UNIVERSIDAD INTEGRAL
DEL CARIBE Y AMÉRICA LATINA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN MENCIÓN DIDÁCTICA Y EVALUACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

IMPORTANCIA DE LA APLICACIÓN DE LOS PROCESOS PSICOMOTRICES EN LOS JUGADORES DE FÚTBOL DE DIVISIONES MENORES DE LA "ACADEMIA FORMATIVA DE FUTBOL LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE QUITO" CON ENFOQUE HACIA EL ALTO RENDIMIENTO

Investigación presentada como requisito para optar al grado de
Licenciatura en Educación Mención Didáctica y Evaluación de la Educación Física.

Autor: Ortiz Chicaiza Dilan Steven
Tutor: Msc. Ortega Salinas Pablo Fernando

Willemstad, Curaçao, septiembre de 2025

CARTA DE APROBACIÓN DEL TRABAJO ESPECIAL DE GRADO
POR PARTE DEL TUTOR

Quito, 13 de septiembre de 2025.

Ciudadano:
Director de Investigación y Posgrado
UNIVERSIDAD INTEGRAL DEL CARIBE Y AMÉRICA LATINA
Su Despacho.

Por medio de la presente me dirijo a usted con el fin de informarle que he leído el Trabajo de investigación titulado: "IMPORTANCIA DE LA APLICACIÓN DE LOS PROCESOS PSICOMOTRICES EN LOS JUGADORES DE FÚTBOL DE DIVISIONES MENORES DE LA "ACADEMIA FORMATIVA DE FUTBOL LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE QUITO" CON ENFOQUE HACIA EL ALTO RENDIMIENTO", elaborado por el ciudadano Ortiz Chicaiza Dilan Steven, titular del documento de identidad que consta en su expediente académico, para optar al título de Licenciado/a en Educación Mención Didáctica y Evaluación de la Educación Física, y apruebo su presentación, exposición y evaluación correspondiente por parte del jurado asignado.

Atentamente,

Msc. Ortega Salinas Pablo Fernando

C.I. No. 1105158156

ÍNDICE GENERAL

	pp.
Carta de aprobación del tutor	ii
Índice General	iii
Lista de Cuadros	v
Lista de Gráficos	vi
Resumen	vii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	3
EL PROBLEMA	
Planteamiento del Problema	3
Formulación del Problema	4
Preguntas de Investigación	4
Justificación de la Investigación	4
Objetivos de la Investigación	5
Objetivo General	5
Objetivos Específicos	5
Alcance de la Investigación	6
Limitaciones de la Investigación	6
Factibilidad de la Investigación	7
CAPÍTULO II	8
MARCO TEÓRICO	
Antecedentes de la Investigación	8
Bases Teóricas	9
Los Procesos Psicomotrices	10
Componentes del Dominio Corporal	11
El Enfoque del Alto Rendimiento en el Fútbol	12
Sistema de Hipótesis	13
Sistema de Variables	14
Conceptualización de Variables	14
Operacionalización de Variables	15
CAPÍTULO III	16
MARCO METODOLÓGICO	
Tipo de Investigación	16
Población y Muestra	16
Área de Investigación	17
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	18
Validación	19
Confiabilidad	19
Técnica de Análisis de Datos	19
Fases de la Investigación	20

CAPÍTULO IV 21
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS
Análisis Detallado de los Resultados 21
Presentación de Datos 21
Componentes de la Preparación Completa y de la Sesión de Entrenamiento 23
Procesos con Prioridad en la Práctica y Habilidades en Segundo Plano 24
Habilidades Cognitivo-Motrices de los Entrenadores y Adaptabilidad al Programa 27
Metodología de Integración de los Procesos Psicomotrices al Entrenamiento 31
Análisis General de los Resultados 34
Evidencia del Logro de los Objetivos 36
CAPÍTULO V 37
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES
Conclusiones 37
Recomendaciones 38

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 40
ANEXOS 42
Anexo A. Matriz de coherencia de la investigación 43
Anexo B. Test de habilidades cognitivas para jugadores de fútbol 44
Anexo C. Test de habilidades cognitivas para entrenadores de fútbol 47
Anexo D. Registro semanal de adaptabilidad al programa psicomotriz 50
Anexo E. Consentimiento informado para entrenadores 51
Anexo F. Consentimiento del representante y asentimiento del menor de edad 52
Anexo G. Protocolo de gestión, codificación y resguardo de datos 53
Anexo H. Planificación de la sesión de entrenamiento analizada 54
Anexo I. Ficha de validación de contenido por juicio de expertos 56
Anexo J. Matriz de respuestas a los ítems del test 57

