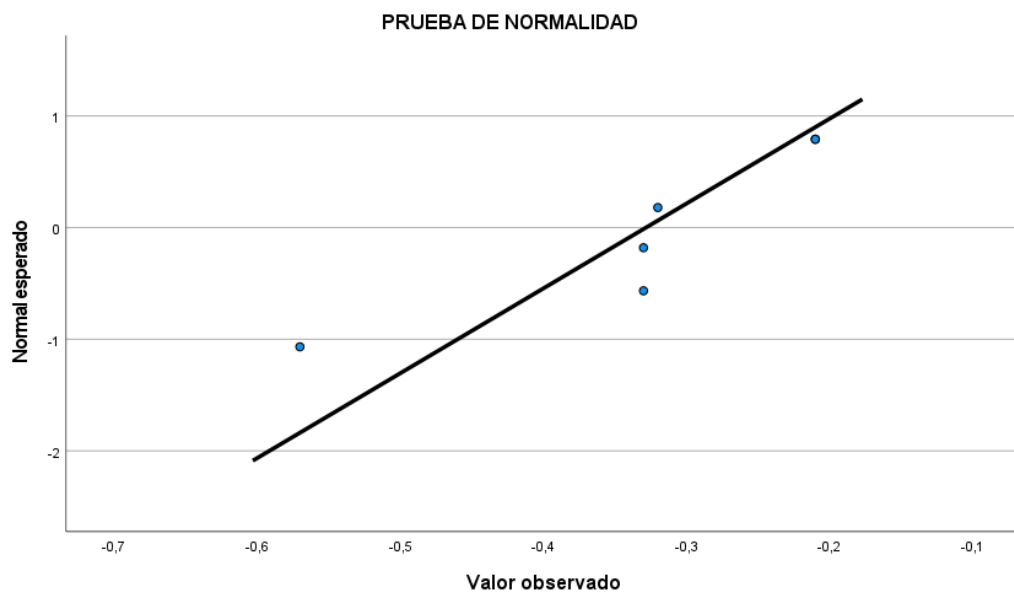
Tabla 3

Shapiro Wilk

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Diferencia	,328	6	,042	,818	6	,085

a. Corrección de significación de Lilliefors

Fuente: Elaboración propia



La tabla N°3 que corresponde a la prueba de normalidad Shapiro Wilk, la prueba se la aplico en base la muestra reducida de menos de 30 personas, misma que facilito analizar el comportamiento de los datos. El resultado evidencio una significancia 0,085 superior a 0,05 ($p > 0,05$), por lo tanto, debemos rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, lo que indica que existe una distribución normal en los datos analizados. En consecuencia, permite la aplicación de pruebas estadísticas paramétricas, siendo la t de student la más adecuada para el análisis de datos.

Tabla 4

T-student

		Prueba de muestras emparejadas							
		Diferencias emparejadas							
		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
					Inferior	Superior			
Par	Pre	-			-		-		
	Post	,32833	,13152	,05369	,46635	-,19031	6,115	5	0,00

Nota. El valor de significancia es menor a 0,05

La tabla N°4 corresponde a la prueba paramétrica t de student para muestras relacionadas evidencian diferencias significativas entre el índice de toma de decisiones del pre y post test. Puesto que el valor de significancia es inferior a 0,05, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, mostrando que la intervención durante 12 semanas con sesiones de entrenamiento de una hora y media provoco una mejora significativa en la toma de decisiones de los jugadores. El signo negativo ($t=-6,115$) indica que los valores del post-test fueron superiores a los de pretest apoyando al valor de significancia bilateral que los datos de índices de decisiones post intervención son superiores.

4.2 Discusión

Con respecto a los datos del pre y post test se puede evidenciar mediante los resultados que el programa de entrenamiento cognitivo mejoro de manera significativa el índice de toma de decisiones de los participantes mejorando de 0,50 a 0,83 el índice general de decisiones del grupo. Datos semejantes evidencio una investigación donde existió un programa de intervención para mejora de la comprensión táctica, donde se usó el GPET para evaluar la toma de decisiones y ejecuciones, los autores utilizan juegos basados en situaciones de juego real donde obtuvieron como hallazgos que la toma de decisiones mejoro de manera positiva en los evaluados (Alegre et al., 2016).

Alegre en 2016 menciona que los juegos de comprensión táctica mejoraron solo la toma de decisiones en comparación con la presente investigación se ve la clara diferencia ya que el programa de entrenamiento cognitivo si mejora también la toma de decisiones ya esta intervención combino, ejercicios de comprensión táctica, juegos modificados además de que se utilizó el modelo tradicional para trabajar de manera analítica ciertos trabajos, ya que la muestra en la que se aplicó esta intervención eran futbolistas infantiles los trabajos y la evaluación fue en base a las necesidades de los mismos, no tomando en cuenta de manera importante los datos de las ejecuciones ya que el objetivo solo era medir la toma de decisiones teniendo en cuenta en edades infantiles las decisiones pueden ser correctas pero las ejecuciones no reflejan la intención.

Otro trabajo investigativo que se estudió el entrenamiento integrado con implicación cognitiva para mejorar la toma de decisiones en futbolistas adolescentes, en el cual los autores analizaron la influencia del entrenamiento en la toma de decisiones en el futbol formativo, en este trabajo afirman que los resultados tienen una diferencia positiva en decisiones y ejecuciones de los futbolistas, este evidencia respalda la eficacia de entrenamiento cognitivo para mejorar a la par los componentes de decisión y ejecución no solo en adolescentes sino también en futbolistas infantiles (Alburquerque & Rodrigo, 2022).

Los resultados de la presente investigación muestran una diferencia significativa entre los resultados del pre y post test tras la aplicación de un programa de entrenamiento cognitivo en futbolistas infantiles la prueba de normalidad evidencio los siguientes resultados $t=-6,115$; $gl=5$; $p=0,002$; estos valores son similares a lo reportado en la investigación del impacto de la pedagogía no lineal en las decisiones de los jugadores de futbol de 12 años, donde se observó un incremento significativo en la las decisiones y ejecuciones, los jugadores también fueron evaluado con el instrumento GPET (Práxedes et al., 2018).

En ambos estudios, se utilizó situaciones de juego real que produjo una mejora en los procesos cognitivos asociados a la toma de decisiones, lo que confirma que el entrenamiento cognitivo es primordial en el futbol formativo. Al hablar de una pedagogía no lineal explican que se enfocan en entrenamiento tradicionales mediante repeticiones de ejercicios, sino que integran actividades globales para generar un aumento significativo en las decisiones (Práxedes et al., 2018).

Para un programa de entrenamiento cognitivo se debe diseñar ejercicios enfocados en juegos modificados en base a las necesidades de los participantes, además de realizar situaciones de juego real que le permitan entender el porqué de las acciones de juego

teniendo en cuenta la edad de los participantes los resultados evidenciaran resultados positivos en la evaluación final, los resultados de ambas investigaciones apoyan a los resultados obtenidos en esta concordando con los demás autores que la decisiones si se mejoran mediante entrenamiento correctamente planificados.

5 CAPÍTULO V.

5.1 CONCLUSIONES

- Se consiguió evaluar la toma de decisiones de los futbolistas infantiles, lo que permitió identificar el índice de decisiones previo a la intervención, evidenciando la necesidad de aplicar estrategias y métodos dirigidos al desarrollo cognitivo, justificando así el entrenamiento en base a las necesidades del grupo.

- Se desarrollo un programa de un programa de entrenamiento cognitivo adaptado para futbolistas de la categoría sub-9, este integro juegos modificados, situaciones de juego real, rondós, espacios reducidos y más conllevando a la mejora de la percepción y toma de decisiones adecuadas.

- La relación de los resultados previo y post intervención evidenciaron el aumento positivo en el índice de decisiones de los futbolistas infantiles, comprobando que la aplicación de un programa de entrenamiento cognitivo favorece el aspecto decisonal durante el juego.

5.2 RECOMENDACIONES

En consecuencia, a la investigación y conclusiones redactadas se recomienda:

- Se recomienda a los entrenadores de futbol formativo desarrollar un entrenamiento más integral al incluir el componente cognitivo en las sesiones de entrenamiento, utilizando tares donde se estimulen la percepción, atención, toma de decisiones adaptadas a categorías infantiles.

- Se sugiere que los clubes utilicen instrumentos de evaluación como el GPET, para valorar el progreso de los jugadores, permitiendo un seguimiento objetivo e individualizado de cada uno de los futbolistas.

- Utilizar modelos pedagógicos no tradicionales, que faciliten el aprendizaje de los futbolistas mediante juegos o tareas de resolución de problemas que ayuden a tener deportistas más reflexivos de las acciones de juego.

6 CAPÍTULO VI.

INTERVENCIÓN

6.1 Objetivo

Mejorar la toma de decisiones de los futbolistas infantiles de la categoría sub-9 del Club Deportivo Especializado Federio

6.2 Justificación

El entrenamiento cognitivo surge como estrategia para mejorar la toma de decisiones en futbolistas en etapa formativa, teniendo en cuenta que la etapa de desarrollo en el futbol indica que el niño está en pleno desarrollo motor, ya que trabaja habilidades específicas del deporte, además que tienen un grado alto de plasticidad cerebral por lo que es ideal estimular el componente cognitivo, que incide en su toma de decisiones, ayudándoles a formarse como deportistas más completos, ya que una tarea cognitiva no solo trabaja las funciones cognitivas como la atención, concentración, memoria u otras si no que estimula las funciones a la vez desarrolla la parte física y habilidades técnicas del deporte.

Por ello la presente propuesta de entrenamiento cognitivo combina desde muy simples hasta más complejas adaptadas y adaptables a la edad que se necesite contribuyendo a una formación más integral, promoviendo un aprendizaje significativo de principio a fin. Esta investigación presenta evidencia clara del aporte de un programa de entrenamiento cognitivo bien planificado apor to a la mejora de toma de decisiones en conjunto con el de las ejecuciones técnicas, desde una perspectiva practica los resultados servirán como referencia para entrenadores o profesionales del deporte puedan implementar entrenamientos que potencien el componente decisional en niños.

6.3 Planificaciones



Categoría: sub-9

Tiempo: 1h30min

Entrenador: Brandon Pilamunga

Objetivo: Evaluar la toma de decisiones

01

1 Calentamiento Tiempo: 20'



Descripción

CALENTAMIENTO GENERAL:
Movimientos articulares: Rotaciones suaves de cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos para lubricar las articulaciones.
Cardiovascular: trote suave, movimientos dinámicos.
ACTIVACION ESPECIFICA:
Columna de Colores
 Se dividirán en dos grupos, cada grupo tiene que lograr completar la columna de colores que estarán en los conos, cada jugador solo podrá cambiar un par de platos de colores, primero se lo hará previo a una carrera de velocidad y posteriormente previo a trabajos de conducción de balón
 Métodos:

- Método analítico
- Método lúdico

Vol,Int-rep.

- 10'
1x12rep.
- 10'
2x5'

2 Parte Principal Tiempo: 60'



Descripción

Aplicar la Herramienta de evaluación del rendimiento del juego (GPET)
 Se organizarán dos equipos de jugadores, designados por el profesor/entrenador, según la naturaleza y el nivel de los jugadores. Se organizarán de tal manera que todos los equipos estén lo más equilibrados posible. Los equipos será de 3 jugadores cada uno.
 dimensiones: 25x20m
 Fútbol recreativo 6vs6 para observar las cualidades al jugar fútbol
 Métodos:

- Método global

Vol,Int-rep.

Bloque 1:
2t de 4'
Descanso 3'

Bloque 2:
2x20'
Descanso 5'

3 Vuelta a la calma Tiempo: 10'

Descripción

Estiramientos: 10 variantes

Métodos:

- Método repetitivo

Vol,Int-rep.

10x12''

Elaborado: <hr style="width: 100%;"/> Brandon Pilamunga	Revisado: <hr style="width: 100%;"/> Mg. Vinicio Sandoval
--	--



Categoría: sub-9

Tiempo: 1h30min

Entrenador: Brandon Pilamunga

Objetivo: mejorar la atención y concentración

02

1 Calentamiento **Tiempo: 20'**



Descripción

- **CALENTAMIENTO GENERAL:**
Movimientos articulares: Rotaciones suaves de cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos para lubricar las articulaciones.
Cardiovascular: trote suave, movimientos dinámicos.
- **ACTIVACION ESPECIFICA:**
Juego del revés
 Los jugadores formaran un círculo alrededor del entrenador y cantaran la siguiente ronda
 Vamos a jugar el juego del revés si yo digo afuera
 Responden dentro
 Vamos a jugar el juego del revés izquierda, derecha, etc.

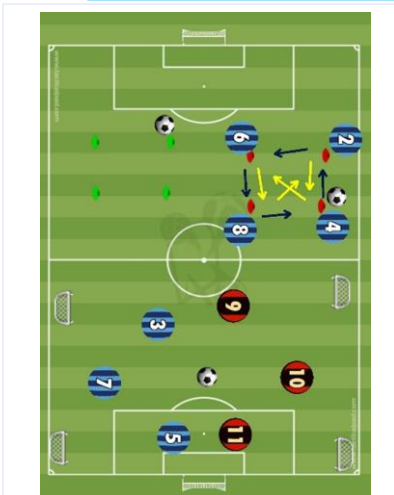
Métodos:

- Método del juego
- Método analítico

Vol,Int-rep.