LISTA DE CUADROS

Cuadro		pp.
1	Atributos del Deportista de Élite Completo	13
2	Conceptualización de las Variables	14
3	Operacionalización de las Variables	15
4	Población y Muestra	17
5	Técnicas, Instrumentos y Momento de Aplicación	18
6	Escala de Respuesta del Test	21
7	Niveles de Satisfacción según el Puntaje Total del Test	22
8	Escala de Referencia de la Adaptabilidad	22
9	Estructura de la Sesión de Entrenamiento Planificada	23
10	Procesos Psicomotrices Activados por los Ejercicios de la Sesión	24
11	Puntajes de los Jugadores por Dimensión, Total y Nivel	25
12	Estadísticos Descriptivos de los Jugadores por Dimensión	26
13	Distribución de los Jugadores por Nivel de Satisfacción	27
14	Puntajes de los Entrenadores por Dimensión, Total y Nivel	28
15	Comparación de las Medias por Dimensión entre Jugadores y Entrenadores	29
16	Adaptabilidad Semanal al Programa Psicomotriz	30
17	Estructura de la Sesión con Enfoque Psicomotriz	32
18	Plan de Acción de Cuatro Semanas	32
19	Indicadores de Control y Evaluación de la Metodología	33
20	Síntesis de los Hallazgos por Objetivo	34

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico		pp.
1	Medias por Dimensión del Test según Grupo (porcentaje del puntaje máximo)	29
2	Adaptabilidad Semanal al Programa Psicomotriz	30

UNIVERSIDAD INTEGRAL DEL CARIBE Y AMÉRICA LATINA

IMPORTANCIA DE LA APLICACIÓN DE LOS PROCESOS PSICOMOTRICES EN LOS JUGADORES DE FÚTBOL DE DIVISIONES MENORES DE LA "ACADEMIA FORMATIVA DE FUTBOL LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE QUITO" CON ENFOQUE HACIA EL ALTO RENDIMIENTO

AUTOR: Ortiz Chicaiza Dilan Steven
TUTOR: Msc. Ortega Salinas Pablo Fernando
AÑO: 2025

RESUMEN

La investigación aborda el vacío de procesos psicomotrices en el entrenamiento de los futbolistas de divisiones menores, donde suelen priorizarse la táctica y la preparación física, con consecuencias en la formación y en la motivación de los jugadores. El objetivo fue analizar la importancia de aplicar procesos psicomotrices en los jugadores de las categorías sub-8, sub-10 y sub-12 de la Academia Formativa de Fútbol Liga Deportiva Universitaria de Quito, sede Solanda, con enfoque hacia el alto rendimiento, y establecer una metodología que los integre con la preparación técnico-táctica. El estudio fue cuantitativo, de campo, descriptivo y no experimental, con una fase propositiva. Participaron 20 jugadores y 6 entrenadores, que realizaron un programa de 12 sesiones en cuatro semanas; el 31 de octubre de 2025 respondieron un test de habilidades cognitivas de 16 ítems (16 a 80 puntos) y la adaptabilidad se registró cada semana. Los jugadores obtuvieron una media de 60,25 puntos (diez en nivel muy satisfactorio, nueve en satisfactorio y uno en medianamente satisfactorio) y los seis entrenadores alcanzaron el nivel muy satisfactorio. La adaptabilidad llegó al 100 % en los entrenadores y al 80 % en los jugadores hacia la cuarta semana. Se concluye que incorporar procesos psicomotrices a la sesión es viable y conveniente, y se propone una metodología con estructura de sesión, plan de cuatro semanas e indicadores de control; por el diseño, no se atribuyen los resultados al programa.

Descriptores o Palabras Claves: Psicomotricidad, fútbol formativo, alto rendimiento, coordinación, lateralidad.

INTRODUCCIÓN

El desarrollo de un futbolista no depende solo de su fuerza, su velocidad o su técnica. Detrás de cada gesto deportivo intervienen procesos que unen el pensamiento, la emoción y el movimiento: decidir con rapidez, percibir el espacio, anticipar al rival, recordar y automatizar un gesto, mantener la concentración bajo presión. Estos procesos, estudiados por la psicomotricidad, rara vez son el centro de las sesiones de entrenamiento en las categorías formativas, donde con frecuencia se privilegian la táctica y la preparación física.

En el fútbol de divisiones menores esta situación tiene un costo particular. El niño que se acerca al fútbol llega con deseos de jugar, de crear y de divertirse; si la sesión le dicta de antemano qué hacer y por dónde llegar al gol, se reduce el espacio para que explore, se equivoque y aprenda. La frustración temprana puede alejarlo del deporte o dejarle vacíos en habilidades básicas, como coordinar, equilibrarse, reaccionar o decidir bajo presión, que luego serán difíciles de recuperar cuando aspire a niveles de exigencia superiores.

Este trabajo se desarrolla en la Academia Formativa de Fútbol Liga Deportiva Universitaria de Quito, sede Solanda, con jugadores de las categorías sub-8, sub-10 y sub-12 y con los entrenadores que los dirigen. Su propósito es analizar la importancia de aplicar procesos psicomotrices en el entrenamiento de estos jugadores, con enfoque hacia el alto rendimiento, y plantear una metodología que integre esos procesos con las herramientas técnico-tácticas del fútbol.

La investigación es de campo, de enfoque cuantitativo y alcance descriptivo, con una fase propositiva. Los datos provienen de un test de habilidades cognitivo-motrices aplicado a 20 jugadores y a 6 entrenadores el 31 de octubre de 2025, de un registro semanal de adaptabilidad durante un programa de cuatro semanas y de la planificación de una sesión de entrenamiento. Por su diseño, el estudio describe lo observado y no atribuye efectos causales al programa.

El trabajo se organiza en cinco capítulos. El Capítulo I presenta el problema, los objetivos, la justificación, el alcance, las limitaciones y la factibilidad. El Capítulo II desarrolla los antecedentes, las bases teóricas y el sistema de variables. El Capítulo III describe el marco metodológico. El Capítulo IV expone los resultados según el orden de los objetivos, e integra la propuesta metodológica. El Capítulo V presenta las conclusiones y las recomendaciones.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del Problema

En el fútbol formativo, muchos profesionales adaptan sus sesiones de entrenamiento sin reservar espacios para observar con detenimiento los procesos psicomotrices de quien inicia su actividad deportiva. En esas sesiones, los movimientos, los pensamientos y las decisiones suelen estar prescritos antes de que el niño los ejecute o los analice por sí mismo. El resultado puede ser la frustración de un niño que sueña con ser deportista profesional, pero que sale de cada práctica sintiendo que el juego no le pertenece, y la pérdida de la oportunidad de enamorarse del deporte y de mejorar en cada aspecto que el juego le exija.

A ello se suma que no siempre se detectan a tiempo los vacíos en habilidades básicas. Jugadores que pasan por divisiones formativas pueden llegar a categorías superiores con dificultades de coordinación, equilibrio, propiocepción, comunicación y adaptación a la presión, e incluso en gestos tan naturales como correr, saltar, esprintar o esquivar de forma correcta. Como señalan González Correa y González Correa (2010), la educación física que se apoya en una visión mecanicista del cuerpo y en el rendimiento, y no en la corporeidad y la motricidad, deja de lado el desarrollo integral de la persona.

Es responsabilidad del profesional a cargo ofrecer las herramientas para que los jugadores conduzcan sus habilidades psicomotrices hacia una mejora constante, mediante una metodología que integre espacios y tiempos en los que los protagonistas sean los niños que tienen el balón en sus pies. La meta no es ser mejores que otros, sino mejores que ellos mismos en un tiempo pasado. Falta, sin embargo, una forma sistemática de incorporar esos procesos a la sesión diaria y de verificar cómo la reciben jugadores y entrenadores.

Formulación del Problema

¿Cuál es la importancia de aplicar procesos psicomotrices en el entrenamiento de los jugadores de divisiones menores de la Academia Formativa de Fútbol Liga Deportiva Universitaria de Quito, sede Solanda, con enfoque hacia el alto rendimiento?