- 10'
1x12rep.
- 10'

2 Parte Principal **Tiempo: 60'**



Descripción

Rueda de pases-enfrentamientos 3vs3 con 4 porterías

- La rueda de pases será de 4 personas con diferentes secuencias
- Los enfrentamientos serán de 3vs3 sin porteros

Métodos:

- Método global

Vol,Int-rep.

Bloque 1:
4 series de 5'
Descanso entre serie 30''

Bloque 2:
30'

Descanso entre bloque 2

3 Vuelta a la calma **Tiempo: 10'**

Descripción

Estiramientos: 10 variantes

Métodos:

- Método repetitivo

Vol,Int-rep.

10x12''

Elaborado: Brandon Pilamunga Revisado: Mg. Vinicio Sandoval



Categoría: sub-9

Tiempo: 1h30min

Entrenador: Brandon Pilamunga

Objetivo: Mecanizar la ocupación de espacios

03

1 Calentamiento **Tiempo: 20'**



Descripción

- **CALENTAMIENTO GENERAL:**
Movimientos articulares: Rotaciones suaves de cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos para lubricar las articulaciones.
Cardiovascular: trote suave, movimientos dinámicos.
- **ACTIVACION ESPECIFICA:**
Colores y decisiones
Cada jugador lleva un balón. El entrenador muestra un color (cono)
Si levanta rojo → conducción rápida hacia la derecha.
Si levanta azul → cambio de dirección hacia la izquierda.
Si levanta verde → detener el balón y giro completo.
Métodos:
 - Método del juego
 - Método analítico

Vol,Int-rep.

- 10'
1x12rep.
- 10'

2 Parte Principal **Tiempo: 60'**



Descripción

- Balón mano
Futbol 7vs7 con condicionantes de contactos con el balón, numero de pases, zonas del campo, etc.
Métodos:
- Método del juego
 - Método global

Vol,Int-rep.

- Bloque 1:
3x7'
Bloque 2:
3x7'
Bloque 3:
15'
Descanso entre bloque 2'
Descanso entre serie 1'

3 Vuelta a la calma **Tiempo: 10'**

Descripción

- Estiramientos: 12 variantes
Métodos:
- Método repetitivo

Vol,Int-rep.

12x12''

Elaborado:

Revisado:

Brandon Pilamunga

Mg. Vinicio Sandoval



Categoría: sub-9

Tiempo: 1h30min

Entrenador: Brandon Pilamunga

Objetivo: Mejorar la toma de decisiones en espacios reducidos

04

1 Calentamiento **Tiempo: 20'**



Descripción

• **ACTIVACION:**
Juego el semáforo
 Los niños reaccionan a señales visuales/auditivas (verde: correr, amarillo: saltar, rojo: detenerse).
 Variante 1 sin balón
 Variante 2 con balón
 Métodos:

- Método del juego
- Método analítico

Vol,Int-rep.

- 10'
- 2x4'

Descanso:1'

2 Parte Principal **Tiempo: 60'**



Descripción

Espacio reducido
3vs2
 En cuadrado de 20x20 los jugadores en superioridad numérica deberán trabajar posesión de balón, mientras que los jugadores de marca deberán recuperar el balón.
7vs7 con 4 porterías
 Los jugadores deberán simular un partido de fútbol con 4 porterías, con dos opciones de gol para cada equipo.
 Métodos:

- Método con intervalos
- Método global

Vol,Int-rep.

Bloque 1:
 4x5'
 Descanso entre rep. 1'

Bloque 2:
 2x15'
 Descanso 5'

Descanso entre bloque 1'

3 Vuelta a la calma **Tiempo: 10'**

Descripción

Ejercicios Core
 Estiramiento
 Métodos:

- Método repetitivo

Vol,Int-rep.

2 series/15rep.
 10''xvariante

Elaborado:

Revisado:

Brandon Pilamunga

Mg. Vinicio Sandoval



Categoría: sub-9

Tiempo: 1h30min

Entrenador: Brandon Pilamunga

Objetivo: Mejorar la visión periférica en el campo de juego de los jugadores

05

1	Calentamiento	Tiempo: 20'
	<p align="center">Descripción</p> <ul style="list-style-type: none"> • ACTIVACION: Juego en grupos En una zona del campo se regará platos de acuerdo con el número de jugadores, los niños deberán estar atentos a los estímulos auditivo y visuales, para posicionarse junto a un plato, posteriormente se retirará platos progresivamente hasta que exista solo uno con un ganador del juego, con balón y sin balón. Métodos: <ul style="list-style-type: none"> • Método del juego • Método analítico 	<p align="center">Vol,Int-rep.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8' • 8' <p>Descanso: 2'</p>
2	Parte Principal	Tiempo: 60'
	<p align="center">Descripción</p> <p>Trabajo de visión periférica Se colocará filas de 3 jugadores separados 3 metros, dos en los extremos uno en el centro el jugador del centro deberá recibir el pase de ambos lados de manera alternada y devolver el pase. Las variantes variaran desde devolver el balón con la superficie del pie hasta la cabeza Futbol 4vs4 Métodos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Método global 	<p align="center">Vol,Int-rep.</p> <p>Bloque 1: 5x12rep. Total:30' Descanso de serie 30'' Descanso de bloque 2'</p> <p>Bloque 2' 1t de 25'</p>
3	Vuelta a la calma	Tiempo: 10'
<p align="center">Descripción</p> <p>Ejercicios Core Estiramiento Métodos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Método repetitivo 		<p align="center">Vol,Int-rep.</p> <p>2 series/15rep. 10''xvariante</p>

Elaborado:

Revisado:

Brandon Pilamunga

Mg. Vinicio Sandoval



1 Calentamiento **Tiempo: 20'**



Descripción

• **ACTIVACION:**
Tomarse el chaleco
 El juego consiste en que los jugadores deben estar atentos al estímulo auditivo del silbato para empezarse a robar los chalecos, mientras esperan se desplazan realizando múltiples ejercicios con y sin balón.
 Métodos:

- Método del juego
- Método analítico

Vol,Int-rep.

- 8'
- 8'

Descanso: 2'

2 Parte Principal **Tiempo: 60'**



Descripción

Futbol 7vs7
 Futbol 7vs7 con condicionantes de contactos con el balón, numero de pases, zonas del campo, etc.
 Métodos:

- Método global

Vol,Int-rep.

3t de 15'
 Descanso 5'

3 Vuelta a la calma **Tiempo: 10'**

Descripción

Estiramiento
 Métodos:
 - Método repetitivo

Vol,Int-rep.

10''xvariante

Elaborado: Brandon Pilamunga Revisado: Mg. Vinicio Sandoval



Categoría: sub-9

Tiempo: 1h30min

Entrenador: Brandon Pilamunga

Objetivo: Mejorar la orientación y visión periférica mediante el trabajo de rondós

07

1	Calentamiento	Tiempo: 20'				
	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="758 414 1348 459">Descripción</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="758 459 1348 862"> <ul style="list-style-type: none"> • ACTIVACION: Juego 3 en raya Hacer equipos para jugar 3 en raya en el campo de juego, donde se ubicará 3 colores por equipo donde el primero que logre conectar los colores ganará, previo a esto se dará una aproximación con trabajos técnicos con el balón Métodos: <ul style="list-style-type: none"> • Método del juego • Método analítico </td> </tr> </tbody> </table>	Descripción	<ul style="list-style-type: none"> • ACTIVACION: Juego 3 en raya Hacer equipos para jugar 3 en raya en el campo de juego, donde se ubicará 3 colores por equipo donde el primero que logre conectar los colores ganará, previo a esto se dará una aproximación con trabajos técnicos con el balón Métodos: <ul style="list-style-type: none"> • Método del juego • Método analítico 	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="1348 414 1517 459">Vol,Int-rep.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="1348 459 1517 862">5 rep. Descanso 1'</td> </tr> </tbody> </table>	Vol,Int-rep.	5 rep. Descanso 1'
Descripción						
<ul style="list-style-type: none"> • ACTIVACION: Juego 3 en raya Hacer equipos para jugar 3 en raya en el campo de juego, donde se ubicará 3 colores por equipo donde el primero que logre conectar los colores ganará, previo a esto se dará una aproximación con trabajos técnicos con el balón Métodos: <ul style="list-style-type: none"> • Método del juego • Método analítico 						
Vol,Int-rep.						
5 rep. Descanso 1'						
2	Parte Principal	Tiempo: 60'				
	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="758 907 1348 952">Descripción</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="758 952 1348 1422"> <p>Rondo 3vs1 En cuadrado de 20x20 los jugadores fuera deberán sumar pases 4+1vs1 Se posicionarán cuatro jugadores por fuera del cuadro y uno en el centro, mientras uno hace recuperación</p> Métodos: <ul style="list-style-type: none"> - Método global </td> </tr> </tbody> </table>	Descripción	<p>Rondo 3vs1 En cuadrado de 20x20 los jugadores fuera deberán sumar pases 4+1vs1 Se posicionarán cuatro jugadores por fuera del cuadro y uno en el centro, mientras uno hace recuperación</p> Métodos: <ul style="list-style-type: none"> - Método global 	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="1348 907 1517 952">Vol,Int-rep.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="1348 952 1517 1422"> Bloque 1: 4x3' Descanso de 1' Bloque 2: 2 series 5x3' Descanso de 1' Descanso entre bloque: 3' </td> </tr> </tbody> </table>	Vol,Int-rep.	Bloque 1: 4x3' Descanso de 1' Bloque 2: 2 series 5x3' Descanso de 1' Descanso entre bloque: 3'
Descripción						
<p>Rondo 3vs1 En cuadrado de 20x20 los jugadores fuera deberán sumar pases 4+1vs1 Se posicionarán cuatro jugadores por fuera del cuadro y uno en el centro, mientras uno hace recuperación</p> Métodos: <ul style="list-style-type: none"> - Método global 						
Vol,Int-rep.						
Bloque 1: 4x3' Descanso de 1' Bloque 2: 2 series 5x3' Descanso de 1' Descanso entre bloque: 3'						
3	Vuelta a la calma	Tiempo: 10'				
<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="343 1467 758 1512">Descripción</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="343 1512 758 1664"> Estiramiento Métodos: <ul style="list-style-type: none"> • Método repetitivo </td> </tr> </tbody> </table>	Descripción	Estiramiento Métodos: <ul style="list-style-type: none"> • Método repetitivo 	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="758 1467 1348 1512">Vol,Int-rep.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="758 1512 1348 1664">10''xvariante</td> </tr> </tbody> </table>	Vol,Int-rep.	10''xvariante	
Descripción						
Estiramiento Métodos: <ul style="list-style-type: none"> • Método repetitivo 						
Vol,Int-rep.						
10''xvariante						

Elaborado:

Revisado:

Brandon Pilamunga

Mg. Vinicio Sandoval



Categoría: sub-9

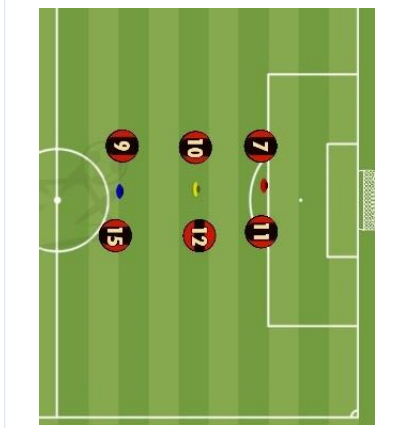
Tiempo: 1h30min

Entrenador: Brandon Pilamunga

Objetivo: Mejorar la velocidad de decisiones

09

1 Calentamiento **Tiempo: 20'**



Descripción

Activación
Tomar el plato
 Se posicionan dos jugadores fren a frente y medio un plato deberán estar atentos al silbato y el que toma el plato, después se aumentan platos y se trabajara por colores, variantes cambiando las parejas 4 veces.

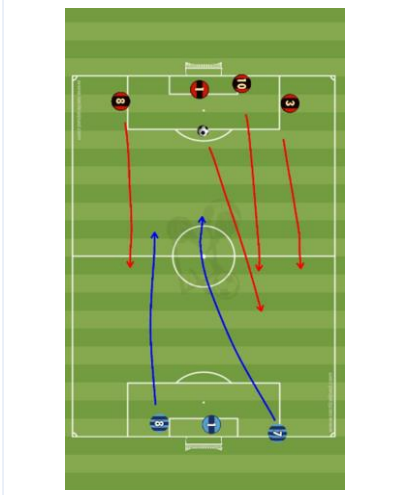
Métodos:

- Método lúdico
- Método analítico

Vol,Int-rep.

5x3'
 Descanso
 1'xserie.

2 Parte Principal **Tiempo: 60'**



Descripción

Transiciones
 Se realizará enfrentamientos rápidos de 1vs1 2vs1 2vs2 3vs2
 Futbol 7vs7

Métodos:

- Método global

Vol,Int-rep.

Bloque 1:
 1x30'
 Descanso de
 2'
 Bloque 2:
 2x10'
 Descanso 2'

Descanso de
 bloque: 3'

3 Vuelta a la calma **Tiempo: 10'**

Descripción

Estiramiento
 Métodos:

- Método repetitivo

Vol,Int-rep.

10''xvariante

Elaborado: Revisado:

 Brandon Pilamunga _____
 Mg. Vinicio Sandoval



1 Calentamiento **Tiempo: 20'**



Descripción

- **CALENTAMIENTO GENERAL:**
Movimientos articulares: Rotaciones suaves de cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos para lubricar las articulaciones.
Cardiovascular: trote suave, movimientos dinámicos.
- **ACTIVACION ESPECIFICA:**
 Movilidad articular y conducción libre con balón.
 Juego "Semáforo": los niños corren y reaccionan al color mostrado (rojo: parar, verde: correr, amarillo: cambio de dirección).
Métodos:
 - Método lúdico
 - Método analítico

Vol,Int-rep.