Preguntas de Investigación

1. ¿Qué componentes integran la preparación completa de un futbolista y una sesión de entrenamiento diaria?
2. ¿Qué procesos tienen prioridad en las prácticas de fútbol de la academia y qué habilidades psicomotrices quedan en segundo plano?
3. ¿Qué nivel de habilidades cognitivo-motrices muestran los entrenadores y los jugadores, y cómo se adaptan a una metodología que incorpora procesos psicomotrices?
4. ¿Qué metodología permite integrar los procesos psicomotrices con las herramientas técnico-tácticas del fútbol en las sesiones de entrenamiento?

Justificación de la Investigación

En el afán de formar estrellas del fútbol, se presiona a los niños para que sean iguales o mejores que sus referentes y se olvidan sus intereses propios como niños. Con frecuencia, quienes no alcanzaron esas metas ven en el niño la posibilidad de lograrlas. Cuando el profesional busca el reconocimiento individual por encima del crecimiento de sus jugadores, el resultado son amantes del deporte frustrados a edades tempranas, que no desean volver a practicarlo por temor a no seguir las pautas de una competencia que no corresponde a su edad, su contexto ni su realidad (Rojas Quispe & Carranza Quiñones, 2024).

En las edades tempranas, los intereses individuales suelen primar sobre los colectivos, y se presiona de manera errónea a un jugador inmaduro con elementos que nunca se trabajaron a profundidad, cuando lo que debería prevalecer es el proceso de diversión y de asimilación del error para mejorar. Estudios recientes con niños de

fútbol base muestran que los métodos analíticos, centrados en la técnica y la táctica con intensidad inadecuada para la edad, pueden acompañarse de déficits de coordinación y de lateralidad cruzada (Pinto Vargas, 2025), y que los programas de juegos motores favorecen el control corporal, la estabilidad, la coordinación y el equilibrio (Lema Guallichico et al., 2024).

Desde el punto de vista teórico, el estudio aporta una lectura del entrenamiento formativo que reúne los procesos psicomotrices, las cualidades físicas y los fundamentos técnico-tácticos en un mismo proceso. En el plano práctico, ofrece a la academia un test aplicable por sus entrenadores, datos descriptivos de una muestra de jugadores y entrenadores, y una metodología de integración con una estructura de sesión, un plan de cuatro semanas e indicadores de control. En el plano social, busca que los niños permanezcan en el fútbol por gusto y construyan una relación sana con el deporte, base de cualquier aspiración de alto rendimiento.

Objetivos de la Investigación

Los objetivos se formularon en coherencia con el título y con la interrogante planteada. Su correspondencia con las preguntas, las variables y los instrumentos se resume en la matriz de coherencia (ver Anexo A).

Objetivo General

Analizar la importancia de la aplicación de los procesos psicomotrices en la formación de los futbolistas de divisiones menores de la Academia Formativa de Fútbol Liga Deportiva Universitaria de Quito, con enfoque hacia el alto rendimiento, y establecer una metodología que integre esos procesos con la preparación técnico-táctica en un solo proceso.

Objetivos Específicos

1. Estudiar la preparación completa del futbolista para identificar los componentes de una sesión de entrenamiento diaria.

2. Analizar los procesos que tienen prioridad en las prácticas de fútbol e identificar las habilidades psicomotrices que quedan en segundo plano.
3. Evaluar las habilidades cognitivo-motrices de los entrenadores y la adaptabilidad de entrenadores y jugadores a una metodología que incorpora procesos psicomotrices.
4. Determinar una metodología que permita trabajar los procesos psicomotrices de los niños y niñas a la par de las herramientas técnico-tácticas del fútbol.

Alcance de la Investigación

El estudio se concentra en la Academia Formativa de Fútbol Liga Deportiva Universitaria de Quito, sede Solanda, en las categorías sub-8, sub-10 y sub-12. Describe el nivel de habilidades cognitivo-motrices de 20 jugadores y 6 entrenadores, medido el 31 de octubre de 2025, y la adaptabilidad semanal a un programa de 12 sesiones desarrollado en cuatro semanas. Incluye una fase propositiva: la metodología de integración de los procesos psicomotrices a la sesión de entrenamiento.

Los resultados describen a los participantes evaluados y no se generalizan a otras academias ni a otras categorías. Tampoco permiten afirmar que el programa produjo los puntajes observados, porque no se dispone de una medición previa ni de un grupo de comparación.