- 10'
1x12rep.
- 10'

2 Parte Principal **Tiempo: 60'**



Descripción

Fundamento técnico con estímulo auditivo
Ejercicio 1: "Colores y pases" el entrenador indica un color y los niños deben pasar al compañero con el cono del color correcto.
 Minijuego 4v4 priorizando levantar la vista antes de pasar.
Métodos:

- Método mixto

Vol,Int-rep.

Bloque 1:
3x12rep.
Descanso entre serie 1'
Tt:25'

Bloque 2:
2x15'
Descanso de bloque: 2'

3 Vuelta a la calma **Tiempo: 10'**

Descripción

Estiramiento
 Métodos:
 - Método repetitivo

Vol,Int-rep.

10''xvariante

Elaborado: Brandon Pilamunga Revisado: Mg. Vinicio Sandoval



Categoría: sub-9

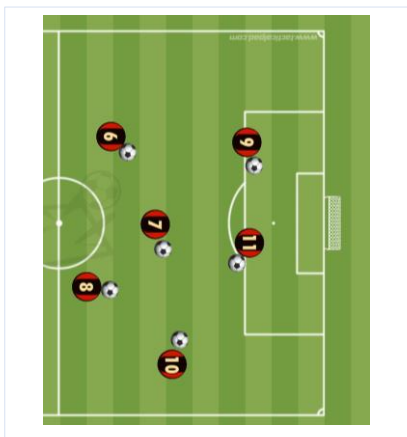
Tiempo: 1h30min

Entrenador: Brandon Pilamunga

Objetivo: Mejorar la capacidad de percibir estímulos visuales y auditivos

11

1 Calentamiento Tiempo: 20'



Descripción

- **CALENTAMIENTO GENERAL:**
Movimientos articulares: Rotaciones suaves de cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos para lubricar las articulaciones.
Cardiovascular: trote suave, movimientos dinámicos.
- **ACTIVACION ESPECIFICA:**
Carrera suave y movilidad con balón. Juego "Sigue la orden": responder solo a comandos de su grupo.

Métodos:

- Método del juego
- Método analítico

Vol,Int-rep.

- 10'
1x12rep.
- 10'

2 Parte Principal Tiempo: 60'



Descripción

Ejercicios técnicos más estímulos

Ejercicio 1: "Carrera con distracción" regatear entre conos mientras el entrenador dice números; reaccionar solo al número asignado.

Ejercicio 2: "Atención dividida" los niños realizan pases mientras cuentan en voz alta una secuencia (1,2,3...).

Minijuego 5v5 con tareas cognitivas (por ejemplo, cambiar de rol al escuchar una palabra clave).

Métodos:

- Método mixto

Vol,Int-rep.

Bloque 1:
3 series
10 Rep.
Tt:15'

Bloque 2:
3 Series
10 Rep.
Tt:15'

Bloque 3:
1x25'
Descanso entre bloque 2'

3 Vuelta a la calma Tiempo: 10'

Descripción

Estiramiento
Métodos:
- Método repetitivo

Vol,Int-rep.

10''xvariante

Elaborado: Revisado:

Brandon Pilamunga Mg. Vinicio Sandoval



Categoría: sub-9

Tiempo: 1h30min

Entrenador: Brandon Pilamunga

Objetivo: Incrementar la rapidez de respuesta ante estímulos

12

1	Calentamiento	Tiempo: 20'				
	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="766 425 1348 459">Descripción</th> <th data-bbox="1348 425 1517 459">Vol,Int-rep.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="766 481 1348 851"> <ul style="list-style-type: none"> • CALENTAMIENTO GENERAL: Movimientos articulares: Rotaciones suaves de cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos para lubricar las articulaciones. Cardiovascular: trote suave, movimientos dinámicos. • ACTIVACION ESPECIFICA: Juegos de reacción (“Toca y corre”: al oír un color, los niños corren al cono indicado). Ejercicios de coordinación con balón. Métodos: <ul style="list-style-type: none"> • Método lúdico • Método analítico </td> <td data-bbox="1348 481 1517 851"> <ul style="list-style-type: none"> • 10' 1x12rep. • 10' </td> </tr> </tbody> </table>	Descripción	Vol,Int-rep.	<ul style="list-style-type: none"> • CALENTAMIENTO GENERAL: Movimientos articulares: Rotaciones suaves de cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos para lubricar las articulaciones. Cardiovascular: trote suave, movimientos dinámicos. • ACTIVACION ESPECIFICA: Juegos de reacción (“Toca y corre”: al oír un color, los niños corren al cono indicado). Ejercicios de coordinación con balón. Métodos: <ul style="list-style-type: none"> • Método lúdico • Método analítico 	<ul style="list-style-type: none"> • 10' 1x12rep. • 10' 	
Descripción	Vol,Int-rep.					
<ul style="list-style-type: none"> • CALENTAMIENTO GENERAL: Movimientos articulares: Rotaciones suaves de cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos para lubricar las articulaciones. Cardiovascular: trote suave, movimientos dinámicos. • ACTIVACION ESPECIFICA: Juegos de reacción (“Toca y corre”: al oír un color, los niños corren al cono indicado). Ejercicios de coordinación con balón. Métodos: <ul style="list-style-type: none"> • Método lúdico • Método analítico 	<ul style="list-style-type: none"> • 10' 1x12rep. • 10' 					
2	Parte Principal	Tiempo: 60'				
	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="766 929 1348 963">Descripción</th> <th data-bbox="1348 929 1517 963">Vol,Int-rep.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="766 974 1348 1411"> <p>Balón sorpresa El entrenador lanza balones desde diferentes direcciones, los niños deben controlarlo rápido y decidir pase o conducción. Partido reducido con estímulos externos (sonido o color). Métodos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Método mixto </td> <td data-bbox="1348 974 1517 1411"> <p>Bloque 1: 3x8 Rep. Descanso entre serie 1' Tt: 30'</p> <p>Bloque 2: 1t de 20' Descanso entre bloques: 2'</p> </td> </tr> </tbody> </table>	Descripción	Vol,Int-rep.	<p>Balón sorpresa El entrenador lanza balones desde diferentes direcciones, los niños deben controlarlo rápido y decidir pase o conducción. Partido reducido con estímulos externos (sonido o color). Métodos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Método mixto 	<p>Bloque 1: 3x8 Rep. Descanso entre serie 1' Tt: 30'</p> <p>Bloque 2: 1t de 20' Descanso entre bloques: 2'</p>	
Descripción	Vol,Int-rep.					
<p>Balón sorpresa El entrenador lanza balones desde diferentes direcciones, los niños deben controlarlo rápido y decidir pase o conducción. Partido reducido con estímulos externos (sonido o color). Métodos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Método mixto 	<p>Bloque 1: 3x8 Rep. Descanso entre serie 1' Tt: 30'</p> <p>Bloque 2: 1t de 20' Descanso entre bloques: 2'</p>					
3	Vuelta a la calma	Tiempo: 10'				
	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="399 1489 1348 1523">Descripción</th> <th data-bbox="1348 1489 1517 1523">Vol,Int-rep.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="399 1534 1348 1657"> <p>Estiramiento Métodos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Método repetitivo </td> <td data-bbox="1348 1534 1517 1657">12''xvariante</td> </tr> </tbody> </table>	Descripción	Vol,Int-rep.	<p>Estiramiento Métodos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Método repetitivo 	12''xvariante	
Descripción	Vol,Int-rep.					
<p>Estiramiento Métodos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Método repetitivo 	12''xvariante					

Elaborado:

Revisado:

Brandon Pilamunga

Mg. Vinicio Sandoval



Categoría: sub-9

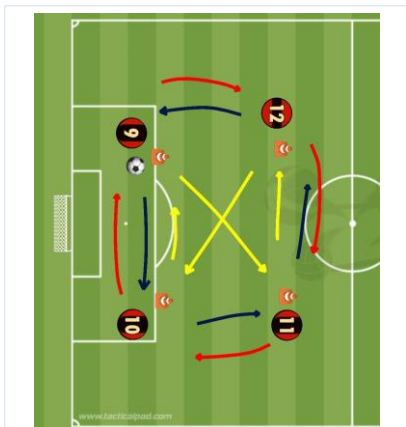
Tiempo: 1h30min

Entrenador: Brandon Pilamunga

Objetivo: Fomentar la capacidad de anticipar las acciones del rival y del compañero.

13

1 Calentamiento Tiempo: 20'



Descripción

- **CALENTAMIENTO GENERAL:**
Movimientos articulares: Rotaciones suaves de cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos para lubricar las articulaciones.
Cardiovascular: trote suave, movimientos dinámicos.
- **ACTIVACION ESPECIFICA:**
Rueda de pases con cambios de dirección al sonido del silbato.

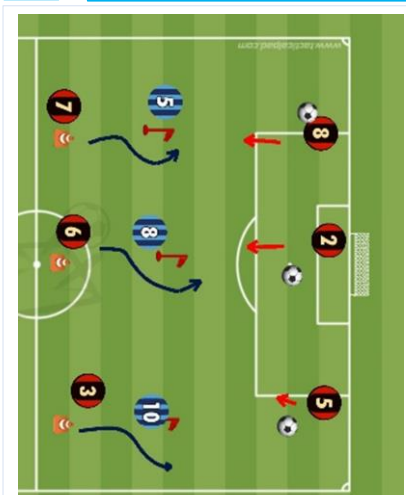
Métodos:

- Método lúdico
- Método analítico

Vol,Int-rep.

- 10'
1x12rep.
- 10'

2 Parte Principal Tiempo: 60'



Descripción

Trabajo técnico de anticipación
Se formará grupos de 3, los mismos se posicionarán separados, dos jugadores situados a 5 metros de distancia y el tercero a 3 metros, el jugador del centro permanecerá estático, y el jugador del extremo 1 se encargará de lanzar el balón, y el otro extremo se anticipará a receptor el balón del jugador estático. Posteriormente se pasará al contexto real donde el entrenador de un pase y el defensa se encuentre situado detrás del atacante para anticipar y atacar la otra portería.

Métodos:

- Método mixto

Vol,Int-rep.

Bloque 1:
3x10rep.
Descanso entre serie 1'
Tt:30'

Bloque 2:
1t25'

3 Vuelta a la calma Tiempo: 10'

Descripción

Estiramiento
Métodos:
- Método repetitivo

Vol,Int-rep.

12''xvariante

Elaborado: Revisado:

Brandon Pilamunga _____
Mg. Vinicio Sandoval



Categoría: sub-9

Tiempo: 1h30min

Entrenador: Brandon Pilamunga

Objetivo: Desarrollar la capacidad de elegir la mejor opción en situaciones de presión.

14

1	Calentamiento	Tiempo: 20'
	Descripción	Vol,Int-rep.
	<ul style="list-style-type: none"> CALENTAMIENTO GENERAL: Movimientos articulares: Rotaciones suaves de cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos para lubricar las articulaciones. Cardiovascular: trote suave, movimientos dinámicos. ACTIVACION ESPECIFICA: Carrera suave y movilidad con balón. Rondo 4vs1: los jugadores de fuera deberán realizar pases, y jugador del centro deberá recuperar, cada jugador recuperar. Métodos: <ul style="list-style-type: none"> Método lúdico Método analítico 	<ul style="list-style-type: none"> 10' 1x12rep. 10'
2	Parte Principal	Tiempo: 60'
	Descripción	Vol,Int-rep.
	Espacio reducido En un cuadrado de 20x20 se realizará un trabajo de 4vs4 más un comodín, el objetivo es realizar 6 pases consecutivos Futbol 6vs6 más dos comodines Métodos: <ul style="list-style-type: none"> Método global 	Bloque 1: 5x5' Descanso 1' Bloque 2: 1t30' Descanso de bloque: 2'
3	Vuelta a la calma	Tiempo: 10'
	Descripción	Vol,Int-rep.
	Ejercicios Core Estiramiento Métodos: <ul style="list-style-type: none"> Método repetitivo 	3 series 25 Rep. 1x10''

Elaborado:

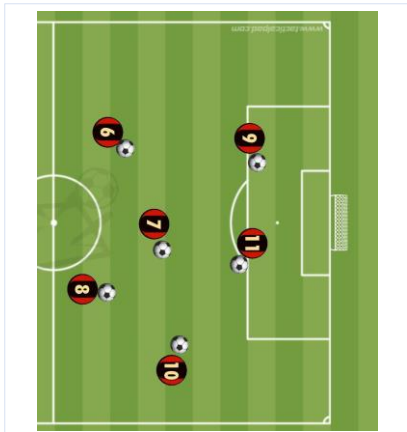
Revisado:

Brandon Pilamunga

Mg. Vinicio Sandoval



1 Calentamiento **Tiempo: 20'**



Descripción

- **ACTIVACION:**
 “Secuencia de movimientos”: recordar y repetir combinaciones motrices.
 Ejercicios de coordinación con balón.
 Métodos:
 • Método lúdico
 • Método analítico

Vol,Int-rep.

- 8'
- 8'

Descanso 2'

2 Parte Principal **Tiempo: 60'**



Descripción

Fútbol con condicionantes
 Se realizará fútbol con condicionantes, se les ira añadiendo las condicionantes progresivamente hasta llegar a integrar, numero de pases, goles de cabeza, etc. Este ejercicio se realizará con pausas para corregir los conceptos tácticos básicos.
 Métodos:
 • Método global

Vol,Int-rep.

Bloque 1:
 2t de 25'
 Descanso 5'

3 Vuelta a la calma **Tiempo: 10'**

Descripción

Ejercicios Core
 Estiramiento
 Métodos:
 - Método repetitivo

Vol,Int-rep.

3 series
 25 Rep.
 1x10''

Elaborado: Brandon Pilamunga Revisado: Mg. Vinicio Sandoval



Categoría: sub-9

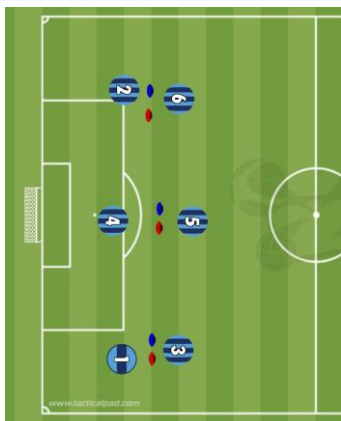
Tiempo: 1h30min

Entrenador: Brandon Pilamunga

Objetivo: Desarrollar la capacidad de toma de decisiones y la eficacia técnico-táctica.

16

1 Calentamiento **Tiempo: 20'**



Descripción

- **ACTIVACION:**
Ubicar a los jugadores en parejas frente con frente, en e piso en la mitad estará platos de dos colores, al sonido de la voz al mencionar un color, mientras se encuentran realizando ejercicios dictados por el entrenador, la variante 2 consiste en que los dos se pasen los platos entre sí, al escuchar el color el que tenga el color mencionado deberá correr hacia sus espaldas sin dejarse atrapar si se deja atrapar pierde.

Métodos:

- Método lúdico
- Método analítico

Vol,Int-rep.

- 8'
- 8'

Descanso 2''

2 Parte Principal **Tiempo: 60'**



Descripción

Rueda de pases-enfrentamientos 3vs3 con 4 porterías

- La rueda de pases será de 4 personas con diferentes secuencias
- Los enfrentamientos serán de 3vs3 sin porteros

Métodos:

- Método global

Vol,Int-rep.

Bloque 1:
4x6'
Descanso entre serie 1'

Bloque 2:
1x25'
Descanso entre bloque 2'

3 Vuelta a la calma **Tiempo: 10'**

Descripción

Estiramiento
Métodos:

- Método repetitivo

Vol,Int-rep.

1x12''

Elaborado:	Revisado:
Brandon Pilamunga	Mg. Vinicio Sandoval



Categoría: sub-9

Tiempo: 1h30min

Entrenador: Brandon Pilamunga

Objetivo: Mejorar la toma de decisiones en espacios reducidos

17

1	Calentamiento	Tiempo: 20'
	<p align="center">Descripción</p> <ul style="list-style-type: none"> • ACTIVACION: Juego el semáforo Los niños reaccionan a señales visuales/auditivas (verde: correr, amarillo: saltar, rojo: detenerse). Variante 1 sin balón Variante 2 con balón <p>Métodos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Método lúdico • Método analítico 	<p align="center">Vol,Int-rep.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8' • 8' <p>Descanso 2''</p>
2	Parte Principal	Tiempo: 60'
	<p align="center">Descripción</p> <p>Espacio reducido 3vs2 En cuadrado de 20x20 los jugadores en superioridad numérica deberán trabajar posesión de balón, mientras que los jugadores de marca deberán recuperar el balón.</p> <p>7vs7 con 4 porterías Los jugadores deberán simular un partido de fútbol con 4 porterías, con dos opciones de gol para cada equipo.</p> <p>Métodos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Método global 	<p align="center">Vol,Int-rep.</p> <p>Bloque 1: 5x5' Descanso de serie 1'</p> <p>Bloque 2: 2x15'</p>
3	Vuelta a la calma	Tiempo: 10'
<p>Estiramiento</p> <p>Métodos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Método repetitivo 	<p align="center">Descripción</p>	<p align="center">Vol,Int-rep.</p> <p>1x12''</p>

Elaborado:

Revisado:

Brandon Pilamunga

Mg. Vinicio Sandoval



Categoría: sub-9

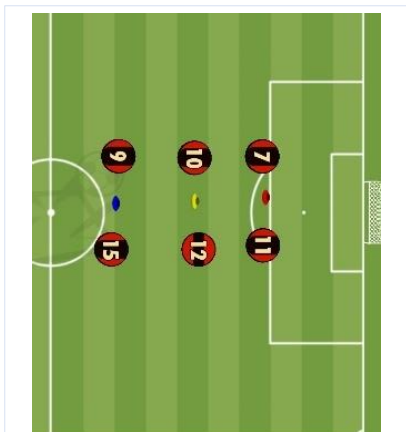
Tiempo: 1h30min

Entrenador: Brandon Pilamunga

Objetivo: Mejorar la velocidad y calidad de toma de decisiones

18

1 Calentamiento Tiempo: 20'



Descripción

- **ACTIVACION:**
Tomar el plato
Se posicionan dos jugadores fren a frente y medio un plato deberán estar atentos al silbato y el que toma el plato, después se aumentan platos y se trabajara por colores

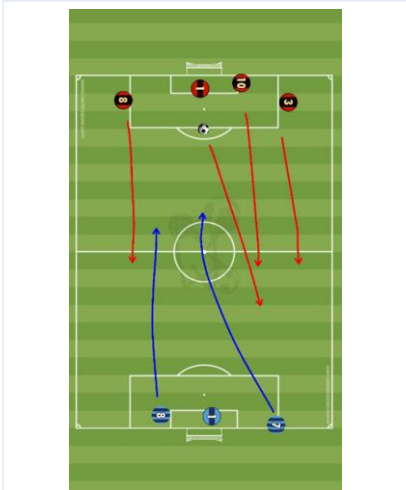
Métodos:

- Método lúdico
- Método analítico

Vol,Int-rep.

- 4x4'
- Descanso 30''

2 Parte Principal Tiempo: 60'



Descripción

Transiciones
Se realizará enfrentamientos rápidos de 1vs1 2vs1 2vs2 3vs2
Futbol 7vs7

Métodos:

- Método global

Vol,Int-rep.

Bloque 1:
1x25'
Descanso de 2'

Bloque 2:
1x25'
Descanso 3'

3 Vuelta a la calma Tiempo: 10'

Descripción

Estiramiento
Métodos:
- Método repetitivo

Vol,Int-rep.

1x12''

Elaborado: Revisado:

Brandon Pilamunga _____
Mg. Vinicio Sandoval



Categoría: sub-9

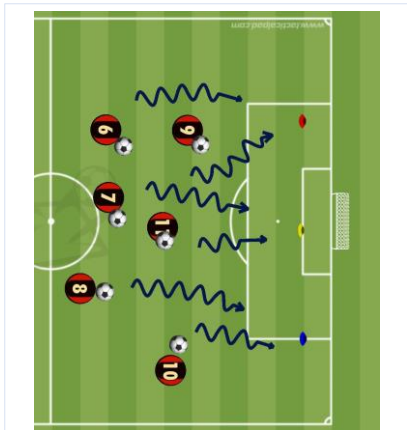
Tiempo: 1h30min

Entrenador: Brandon Pilamunga

Objetivo: Incrementar la rapidez de respuesta ante estímulos visuales y auditivos

19

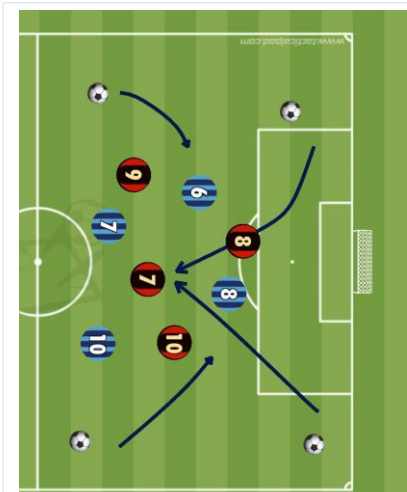
1 Calentamiento **Tiempo: 20'**



Descripción
<ul style="list-style-type: none"> CALENTAMIENTO GENERAL: Movimientos articulares: Rotaciones suaves de cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos para lubricar las articulaciones. Cardiovascular: trote suave, movimientos dinámicos. ACTIVACION ESPECIFICA: Juegos de reacción ("Toca y corre": al oír un color, los niños corren al cono indicado). Ejercicios de coordinación con balón. Métodos: <ul style="list-style-type: none"> Método lúdico Método analítico

Vol,Int-rep.
<ul style="list-style-type: none"> 10' 1x12rep. <ul style="list-style-type: none"> 10' 2 series 12 rep. Descanso 1'

2 Parte Principal **Tiempo: 60'**



Descripción
<p>Balón sorpresa El entrenador lanza balones desde diferentes direcciones, los niños deben controlarlo rápido y decidir pase o conducción.</p> <p>Partido reducido con estímulos externos (sonido o color).</p> <p>Métodos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Método global

Vol,Int-rep.
<p>Bloque 1: 3x8 Rep. Descanso entre serie 1' Tt: 30'</p> <p>Bloque 2: 1t de 20' Descanso entre bloques: 2'</p>

3 Vuelta a la calma **Tiempo: 10'**

Descripción
<p>Estiramiento</p> <p>Métodos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Método repetitivo

Vol,Int-rep.
1x12''

Elaborado:	Revisado:
<hr style="width: 50%; margin: auto;"/> Brandon Pilamunga	<hr style="width: 50%; margin: auto;"/> Mg. Vinicio Sandoval



1 Calentamiento **Tiempo: 20'**



Descripción

- **ACTIVACION ESPECIFICA:**
Colores y decisiones
 Cada jugador lleva un balón. El entrenador muestra un color (cono)
 Si levanta rojo → conducción rápida hacia la derecha.
 Si levanta azul → cambio de dirección hacia la izquierda.
 Si levanta verde → detener el balón y giro completo.
 En la primera variante se llevará el balón con las manos en un trote lento y en la siguiente con los pies más rápido
Métodos:
 - Método lúdico
 - Método analítico

Vol,Int-rep.

- 8'
- 8'

Descanso 2'

2 Parte Principal **Tiempo: 60'**



Descripción

Futbol con condicionantes
 Futbol 7vs7 con condicionantes de contactos con el balón, numero de pases, zonas del campo, etc.
Métodos:

- Método global

Vol,Int-rep.

Bloque 1:
 3x15'
 Descanso de serie 3'

3 Vuelta a la calma **Tiempo: 10'**

Descripción

Estiramiento
Métodos:

- Método repetitivo

Vol,Int-rep.

1x12''

Elaborado: Brandon Pilamunga Revisado: Mg. Vinicio Sandoval



1 Calentamiento **Tiempo: 20'**



Descripción

- **ACTIVACION:**
Tomarse el chaleco
 El juego consiste en que los jugadores deben estar atentos al estímulo auditivo del silbato para empezarse a robar los chalecos, mientras esperan se desplazan realizando múltiples ejercicios con y sin balón.

Métodos:

- Método lúdico
- Método analítico

Vol,Int-rep.

- 8'
- 8'

Descanso 2'

2 Parte Principal **Tiempo: 60'**



Descripción

Futbol correctivo 7 vs 7
 Futbol 7vs7 con condicionantes de contactos con el balón, numero de pases, zonas del campo, etc.

Métodos:

- Método global

Vol,Int-rep.

Bloque 1:
 3x15'
 Descanso entre serie 3'

3 Vuelta a la calma **Tiempo: 10'**

Descripción

Estiramiento
 Métodos:
 - Método repetitivo

Vol,Int-rep.

1x12''

Elaborado: Brandon Pilamunga Revisado: Mg. Vinicio Sandoval



Categoría: sub-9
 Objetivo: Mejorar la marca en carriles externos

Tiempo: 1h30min

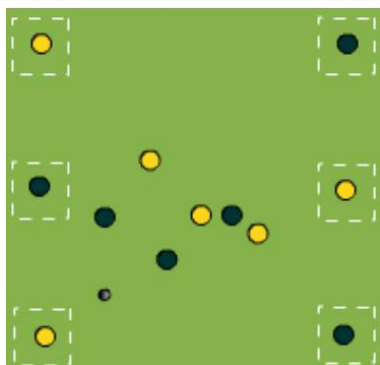
Entrenador: Brandon Pilamunga

22

1	Calentamiento	Tiempo: 20'
	Descripción	Vol,Int-rep.
	<ul style="list-style-type: none"> ACTIVACION ESPECIFICA: <p>3 en raya Construir un campo de tres en raya con conos, 6 vallas y 2 conos de salida. Se juega tres en raya en un capo de conos 3x3. Cada equipo recibe tres petos y puede asignarlos a los conos como desee, el propósito es conseguir tres de sus platos en línea, ya sea diagonal, horizontal o verticalmente, antes que los chalecos sean colocados, los desplazamientos hacia el juego deben ser progresivos desde trotar y se debe completar un sprint de 20 m. y trabajos con balón. Se formará 4 equipos que deberán enfrentar entre si</p> <p>Métodos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Método lúdico Método analítico 	<p>3x5' Descanso 2'</p>
2	Parte Principal	Tiempo: 60'
	Descripción	Vol,Int-rep.
	<p>1vs1 en carriles laterales En los extremos del campo, coloca grupos de tres jugadores: el centro campista A (con balones), el extremo B y el defensor C. Detrás de C, marca una línea diagonal de destino (=ruptura hacia la portería) A pasa a B, quien intenta regatear a C sobre la línea. C se acerca a b brevemente, igual su velocidad y lo fuerza el exterior Cada bloque se cambia los roles Se finaliza realizando futbol dividiendo la cancha en tres carriles, condicionando a los jugadores en atacar por carriles exteriores para transferir el ejercicio al juego real.</p> <p>Métodos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Método mixto 	<p>Bloque 1: 3 series de 7' Descanso entre serie 1'</p> <p>Bloque 2: Dos tiempos de 15'</p> <p>Descanso entre tiempo 2'</p> <p>Descanso entre bloque: 3'</p>
3	Vuelta a la calma	Tiempo: 10'
	Descripción	Vol,Int-rep.
	<p>Ejercicios Core Estiramiento Métodos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Método repetitivo 	<p>3 series de 15 Rep. 1x10''</p>
Elaborado:		Revisado:
<hr style="width: 50%; margin: auto;"/> Brandon Pilamunga		<hr style="width: 50%; margin: auto;"/> Mg. Vinicio Sandoval



1 Calentamiento Tiempo: 20'



Descripción

- **ACTIVACION:**
Liberar a los prisioneros
Dividimos al grupo en dos equipos, tres jugadores de cada uno de los equipos se encuentran en una zona delimitada por conos de la cual no podrán salir hasta que un compañero que se encuentre fuera lo libere mediante un pase, el juego consiste en mantener la posesión del balón y liberar al máximo de compañeros posibles. Primero mecanizamos haciendo la tarea de pases con la mano, y luego con el pie

Métodos:

- Método lúdico
- Método analítico

Vol,Int-rep.