Limitaciones de la Investigación

La primera limitación es el diseño. Los datos del test se recogieron en un solo momento, sin medición previa ni grupo de comparación; por ello el estudio describe niveles y no estima cambios. Una segunda limitación es el instrumento: el test es una escala de autopercepción de 16 ítems, que explora cuatro dimensiones cognitivo-motrices. No mide de forma directa la coordinación, el equilibrio, la lateralidad ni la velocidad de reacción, aunque estas se desarrollan en el marco teórico y en las actividades del programa.

Una tercera limitación es la muestra. Los 20 jugadores y los 6 entrenadores fueron elegidos de forma intencional y su número es reducido, de modo que los estadísticos se interpretan como descripción del grupo. Por último, el investigador cumple el rol de coordinador deportivo de la academia y aplicó los instrumentos, lo que pudo influir en las respuestas; se tuvo en cuenta al interpretar los resultados.

Factibilidad de la Investigación

La investigación fue factible porque el investigador ejerce como coordinador deportivo en la academia y tuvo acceso directo a los jugadores, a los entrenadores y a los campos de entrenamiento. El programa se integró a las sesiones habituales, con material deportivo disponible (balones, conos, escaleras de coordinación y aros), y los instrumentos son de papel y de aplicación breve. El costo se limitó a la impresión de los formatos y al tiempo del investigador y de los entrenadores.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

El marco teórico reúne los antecedentes, los conceptos que sustentan la investigación y el sistema de variables con el que se organizaron la recolección y el análisis de los datos.

Antecedentes de la Investigación

Se seleccionaron estudios recientes (2024-2025) sobre psicomotricidad y entrenamiento en el fútbol formativo de América Latina. Su propósito, su método, sus conclusiones y su aporte a este estudio se resumen a continuación.

Pinto Vargas (2025), en *¿El método de entrenamiento del fútbol interfiere el desarrollo psicomotriz? Estudio en niños bolivianos*, se propuso establecer la relación entre la metodología de entrenamiento del fútbol y el desarrollo psicomotriz en niños de 5 a 11 años. Con un diseño descriptivo correlacional y un enfoque cualitativo, aplicó protocolos de observación y entrevistas semiestructuradas a entrenadores con 75 niños, y evaluó equilibrio, coordinación, habilidades visomotrices y lateralidad. Concluyó que el método analítico, centrado en técnica y táctica con una intensidad no apropiada para la edad, aparentemente interfiere con el desarrollo psicomotriz armónico, y observó déficits de coordinación y lateralidad cruzada, sobre todo en los grupos de menor edad. Su aporte a este trabajo es respaldar la preocupación de que el predominio técnico-táctico deja en segundo plano los procesos psicomotrices.

Lema Guallichico et al. (2024), en *Desarrollo de las habilidades psicomotrices en el fútbol infantil*, buscaron evaluar si los juegos motrices lúdicos favorecen la adquisición de habilidades psicomotrices en futbolistas sub-10 de la escuela IDV La Armenia. Usaron un diseño cuasiexperimental cuantitativo, con observación, medición y análisis estadístico mediante la prueba T de Wilcoxon. Encontraron mejoras significativas en control corporal, estabilidad, coordinación y equilibrio ($p < 0,05$) en seis tareas de evaluación. Su aporte es mostrar que un

programa de juegos motores puede incorporarse al entrenamiento de categorías menores, y señalar el camino metodológico (medición previa y posterior) que este estudio no recorrió.

Rojas Quispe y Carranza Quiñones (2024), en la tesis *Psicomotricidad y enseñanza del futbol base a niños de 6 a 10 años de Rey Sport, Vegueta, 2023*, se propusieron establecer la relación entre la psicomotricidad y la enseñanza del fútbol base. Realizaron un estudio cuantitativo, correlacional y no experimental con 20 niños, mediante una lista de cotejo. Concluyeron que la psicomotricidad se relaciona significativamente con la enseñanza del fútbol base, y destacaron la importancia de desarrollar las habilidades motrices antes del entrenamiento formal. Su aporte es una muestra de tamaño similar y el uso de una escala de observación aplicable en el campo.