- 8'
- 8'

Descanso 2'

2 Parte Principal Tiempo: 60'



Descripción

Progresión en tres zonas
Delimitar un campo rectangular dividido por tres zonas de igual medida en cada una de las zonas se realizará un 3x1. Cada vez que seamos capaces de que el balón vaya de un extremo al otro se puntuará con un punto, no se podrá conseguir un punto si no se atraviesa todas las zonas

Métodos:

- Método global

Vol,Int-rep.

3x15'
Descanso entre serie 3'

3 Vuelta a la calma Tiempo: 10'

Descripción

Estiramiento
Métodos:
- Método repetitivo

Vol,Int-rep.

1x12''

Elaborado:	Revisado:
Brandon Pilamunga	Mg. Vinicio Sandoval



Categoría: sub-9

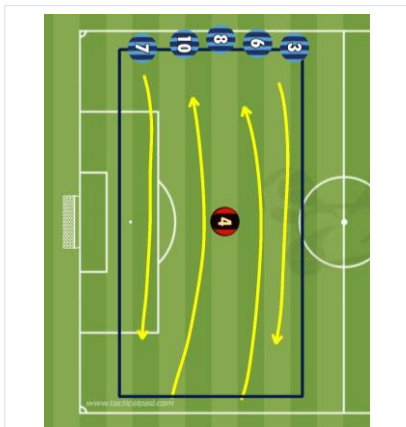
Tiempo: 1h30min

Entrenador: Brandon Pilamunga

Objetivo: Fortalecer las habilidades básicas del fútbol

24

1 Calentamiento **Tiempo: 20'**



Descripción

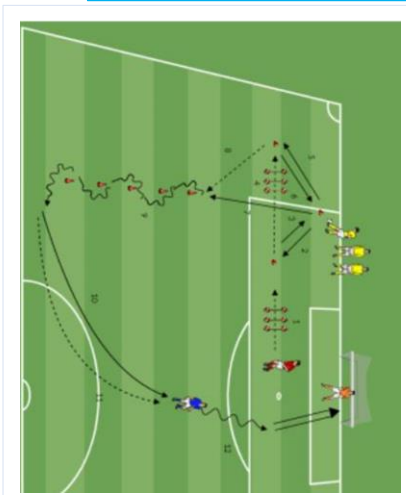
- **CALENTAMIENTO GENERAL:**
Movimientos articulares: Rotaciones suaves de cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos para lubricar las articulaciones.
Cardiovascular: trote suave, movimientos dinámicos.
- **ACTIVACION ESPECIFICA:**
La cadena
A la orden del entrenador los jugadores salen de una zona del campo en conducción de balón si dejar que los jugadores que se encontraran en el medio les pateen la pelota, si perdieron la pelota el jugador se deberá unir al jugador del centro y tomados de la mano empezar atrapar, siguiendo la secuencia hasta que solo quede un ganador.
Métodos:
 - Método lúdico
 - Método analítico

Vol,Int-rep.

- 8'
- 8'

Descanso 2'

2 Parte Principal **Tiempo: 60'**



Descripción

Pases cortos, dribling y remate
Jugador rojo supera los obstáculos lateralmente con 2 toques por sección, recibe un pase corto en 2 y lo devuelve inmediatamente en 3.
Rojo repite superar obstáculos lateralmente, recibe otro pase corto de amarillo 5 y lo devuelve 6. Luego amarillo pasa un balón al espacio a rojo 7, quien regatear a través del curso de conos utilizando diversas técnicas 9. Al final del curso, rojo juega un balón elevado a jugador azul 10, quien controla, regatear brevemente y dispara a gol.
Rotación de posiciones: amarillo-rojo
Métodos:

- Método mixto

Vol,Int-rep.

Bloque 1:
3x10'
Descanso 1'
entre serie

Bloque 2
1x20'

Descanso entre
bloque 2'

3 Vuelta a la calma **Tiempo: 10'**

Descripción

Estiramiento
Métodos:
- Método repetitivo

Vol,Int-rep.

1x12''

Elaborado: Revisado:

Brandon Pilamunga _____
Mg. Vinicio Sandoval



Categoría: sub-9

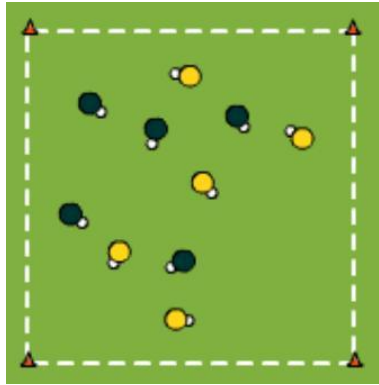
Tiempo: 1h30min

Entrenador: Brandon Pilamunga

Objetivo: Mejorar los cambios de orientación

25

1 Calentamiento **Tiempo: 20'**



Descripción

- **ACTIVACION:**
Estatuas
Dos equipos formados de igual número cada uno. Todos ellos tendrán un balón, unos de los equipos tratan de tocar a los jugadores del otro equipo, cuando esto ocurra estos quedarán inmovilizados realizando habilidad.
Los jugadores inmovilizados pueden ser liberados por sus compañeros, ganara el equipo que consiga inmovilizar a todos los jugadores.

Métodos:

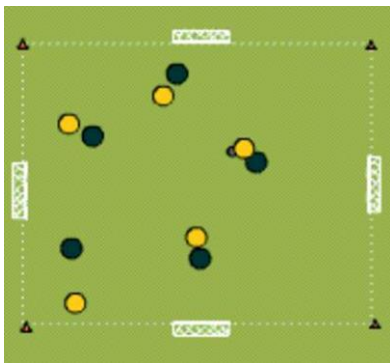
- Método lúdico
- Método analítico

Vol,Int-rep.

- 8'
- 8'

Descanso 2'

2 Parte Principal **Tiempo: 60'**



Descripción

Conduce y marca
Se enfrentan dos equipos.
El equipo poseedor del balón marcara gol entrando con el balón controlado en cualquiera de las 4 porterías.
Para las variantes de limitar número de pases, contactos con el balón y se les designara para el final dos parterías a cada equipo. Evitar que exista jugadores estáticos defendiendo las porterías.

Métodos:

- Método global

Vol,Int-rep.

3x15'
Descanso 3'
entre serie

3 Vuelta a la calma **Tiempo: 10'**

Descripción

Estiramiento
Métodos:
- Método repetitivo

Vol,Int-rep.

1x12''

Elaborado:	Revisado:
Brandon Pilamunga	Mg. Vinicio Sandoval



Categoría: sub-9

Tiempo: 1h30min

Entrenador: Brandon Pilamunga

Objetivo: Desarrollar el control orientado en los jugadores

26

1 Calentamiento **Tiempo: 20'**



Descripción

ACTIVACION:
Triangulaciones
 Los jugadores se colocan formando un triángulo, realizan una sucesión de controles y pases jugando a 2 contactos y con ambas piernas. Los jugadores se desplazan al sitio al que envían el balón, realizar el ejercicio en ambas direcciones. Los desplazamientos se van realizando progresiva desde trotar hasta sprint cortos.

Métodos:

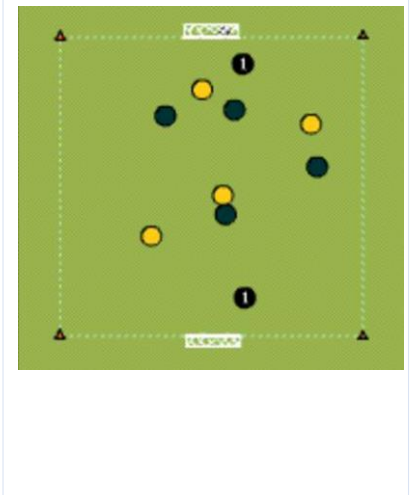
- Método analítico

Vol,Int-rep.

- 2x4'
- 2x4'

Descanso 2'

2 Parte Principal **Tiempo: 60'**



Descripción

Futbol reducido 4 vs 4
 Dividir al equipo de 4 jugadores, y realizar un partido reducido entre 2 equipos, combinar apoyos, triangulaciones, regates, controles orientados, para meter gol el juego se desarrollara con máxima intensidad

Métodos:

- Método mixto

Vol,Int-rep.

3t15'
 Descanso 2'

3 Vuelta a la calma **Tiempo: 10'**

Descripción

Estiramiento
 Métodos:

- Método repetitivo

Vol,Int-rep.

1x12''

Elaborado:	Revisado:
Brandon Pilamunga	Mg. Vinicio Sandoval



Categoría: sub-9

Tiempo: 1h30min

Entrenador: Brandon Pilamunga

Objetivo: Fortalecer la concentración, asimilación, creatividad y competitividad.

27

1	Calentamiento	Tiempo: 20'
	Descripción	Vol,Int-rep.
	<ul style="list-style-type: none"> CALENTAMIENTO GENERAL: Movimientos articulares: Rotaciones suaves de cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos para lubricar las articulaciones. Cardiovascular: trote suave, movimientos dinámicos. ACTIVACION ESPECIFICA: Te robo la casa Los jugadores se colocan formando un círculo, un jugador se desplaza a trote por el exterior, a la voz del entrenador el jugador que se encuentra a su altura debe intentar cogerle antes de que el jugador exterior pueda ocupar su sitio tras dar una vuelta completa al círculo Métodos: <ul style="list-style-type: none"> Método lúdico Método analítico 	<ul style="list-style-type: none"> 10' 1x12rep. 10'
2	Parte Principal	Tiempo: 60'
	Descripción	Vol,Int-rep.
	<p>Partido 4x3 en 4 porterías pequeñas Dimensiones: 15x15m Establecer dos equipos de 3 jugadores cada uno y un jugador comodín, cada equipo ataca y defiende dos porterías pequeñas y con posesión del balón puede apoyarse en el comodín para aprovechar la superioridad numérica, la defensa se basa en la zona y en la basculación, el ataque se basa en el ritmo de circulación y en la búsqueda de amplitud para crear espacios y finalizar la jugada. Todos deberán pasar por el rol de ser comodín. Métodos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Método global 	<p>4t de 12' Descanso 3'</p>
3	Vuelta a la calma	Tiempo: 10'
	Descripción	Vol,Int-rep.
	<p>Estiramiento Métodos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Método repetitivo 	<p>1x12''</p>
Elaborado:		Revisado:
<hr style="width: 50%; margin: auto;"/> Brandon Pilamunga		<hr style="width: 50%; margin: auto;"/> Mg. Vinicio Sandoval



Categoría: sub-9

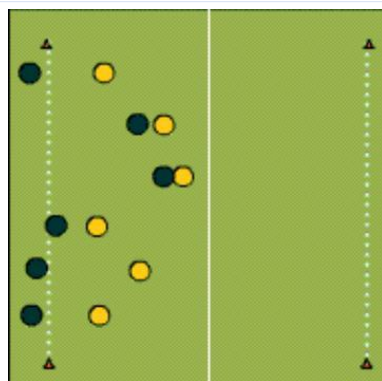
Tiempo: 1h30min

Entrenador: Brandon Pilamunga

Objetivo: Fortalecer los fundamentos técnicos, físicos y tácticos

28

1 Calentamiento **Tiempo: 20'**



Descripción

- **ACTIVACION:**
Perros y gatos
2 equipos juegan a eliminarse, si el entrenador dice un numero par se dirigirán todos hacia la derecha, por el contrario, si dice un numero impar se dirigirán a la izquierda, deberán de llegar a la línea antes de que su compañero para no quedar eliminado, se dictara variantes dando sumas y restas, mientras tanto en columna deberán realizar los ejercicios que mencione el entrenador, primero se realizará cb y luego sb.

Métodos:

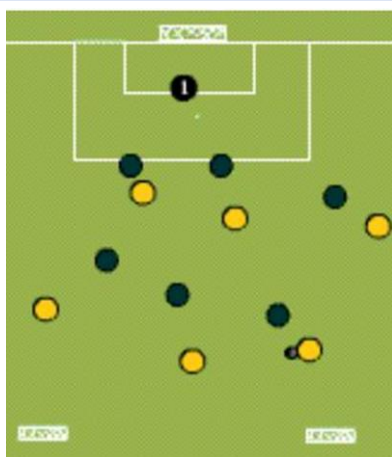
- Método lúdico
- Método analítico

Vol,Int-rep.

- 8'
- 8'

Descanso 2'

2 Parte Principal **Tiempo: 60'**



Descripción

Futbol con 3 porterías (1 grande-2 pequeñas)
Se divide a la plantilla en dos equipos (1 ataca a la portería grande y el otro a las 2 pequeñas), el equipo que defiende la portería grande se repliega cerrando espacios y juega el contraataque cuando recupera la posesión, el equipo que ataca la portería grande trata de construir con paciencia y presiona cerca del área contraria cuando pierde el balón.

Métodos:

- Método global

Vol,Int-rep.

2x25'
Descanso de 5'

3 Vuelta a la calma **Tiempo: 10'**

Descripción

Estiramiento
Métodos:
- Método repetitivo

Vol,Int-rep.

1x12''

Elaborado:	Revisado:
Brandon Pilamunga	Mg. Vinicio Sandoval



Categoría: sub-9

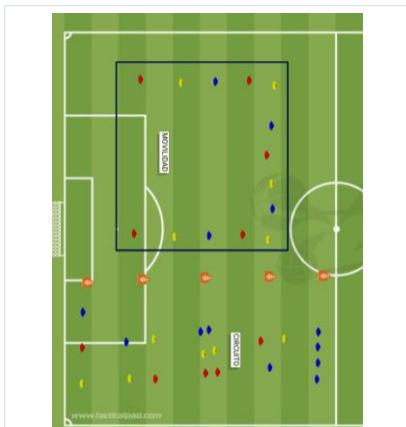
Tiempo: 1h30min

Entrenador: Brandon Pilamunga

Objetivo: Mantener la posesión de balón en espacios reducidos

29

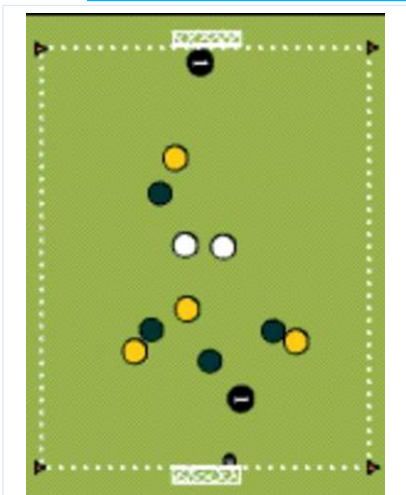
1 Calentamiento **Tiempo: 20'**



Descripción
<p>Movilidad con bastón o palo Los deportistas se colocarán cada uno en plato, con el bastón se iras realizando movimientos dinámicos, aducción, abducción, extensión, rotación, etc.</p> <p>Desplazamientos Los jugadores realizaran un circuito de desplazamientos a un ritmo leve de trote, posteriormente realizaran el mismo recorrido más rápido, y finalmente el mismo circuito con balón</p> <p>Métodos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Método analítico

Vol,Int-rep.
<ul style="list-style-type: none"> 10' 3x2' 30'' Descanso 30''

2 Parte Principal **Tiempo: 60'**



Descripción
<p>Fútbol con comodines Partido en espacio reducido entre 2 equipos, 2 comodines apoyan al equipo poseedor del balón. Dimensiones: 15x30m 5 condicionantes: 10 pases con las manos, 10 pases con los pies. Goles con cabeza, goles de un centro y libres</p> <p>Métodos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Método global

Vol,Int-rep.
<p>5x10' Descanso 2'</p>

3 Vuelta a la calma **Tiempo: 10'**

Descripción
<p>Estiramiento Métodos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Método repetitivo

Vol,Int-rep.
<p>1x12''</p>

Elaborado:	Revisado:
<hr style="width: 80%; margin: auto;"/> <p>Brandon Pilamunga</p>	<hr style="width: 80%; margin: auto;"/> <p>Mg. Vinicio Sandoval</p>



Categoría: sub-9

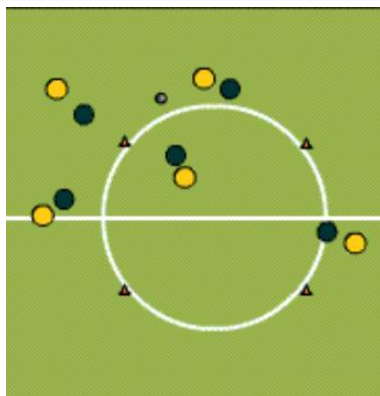
Tiempo: 1h30min

Entrenador: Brandon Pilamunga

Objetivo: Mejorar el control, regates, pase corto y pase largo

30

1 Calentamiento **Tiempo: 20'**



Descripción

- **ACTIVACION:**
Combina con el jugador de la jaula
Se divide a la plantilla en 2 equipos que se disputaran la posesión del balón. Los equipos jugaran alrededor de una zona delimitada en la cual tendrá cada uno de ellos a un jugador. Se conseguirá un gol a favor cuando se realice un pase y devolución con dicho jugador, cada cierto tiempo se cambiará el jugador que se encuentra en la zona delimitada, primero se lo realizara como actividad de balón mano y luego con el paso en los pies.

Métodos:

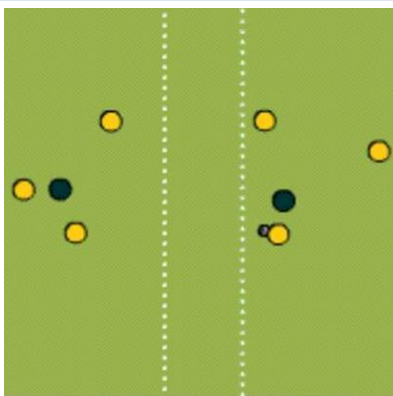
- Método lúdico
- Método analítico

Vol,Int-rep.

- 8'
- 8'

Descanso 2'

2 Parte Principal **Tiempo: 60'**



Descripción

Posesión 3vs1 en 2 zonas
Se delimitan dos zonas separadas entre sí por una distancia de 15-20 metros, en cada una de ellas se sitúan 3 jugadores ofensivos y 1 defensor, se trata de mantener la posesión dentro del recuadro sin que el defensor pueda robar el balón, se puede pasar el balón de cuadro a cuadro siempre que previamente se efectúen número de pases determinado 6 o 1º. Cada jugador deberá realizar el rol defensivo. Al final se realizará el juego de manera continua donde que el jugador que de un mal pase largo o pierda la posesión de balón deberá a pasar a quitar

Métodos:

- Método global

Vol,Int-rep.

Bloque 1:
4x5'
Descanso 1'

Bloque 2:
1x25'
Descanso 2'

3 Vuelta a la calma **Tiempo: 10'**

Descripción

Estiramiento
Métodos:
- Método repetitivo

Vol,Int-rep.

1x12''

Elaborado:	Revisado:
Brandon Pilamunga	Mg. Vinicio Sandoval



Categoría: sub-9

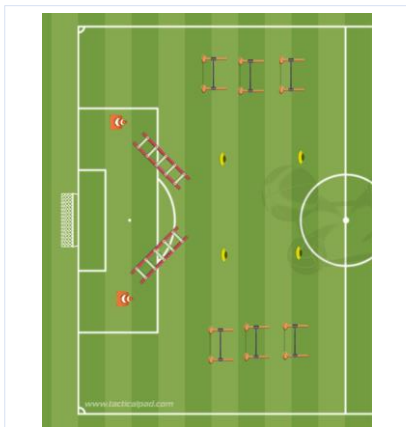
Tiempo: 1h30min

Entrenador: Brandon Pilamunga

Objetivo: Mejorar la memoria de trabajo

31

1 Calentamiento **Tiempo: 20'**



Descripción

ACTIVACION:
 Los jugadores se colocarán justo a los platos, donde empezaran a pasar el balón, primero se da un pase diagonal, y de desplaza al trabajo de coordinación en escaleras que está en dirección de donde dio el pase, el siguiente da un pase vertical y se Desplaza realizando trabajo de coordinación sobre las vallas, posterior el pase diagonal el trabajo de escalera y por el ultimo el pase vertical, siguiendo la misma secuencia, para mecanizar la secuencia se realizara primero con las manos

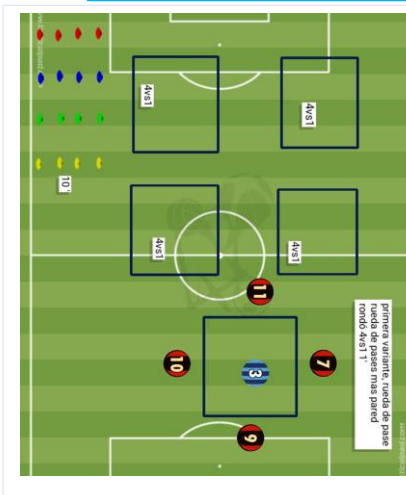
Métodos:

- Método lúdico
- Método analítico

Vol,Int-rep.

- 4x4' 30''
- Descanso 30''

2 Parte Principal **Tiempo: 60'**



Descripción

Rueda de pases
 Se les dará una secuencia de pases, la cual ira variando de lo más simple a los más complejo, realizando pases con control, pases de primera, cambio de secuencias seguidas, posterior a eso se trabaja en los espacios del cuadrante para realizar rondo de 4vs1

Métodos:

- Método global

Vol,Int-rep.

Bloque 1:
5x5'
Descanso 1'

Bloque 2:
5x5'
Descanso 1'

3 Vuelta a la calma **Tiempo: 10'**

Descripción

Estiramiento
 Métodos:

- Método repetitivo

Vol,Int-rep.

1x12''

Elaborado: Revisado:

Brandon Pilamunga _____
Mg. Vinicio Sandoval



Categoría: sub-9

Tiempo: 1h30min

Entrenador: Brandon Pilamunga

Objetivo: enseñar las zonas del campo

32

1	Calentamiento	Tiempo: 20'
	Descripción	Vol,Int-rep.
	<ul style="list-style-type: none"> ACTIVACION: Bosque de conos A la orden del entrenador salen todos de sus posiciones procurando llegar al lado opuesto con el balón controlado. El equipo que llegue antes será el ganador siempre y cuando lo hayan hecho todos los del equipo. Posteriormente se ubicará dos defensores en el centro del campo para dificultad el paso. Métodos: <ul style="list-style-type: none"> Método lúdico Método analítico 	<p>10x1'30'' Descanso 30''</p>
2	Parte Principal	Tiempo: 60'
	Descripción	Vol,Int-rep.
	<p>Fútbol por zonas Se limitara el campo por 3 zonas, iniciación, gestación y finalización para ambos equipos, los cuales según su posición solo podrán jugar en su zona, al final se realizara futbol sin esta condicionante zonal Métodos: - Método global</p>	<p>Bloque 1: 2t de 15' Descanso 5'</p> <p>Bloque 2: 1t de 25'</p>
3	Vuelta a la calma	Tiempo: 10'
Descripción		Vol,Int-rep.
<p>Estiramiento Métodos: <ul style="list-style-type: none"> Método repetitivo </p>		<p>1x12''</p>

Elaborado:

Revisado:

Brandon Pilamunga

Mg. Vinicio Sandoval



Categoría: sub-9

Tiempo: 1h30min

Entrenador: Brandon Pilamunga

Objetivo: Mejorar el posicionamiento ofensivo y defensivo

33

1 Calentamiento Tiempo: 20'



Descripción

- **ACTIVACION:**
Juego del revés
 Los jugadores formaran un círculo alrededor del entrenador y cantaran la siguiente ronda
 Vamos a jugar el juego del revés si yo digo afuera
 Responden dentro
 Responden dentro
 Vamos a jugar el juego del revés izquierda, derecha, etc.
 Primero estáticos sin pelota y luego de forma dinámica con pelota.

Métodos:

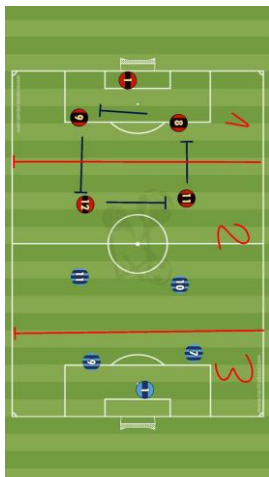
- Método lúdico
- Método analítico

Vol,Int-rep.

- 8'
- 8'

Descanso 2'

2 Parte Principal Tiempo: 60'



Descripción

Juego posicional
 Se dividirá en 2 equipos a los cuales se les dará dos posicionamientos, defensivo y ofensivo, los defensivos no deberán abandonar su zona y los defensivos no deberán regresar de zona, al final se jugará un partido simple con reglas básicas, posicionados pudiendo cambiar de zona siempre y cuando la acción de juego la amerite

Métodos:

- Método global

Vol,Int-rep.

Bloque 1:
4 rep.
6'

Bloque 2:
1x25'
Descanso
entre bloque
2'

3 Vuelta a la calma Tiempo: 10'

Descripción

Estiramiento
 Métodos:
 - Método repetitivo

Vol,Int-rep.