Cabrel Rivera (2024), en la tesis *Nivel de psicomotricidad en niños de 10 a 12 años de la Academia de Fútbol EGB de la ciudad de Huacho, año 2023*, buscó describir el nivel de psicomotricidad de 16 niños de una academia de fútbol. Empleó un estudio descriptivo cuantitativo con una lista de cotejo y cuatro dimensiones (esquema corporal, estructuración espacial, coordinación y equilibrio). Halló que el 56 % mostró un desarrollo satisfactorio de la psicomotricidad, el 35 % estaba en proceso y el 9 % en inicio. Su aporte es el diseño descriptivo de una muestra pequeña y la presentación de resultados por niveles, que se toma como referencia para organizar los datos de este estudio.

Estos trabajos coinciden en que la psicomotricidad es un componente relevante del fútbol formativo. Ninguno de ellos, sin embargo, se refiere a la sede de Solanda ni incorpora la mirada de los entrenadores sobre su propia adaptación al trabajo psicomotriz, que este estudio incluye.

Bases Teóricas

Las bases teóricas se organizan en tres ejes: los procesos psicomotrices y su relación con el aprendizaje motor, los componentes del dominio corporal en el fútbol, y el enfoque del alto rendimiento y la preparación completa del futbolista.

Los Procesos Psicomotrices

Motricidad y psicomotricidad

La motricidad no se reduce a mover un cuerpo. Para Rey Cao y Trigo Aza (2000), la ciencia de la motricidad es la ciencia del ser humano, que es cuerpo, el más complejo de los organismos vivos y síntesis de toda la organización compleja del hombre; de ahí que el sujeto sea el principal gestor de su movimiento. En esta línea, la psicomotricidad se entiende en este estudio como la relación funcional entre la actividad psíquica y la motricidad, que integra aspectos motores, cognitivos y emocionales.

Las corrientes que estudian la psicomotricidad se orientan en dos direcciones. Unas priorizan los procesos propios del ser humano, como caminar, correr, saltar o gatear, y potencian el cuerpo para alcanzar metas cuantitativas. Otras priorizan el avance cognitivo, relacional, afectivo y social por encima del corporal, y dan más importancia al cómo sentir, hacer, pensar y querer para resolver las situaciones del juego. Este estudio asume una posición integradora: ambas dimensiones se trabajan en la misma sesión.

Aprendizaje motor y psicomotricidad en el deporte

La teoría del aprendizaje motor explica que la adquisición de destrezas deportivas depende de la interacción entre la práctica, la retroalimentación y la maduración (Schmidt & Lee, 2019). Por ello, integrar el trabajo psicomotriz desde las etapas iniciales favorece la consolidación de patrones motores eficientes y la automatización de los gestos técnicos. El desarrollo transita desde habilidades locomotrices básicas, como caminar, correr o saltar, hasta habilidades deportivas específicas, como el pase, la recepción, el desmarque, el sprint o el disparo, y cada fase requiere estimulación adecuada y una progresión ajustada a la edad y a la madurez del niño.

En el fútbol, la psicomotricidad mejora la coordinación, el equilibrio, la lateralidad, la percepción espacial y temporal, la reacción y la anticipación, capacidades esenciales para el desempeño. El componente afectivo, además, influye en la confianza y en la capacidad de afrontar situaciones competitivas. El juego libre,

la exploración del movimiento y la solución autónoma de problemas, propios del fútbol infantil, son medios privilegiados para ello.

Lo que el entrenamiento suele priorizar

Las planificaciones deportivas suelen concentrarse en las capacidades físicas: la fuerza, como base de la preparación del atleta; la potencia, que acompaña a la fuerza en la explosividad y los cambios de ritmo del fútbol; la velocidad y sus manifestaciones; la flexibilidad; y la resistencia, que implica el trabajo cardiaco y respiratorio. Estas capacidades son necesarias, pero dejan de lado habilidades que distinguen a un jugador por su capacidad de resolver problemas en un partido exigente. El estudio parte del supuesto de que incorporar esas habilidades al entrenamiento diario es un aporte necesario a la formación del jugador.

Componentes del Dominio Corporal

El dominio corporal

El dominio corporal comprende el desarrollo de los movimientos propios y naturales del cuerpo. Su faceta dinámica engloba la facultad de dominar diferentes segmentos del cuerpo, desplazar objetos y sincronizar movimientos para trasladarse de un lugar a otro; incluye el equilibrio, el ritmo y la coordinación general o visomotriz. Su faceta estática reúne las actividades que invitan a interiorizar la propia composición corporal: la tonicidad, el autocontrol, la respiración y la relajación.