1x12''

Elaborado: Revisado:

 Brandon Pilamunga Mg. Vinicio Sandoval



Categoría: sub-9

Tiempo: 1h30min

Entrenador: Brandon Pilamunga

Objetivo: Fortalecer la orientación espacial

34

1	Calentamiento	Tiempo: 20'
	Descripción	Vol,Int-rep.
	<ul style="list-style-type: none"> ACTIVACION: Gallina ciega Un jugador se vendara los ojos, y deberá atrapar al resto, los demás deberán realizar trabajos con balón y hacer ruido para confundir al que está atrapando, todos deberán pasar a realizar el rol de gallina ciega, el espacio será limitado para el juego Métodos: <ul style="list-style-type: none"> Método lúdico Método analítico 	10x2'
2	Parte Principal	Tiempo: 60'
	Descripción	Vol,Int-rep.
	<p>Enfrentamiento 1vs1 con 3 porterías Al sonido del silbato a velocidad buscaran la pelota para marcar gol, creándose un 1vs1 con 3 porterías los jugadores tienen 3 opciones de gol y 3 porterías que defender por lo tanto deben estar bien posicionados y orientados de donde están las porterías</p> <p>Al final se realizara un partido con 3 porterías</p> <p>Métodos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Método global 	Bloque 1: 25' Bloque 2: 2x15' Descanso 5'
3	Vuelta a la calma	Tiempo: 10'
	Descripción	Vol,Int-rep.
	Estiramiento Métodos: <ul style="list-style-type: none"> Método repetitivo 	1x12''


Elaborado:

Revisado:

Brandon Pilamunga

Mg. Vinicio Sandoval



1	Calentamiento	Tiempo: 20'
	<p style="text-align: center;">Descripción</p> <p>CALENTAMIENTO GENERAL: Movimientos articulares: Rotaciones suaves de cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos para lubricar las articulaciones. + movimientos dinámicos ACTIVACION: Juego de velocidad + vs Se divide en dos equipos los cuales deberán enfrentarse 1vs1 primero en una carrera de velocidad alrededor de una cancha reducida de 10x10m, y realizar gol en la portería contraria, irán contando los goles, al final el equipo que tenga más goles será el ganador Métodos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Método lúdico • Método analítico 	<p style="text-align: center;">Vol,Int-rep.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' • 10'
2	Parte Principal	Tiempo: 60'
	<p style="text-align: center;">Descripción</p> <p>Rondo 3vs1 y 4+1vs1 La primera variante de rondo presenta un espacio libre que será ocupado según la rotación de balón en el 3vs1 La variante 2 tiene un 4vs1, pero en el centro existirá un jugador que deberá sumar pases con los de afuera, la condicionante es mantener la posesión y realizar la mayor cantidad de pases posibles con el jugador del centro Métodos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Método global 	<p style="text-align: center;">Vol,Int-rep.</p> <p>Bloque 1: 4x5' Descanso 1'</p> <p>Bloque 2: 6x5' Descanso 1'</p>
3	Vuelta a la calma	Tiempo: 10'
<p style="text-align: center;">Descripción</p> <p>Estiramiento Métodos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Método repetitivo 		<p style="text-align: center;">Vol,Int-rep.</p> <p>1x12''</p>

Elaborado:	Revisado:
<hr style="width: 80%; margin: auto;"/> Brandon Pilamunga	<hr style="width: 80%; margin: auto;"/> Mg. Vinicio Sandoval



Categoría: sub-9

Tiempo: 1h30min

Entrenador: Brandon Pilamunga

Objetivo: Evaluar la toma de decisiones

36

1	Calentamiento	Tiempo: 20'							
	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="399 403 1316 459">Descripción</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="399 459 1316 840"> <p>CALENTAMIENTO GENERAL: Movimientos articulares: Rotaciones suaves de cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos para lubricar las articulaciones. Cardiovascular: trote suave, movimientos dinámicos. ACTIVACION ESPECIFICA: Columna de Colores Se dividirán en dos grupos, cada grupo tiene que lograr completar la columna de colores que estarán en los conos, cada jugador solo podrá cambiar un par de platos de colores, primero se lo hará previo a una carrera de velocidad y posteriormente previo a trabajos de conducción de balón Métodos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Método analítico Método lúdico </td> </tr> <tr> <td data-bbox="399 403 1316 840"> <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="399 403 1316 459">Vol,Int-rep.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="399 459 1316 840"> <ul style="list-style-type: none"> 10' 1x12rep. 10' 2x5' </td> </tr> </tbody> </table> </td> </tr> </tbody> </table>	Descripción	<p>CALENTAMIENTO GENERAL: Movimientos articulares: Rotaciones suaves de cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos para lubricar las articulaciones. Cardiovascular: trote suave, movimientos dinámicos. ACTIVACION ESPECIFICA: Columna de Colores Se dividirán en dos grupos, cada grupo tiene que lograr completar la columna de colores que estarán en los conos, cada jugador solo podrá cambiar un par de platos de colores, primero se lo hará previo a una carrera de velocidad y posteriormente previo a trabajos de conducción de balón Métodos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Método analítico Método lúdico 	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="399 403 1316 459">Vol,Int-rep.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="399 459 1316 840"> <ul style="list-style-type: none"> 10' 1x12rep. 10' 2x5' </td> </tr> </tbody> </table>	Vol,Int-rep.	<ul style="list-style-type: none"> 10' 1x12rep. 10' 2x5' 	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="1316 403 1477 459">Vol,Int-rep.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="1316 459 1477 840"> <ul style="list-style-type: none"> 10' 1x12rep. 10' 2x5' </td> </tr> </tbody> </table>	Vol,Int-rep.	<ul style="list-style-type: none"> 10' 1x12rep. 10' 2x5'
Descripción									
<p>CALENTAMIENTO GENERAL: Movimientos articulares: Rotaciones suaves de cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos para lubricar las articulaciones. Cardiovascular: trote suave, movimientos dinámicos. ACTIVACION ESPECIFICA: Columna de Colores Se dividirán en dos grupos, cada grupo tiene que lograr completar la columna de colores que estarán en los conos, cada jugador solo podrá cambiar un par de platos de colores, primero se lo hará previo a una carrera de velocidad y posteriormente previo a trabajos de conducción de balón Métodos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Método analítico Método lúdico 									
<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="399 403 1316 459">Vol,Int-rep.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="399 459 1316 840"> <ul style="list-style-type: none"> 10' 1x12rep. 10' 2x5' </td> </tr> </tbody> </table>	Vol,Int-rep.	<ul style="list-style-type: none"> 10' 1x12rep. 10' 2x5' 							
Vol,Int-rep.									
<ul style="list-style-type: none"> 10' 1x12rep. 10' 2x5' 									
Vol,Int-rep.									
<ul style="list-style-type: none"> 10' 1x12rep. 10' 2x5' 									
2	Parte Principal	Tiempo: 60'							
	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="399 840 1316 896">Descripción</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="399 896 1316 1377"> <p>Aplicar la Herramienta de evaluación del rendimiento del juego (GPET) Se organizarán dos equipos de jugadores, designados por el profesor/entrenador, según la naturaleza y el nivel de los jugadores. Se organizarán de tal manera que todos los equipos estén lo más equilibrados posible. Los equipos será de 3 jugadores cada uno. dimensiones: 25x20m Futbol recreativo 6vs6 para observar las cualidades al jugar futbol Métodos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Método global </td> </tr> <tr> <td data-bbox="399 840 1316 1377"> <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="399 840 1316 896">Vol,Int-rep.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="399 896 1316 1377"> Bloque 1: 2t de 4' Descanso 3' Bloque 2: 2x20' Descanso 5' </td> </tr> </tbody> </table> </td> </tr> </tbody> </table>	Descripción	<p>Aplicar la Herramienta de evaluación del rendimiento del juego (GPET) Se organizarán dos equipos de jugadores, designados por el profesor/entrenador, según la naturaleza y el nivel de los jugadores. Se organizarán de tal manera que todos los equipos estén lo más equilibrados posible. Los equipos será de 3 jugadores cada uno. dimensiones: 25x20m Futbol recreativo 6vs6 para observar las cualidades al jugar futbol Métodos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Método global 	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="399 840 1316 896">Vol,Int-rep.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="399 896 1316 1377"> Bloque 1: 2t de 4' Descanso 3' Bloque 2: 2x20' Descanso 5' </td> </tr> </tbody> </table>	Vol,Int-rep.	Bloque 1: 2t de 4' Descanso 3' Bloque 2: 2x20' Descanso 5'	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="1316 840 1477 896">Vol,Int-rep.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="1316 896 1477 1377"> Bloque 1: 2t de 4' Descanso 3' Bloque 2: 2x20' Descanso 5' </td> </tr> </tbody> </table>	Vol,Int-rep.	Bloque 1: 2t de 4' Descanso 3' Bloque 2: 2x20' Descanso 5'
Descripción									
<p>Aplicar la Herramienta de evaluación del rendimiento del juego (GPET) Se organizarán dos equipos de jugadores, designados por el profesor/entrenador, según la naturaleza y el nivel de los jugadores. Se organizarán de tal manera que todos los equipos estén lo más equilibrados posible. Los equipos será de 3 jugadores cada uno. dimensiones: 25x20m Futbol recreativo 6vs6 para observar las cualidades al jugar futbol Métodos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Método global 									
<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="399 840 1316 896">Vol,Int-rep.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="399 896 1316 1377"> Bloque 1: 2t de 4' Descanso 3' Bloque 2: 2x20' Descanso 5' </td> </tr> </tbody> </table>	Vol,Int-rep.	Bloque 1: 2t de 4' Descanso 3' Bloque 2: 2x20' Descanso 5'							
Vol,Int-rep.									
Bloque 1: 2t de 4' Descanso 3' Bloque 2: 2x20' Descanso 5'									
Vol,Int-rep.									
Bloque 1: 2t de 4' Descanso 3' Bloque 2: 2x20' Descanso 5'									
3	Vuelta a la calma	Tiempo: 10'							
	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="399 1377 1316 1433">Descripción</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="399 1433 1316 1619"> Estiramientos: 10 variantes Métodos: <ul style="list-style-type: none"> Método repetitivo </td> </tr> <tr> <td data-bbox="399 1377 1316 1619"> <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="399 1377 1316 1433">Vol,Int-rep.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="399 1433 1316 1619">10x12''</td> </tr> </tbody> </table> </td> </tr> </tbody> </table>	Descripción	Estiramientos: 10 variantes Métodos: <ul style="list-style-type: none"> Método repetitivo 	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="399 1377 1316 1433">Vol,Int-rep.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="399 1433 1316 1619">10x12''</td> </tr> </tbody> </table>	Vol,Int-rep.	10x12''	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="1316 1377 1477 1433">Vol,Int-rep.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="1316 1433 1477 1619">10x12''</td> </tr> </tbody> </table>	Vol,Int-rep.	10x12''
Descripción									
Estiramientos: 10 variantes Métodos: <ul style="list-style-type: none"> Método repetitivo 									
<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="399 1377 1316 1433">Vol,Int-rep.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="399 1433 1316 1619">10x12''</td> </tr> </tbody> </table>	Vol,Int-rep.	10x12''							
Vol,Int-rep.									
10x12''									
Vol,Int-rep.									
10x12''									

Elaborado:

Revisado:

Brandon Pilamunga

Mg. Vinicio Sandoval

6.4 Bibliografía

A. Sabarit, E. Rodríguez-López, R.E. Reigal, J.P. Morillo-Baro, J.A. Vázquez-Diz, A. Hernández-Mendo, & V. Morales-Sánchez. (2022). *Funcionamiento Cognitivo Y Rendimiento Deportivo En Jóvenes Futbolistas_ Una Revisión Sistemática*.

Alberto Langlade, P., Díaz, A., Ismael Claudio Sreidin, D., Clavijo Rodríguez, M., Yamila Colman Bogao, M., Nahuel Viera Zeballos, D., & Meléndez, J. (2025). *Entrenamiento Cognitivo En El Deporte De Rendimiento Y En La Educación Física Adaptada*.

Alburquerque, C., & Rodrigo, M. (2022). *Cuenca, Ecuador*.

Alegre, P., Práxedes Pizarro, A., García-González, L., Moreno Cortés, Á., Perla Moreno Arroyo, M., & Moreno Domínguez, A. (2016). *Aplicación De Un Programa De Intervención Para Mejorar La Comprensión Táctica En Fútbol Sala*.

Almonacid-Fierro, A., Romero, M. M., & Fierro, M. A. (2020). *Elements That Influence The Process Of Decision-Making In High-Performance Individual Sports: A Qualitative Study*. [Www.Retos.Org](http://www.Retos.Org)

Aydmune, Y., Introzzi, I., & Zamora, E. (2020). *Tarea De Interferencia Proactiva (Ip) Para La Medición De La Inhibición Cognitiva En Niños De 6 A 8 Años Proactive Interference Task To Measure Cognitive Inhibition In 6 To 8-Year-Old Children*. 20(3).

Bayer Claude. (1986). *La Enseñanza De Los Juegos Deportivos Colectivos*.

Benavides Roca, L. A., Santos Vásquez, P. C., & Díaz Coria, G. (2018). La Toma De Decisión En El Fútbol: Una Perspectiva Desde La Integración En El Entrenamiento Específico Del Deporte. *Revista Ciencias De La Actividad Física*, 19(1), 1–10. <https://doi.org/10.29035/Rcaf.19.1.6>

Clemente, F. M., Afonso, J., & Sarmiento, H. (2021). Small-Sided Games: An Umbrella Review Of Systematic Reviews And Meta-Analyses. In *Plos One* (Vol. 16, Number 2 February). Public Library Of Science. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247067>

Clizogono Silva Bezerra, & Andrés Humberto Gómez Caverro. (2024). *Universidad De Guayaquil Facultad De Educación Física, Deportes Y Recreación Carrera: Pedagogía De La Actividad Física Y Deporte Proyecto De Investigación Presentado Para La Obtención Del Título*.

De Leon, D., -Cortés, F., Licenciatura En Sistemas Fava, R., & Andrea Vilches Antao, L. (2020). *Tremün: Plataforma Para Entrenamiento Cognitivo Aplicado Al Deporte Octubre 2020*.

Fausto Alarcón Quigua. (2021). *Proceso De Formación En El Fútbol*.

Fausto Vinicio Sandoval Guampe, Bertha Susana Paz Viteri, Ramón Fernando Bayas Machado, & Dina Lucia Chicaiza Sinchi. (2023). *Guía Didáctica De Actividades Lúdicas Para El Desarrollo De La Motricidad Gruesa En El Primer Año De Educación Básica*.

Freré Arauz, J. S., Véliz Gavilanes, J. P., Sarco Alemán, E. M., & Campoverde Jimenez, K. J. (2022). La Percepción, La Cognición Y La Interactividad. *Recimundo*, 6(2), 151–159. [https://doi.org/10.26820/Recimundo/6.\(2\).Abr.2022.151-159](https://doi.org/10.26820/Recimundo/6.(2).Abr.2022.151-159)

Futsalpedia_ Toma De Decisiones – Entrenadores Fútbol Sala - Anefs. (N.D.).

Ganji, S., Sepehri Rahnama, H., Németh, S., Jantal, D., Vadasz, K., & Prokai, J. (2025). The Effects Of Motor–Cognitive Warm-Up Protocols On Sport-Specific Skills In 8-Year-Old Football Players. *Sports*, 13(12). <https://doi.org/10.3390/Sports13120416>

González-Víllora, S., Serra-Olivares, J., Pastor-Vicedo, J. C., & Da Costa, I. T. (2015). Review Of The Tactical Evaluation Tools For Youth Players, Assessing The Tactics In Team Sports: Football. In *Springerplus* (Vol. 4, Number 1, Pp. 1–17). Springeropen. <https://doi.org/10.1186/S40064-015-1462-0>

Guo, X., Zhao, J., Trybulski, R., Jia, X., Xu, Y., Li, M., & Clemente, F. M. (2025). Motor Engagement, Physical Activity Intensity, And Enjoyment In Pre-School Children During Different Game-Based Formats. *Scientific Reports*, 15(1). <https://doi.org/10.1038/S41598-025-24643-Y>

Hernán Guzmán. (2012). *Lesiones Deportivas En Niños Y Adolescentes Pediatric And Adolescent Sports Injuries*.

Horst Wein. (2004). *Fútbol A La Medida Del Niño*.

Jeferson, A., Benavides Ibañez, M., Fabrizio, V., Oporto, A., & Asesor, O. (2024). *Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Facultad De Educación*.

Jose María Rabal Alonso, & María González Romero. (2024). *Relación+Entre+La+Práctica+Deportiva+Y+Las+Funciones+Cognitivas+En+Aspirantes+A+Docentes+Durante+Su+Preparación+Para+Las+Oposiciones*.

Lenin Fernando Pule Rosero, & Nelly Priscila Sangucho Hidalgo. (2025). *Ciencia Y Educación Página 104 Programa De Entrenamiento Cognitivo Para*

Desarrollar La Técnica Y Táctica En El Fútbol, Categoría Sub-14 Cognitive Training Program To Develop Technique And Tactics In Football. <https://orcid.org/0009-0007-5202-1785>

Mao, F., Yin, A., Zhao, S., & Fang, Q. (2024). Effects Of Football Training On Cognitive Performance In Children And Adolescents: A Meta-Analytic Review. In *Frontiers In Psychology* (Vol. 15). Frontiers Media Sa. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1449612>

Murillo Garcia, C. M. (2023). La Neurociencia Y La Toma De Decisiones En El Fútbol. *Revista Educación Física, Deporte Y Salud*, 6(12), 36–45. <https://doi.org/10.15648/redfids.12.2023.3877>

Patiño Vivas, K. E., Pacho Encarnación, C. E., Bautista Batalla, B. V., Canchignia Bonilla, E. L., & De La Cruz Baraja, J. F. Á. (2024). Flexibilidad Cognitiva En Los Estudiantes De Educación Básica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 3441–3454. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11566

Ponce Bravo, H. L. (2015). *Influencia De Un Programa De Actividad Física Sobre Los Procesos Cognitivos De Las Personas Mayores De 60 Años.*

Práxedes, A., Del Villar, F., Pizarro, D., & Moreno, A. (2018). The Impact Of Nonlinear Pedagogy On Decision-Making And Execution In Youth Soccer Players According To Game Actions. *Journal Of Human Kinetics*, 62(1), 185–198. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0169>

Ramírez Ramírez Ma. Del Rocío, & Olmos Castillo Héctor Ismael. (2020). *Naturaleza Y Tecnología Julio-Diciembre 2020 Issn 2007-672x Universidad De Guanajuato.*

Robles, M. T. A., Benito, P. J., Giménez Fuentes-Guerra, F. J., Robles Rodríguez, J., Tomás, M., & Robles, A. (2013). *Fundamentos Pedagógicos De La Enseñanza Comprensiva Del Deporte: Una Revisión De La Literatura Pedagogy Of The Teaching For Understanding: A Revision Of The Literature.*

Sánchez Valdez, J. A., Murillo Noriega, D. E., Navas Bonilla, C. Del R., & Rodríguez Vintimilla, A. C. (2023). Programa De Entrenamiento De Juegos En Espacios Reducidos Sobre El Pase Y Control Del Balón De Fútbol En Las Jugadoras De La Categoría Escolar. *Latam Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(6). <https://doi.org/10.56712/latam.v4i6.1425>

Verdú, N. P., Nicolás, E., Damiano, A., Carbonell, J. A. M., & Turpin, J. A. P. (2015). *Análisis De Los Diferentes Métodos De Enseñanza Utilizados En El Fútbol*

Base Analysis Of Different Teaching Methods In Young Soccer Players (Vol. 28).

Www.Retos.Org

Vladisauskas, M., & Goldin, A. P. (2020). 20 Años De Entrenamiento Cognitivo: Una Perspectiva Amplia. *Journal Of Neuroeducation*, 1(1), 130–135.

<https://doi.org/10.1344/Joned.V1i1.31628>

6.5 Anexos

Oficio de solicitud de intervención



Carrera de Pedagogía
de la Actividad Física y Deporte
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS



Riobamba, 08 de octubre del 2025
Oficio No.912-CPAFYD-FCEHT-2025

Tecnólogo
Mauricio Israel Meza Bonilla
**PRESIDENTE DEL CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO
FEDERIO**
Presente . –

De mi consideración:

Reciba un cordial y afectuoso saludo, a la vez el deseo de éxitos en sus delicadas funciones en beneficio de la población y calidad de vida de nuestro país.

Mediante la presente tengo a bien solicitar de la manera más comedida, autorice a quien corresponda la ejecución del proyecto de investigación del / la estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Nacional de Chimborazo, Sr. **Brandon Alexis Pilamunga Ilvay** portador /a de la C.I. 0604705376, con el objetivo de aplicar los instrumentos e intervención de la investigación titulada **"Entrenamiento cognitivo en la Toma de decisiones de futbolistas infantiles"** trabajo que será desarrollado con el acompañamiento del docente Mgs. Vinicio Sandoval G, en calidad de tutor. El proyecto de investigación tendrá una duración de intervención mínimo de 12 semanas.

Solicitud que realizo en virtud que la obtención de resultados de la presente investigación será en beneficio de la institución y de la sociedad educativa, al compartir los resultados y conclusiones de la investigación.

Por la atención que dé a la presente, anticipo mi agradecimiento y reitero mi sentimiento de alta estima y consideración.

Atentamente,

Mgs. Susana Paz
**DIRECTORA DE CARRERA
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**
Adjunto copia



PAFYD
PEDAGOGIA
DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE
DIRECCIÓN



Certificado de haber realizado la intervención



CERTIFICADO DE CUMPLIMIENTO DE INTERVENCIÓN

EL CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO FEDERIO

CERTIFICA QUE:

El Sr. Brandon Alexis Pilamunga Ilvay, portador de la cédula de identidad N.º 0604705376, ha realizado satisfactoriamente la intervención de entrenamiento cognitivo en la toma de decisiones de futbolistas infantiles, como parte de su trabajo de investigación académica.

La intervención se desarrolló durante un período de 12 semanas, comprendido 3 sesiones por semana, aplicándose una planificación estructurada conforme a los principios del entrenamiento deportivo y cognitivo, incluyendo la ejecución de evaluaciones pretest y post test, con el fin de analizar la influencia del entrenamiento cognitivo en la toma de decisiones de futbolistas infantiles.

Para constancia de lo expuesto, se firma el presente certificado en la ciudad de **Riobamba**, a los **26 días** del mes de **enero** de 2026.

Atentamente:



Tnlgo. Mauricio Israel Meza Bonilla
Presidente del CDEF Federio

Campeones del hoy, líderes del mañana

Consentimiento informado

Riobamba, 13 de Octubre de 2025

Asunto: Consentimiento informado

De mi consideración:

Reciba un cordial y afectuoso saludo, a la vez el deseo de éxitos en sus actividades diarias.

Por medio de la presente, solicitamos su consentimiento para que su hijo/a participe en el proyecto investigación titulado: **"Entrenamiento cognitivo en la toma de decisiones en futbolistas infantiles"**, que está siendo desarrollada por **Brandon Alexis Pilamunga Ilvay** portador de la CI 0604705376, estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Nacional de Chimborazo, la investigación se llevará a cabo en las instalaciones del **Club Deportivo Especializado Formativo "Federio"**, durante el periodo de 12 semanas.

Importante:

La participación es voluntaria y no afectará de ninguna manera la pertenencia o beneficios dentro del club. Se garantizará la confidencialidad de toda la información recopilada. No se administrarán sustancias ni se realizarán procedimientos invasivos; únicamente se aplicarán pruebas deportivas y/o cuestionarios relacionados con el tema de estudio.

Agradecemos su apoyo y confianza para contribuir al desarrollo académico y deportivo de nuestros niños.

Datos del participante:

Nombre del niño/a: _____

Edad: _____

Categoría / Equipo: _____

Datos del padre, madre o representante:

Nombre completo: _____

Cédula de identidad: _____

Teléfono: _____

Firma del padre/madre/representante: _____

Galería de fotos



Descripción: evaluación del Pretest (GPET)



Descripción: Sesión de entrenamiento activación lúdica 3 en raya



Descripción: Evaluación post intervención de la toma de decisiones

Formato de Instrumentos de investigación

Nombre del instrumento: Game Performance Evaluation Tool (GPET)

Tipo: instrumento de Observación sistemática

Variables que evalúa: Toma de decisiones en el futbol (subvariable: ejecución)

Dimensiones:

Tabla 5

Dimensiones del GPET

Dimensión	Indicador	Escala
Toma de decisiones	Decisión adecuada / inadecuada	1/0
Ejecución	Ejecución eficaz / ineficaz	1/0

Fuente: Elaboración propia en base al artículo de validación del GPET

Validez y confiabilidad: el GPET es un instrumento utilizado en varias investigaciones académicas en el futbol formativo, además que consta con una prueba de inter observador que da más nivel de confianza en los datos.

Planificación del programa de entrenamiento

Tabla 6

Planificación de mesociclos

Mesociclo	Duración	Objetivo	Contenidos trabajados
Mesociclo 1: Estimulación cognitiva inicial	Semanas 1-4	Desarrollar las capacidades cognitivas básicas relacionadas con la toma de decisiones	Atención, concentración, memoria, percepción visual y auditiva, orientación espacial, reacción simple
Mesociclo 2: Desarrollo de la toma de decisiones	Semanas 5-8	Mejorar la toma de decisiones en situaciones de juego reducido y con oposición	Visión periférica, velocidad de decisión, anticipación, ocupación de espacios, lectura del juego
Mesociclo 3: Transferencia al juego real	Semanas 9-12	Optimizar la toma de decisiones en contextos reales de juego	Juegos condicionados, fútbol reducido y formal, presión temporal y espacial, estímulos múltiples

Fuente: Elaboración propia

Tabla 7*Planificación de microciclos*

Microciclo	N.º de sesiones	Objetivo del microciclo	Contenidos cognitivos
Pretest	1 sesión	Evaluar la toma de decisiones inicial	Diagnóstico
Microciclo 1	2 sesiones	Familiarizar al jugador con tareas cognitivas básicas	Percepción y atención
Microciclo 2	3 sesiones	Mejorar la percepción del entorno	Identificación de opciones
Microciclo 3	3 sesiones	Estimular la atención y elección de acciones	Selección de pase, conducción o tiro
Microciclo 4	3 sesiones	Consolidar decisiones básicas	Toma de decisiones simples
Microciclo 5	3 sesiones	Incrementar la velocidad de decisión	Decisión bajo presión temporal

Microciclo 6	3 sesiones	Mejorar la anticipación	Lectura del juego
Microciclo 7	3 sesiones	Decidir bajo presión espacial	Atención dividida
Microciclo 8	3 sesiones	Consolidar decisiones complejas	Resolución de problemas
Microciclo 9	3 sesiones	Integrar decisión y ejecución	Aplicación en juego real
Microciclo 10	3 sesiones	Resolver problemas tácticos	Lectura colectiva
Microciclo 11	3 sesiones	Automatizar la toma de decisiones	Decisiones rápidas
Microciclo 12	3 sesiones	Consolidación final	Integración cognitiva total
Postest	1 sesión	Evaluar cambios obtenidos	Comparación pre-post

Fuente: elaboración propia