Lateralidad

La lateralidad obedece a la distribución de funciones entre los hemisferios cerebrales, de modo que el cerebro define una preferencia para la realización sensorial, socioemocional, cognitiva y motora, entre otras (Portellano, 2005). En el campo, la ubicación en el tiempo y el espacio remite al propio cuerpo: elegir la mejor postura para que la participación sea acertada y de ayuda al colectivo, y desplazarse según lo dicte la situación (frontal, posterior, lateral derecho o lateral izquierdo) hacia un objetivo común.

Equilibrio

El equilibrio es la capacidad de sostener una postura corporal deseada durante un tiempo. El equilibrio estático se da cuando no hay desplazamiento previo, por

ejemplo, al mantenerse sobre un punto o una línea con un pie o una mano levantados. El equilibrio dinámico exige controlar el cuerpo en un desplazamiento deseado frente a factores externos, como un obstáculo, un espacio corto o un rival; así ocurre en un sprint por la línea lateral cuando un adversario entra en contacto a la altura del hombro e intenta sacar al jugador del campo.

Reflejos

En psicomotricidad, los reflejos son la velocidad de respuesta del ser humano a un estímulo externo. En el fútbol se observan con claridad en el portero, siempre alerta a los movimientos, la velocidad, la dirección y el efecto del balón. Las respuestas dependen de un movimiento muscular que la corteza cerebral organiza previamente y dirige hacia el objeto o hacia el lugar al que se desea desplazar una parte del cuerpo.

El Enfoque del Alto Rendimiento en el Fútbol

Aprendizaje sensorial y experimental

Aprender a partir del error es un camino que no todos los entrenadores toman como metodología válida. Sin embargo, el conjunto de los sentidos (tacto, vista, oído), con su modalidad sensitiva, física y afectiva, genera cambios neurológicos, glandulares, musculares y mentales que producen emociones, respuestas corporales y valoraciones positivas o negativas de las acciones. Así se forman la experiencia y el conocimiento, y el error se integra al aprendizaje, pues el jugador registra lo que debe o no hacer en cada escenario del juego.

La eutonía

Dentro de la pedagogía de la eutonía, la conciencia ósea y muscular de la estructura y de la forma es un desarrollo necesario del aprendizaje. La percepción de los huesos, su composición, su variabilidad, su resistencia y su posición permiten concientizar el cuidado del propio cuerpo. El sistema musculoesquelético, que protege y desplaza el cuerpo mediante huesos, músculos y articulaciones, facilita el aprendizaje cuando se cuida con descanso, alimentación, hidratación y constancia en el entrenamiento, y así se logra una armonía del cuerpo con la práctica del fútbol.

El camino hacia el alto rendimiento

Quienes llegan al más alto nivel recorren un proceso con obstáculos y sacrificios: riesgos para la preparación educativa, aplazamiento de espacios recreativos y renuncia a hábitos propios de la edad. La preparación posterior al entrenamiento es tan importante como la sesión: un descanso de 8 a 10 horas de sueño, comidas completas y saludables y una rutina estable forman hábitos que mantienen al niño vigente en el fútbol. Cada año aparecen deportistas nuevos formados con buenas metodologías, de modo que los jugadores con mayor trayectoria deben renovar y exigir a su cuerpo el mejor rendimiento en cada partido.

El deportista de élite completo

Se llama deportista completo a quien empuja su cuerpo y su mente al límite de sus posibilidades físicas y psíquicas, y mantiene el esfuerzo en cada sesión y la constancia día a día. No se trata de un único rasgo. Se integran, según esta perspectiva, tres conjuntos de atributos que se resumen en el Cuadro 1 y que el programa busca desarrollar.

Cuadro 1
Atributos del Deportista de Élite Completo

Conjunto	Atributos
Valores y actitudes	Respeto, puntualidad, liderazgo, solidaridad, sacrificio, entrega y competitividad
Cualidades físicas y motrices	Fuerza y potencia, flexibilidad, velocidad, coordinación, reflejos, control corporal, lateralidad y equilibrio
Habilidades mentales y psicomotrices	Buena toma de decisiones, respuestas rápidas en entornos de presión, iniciativa en el juego, manejo emocional propio y del equipo ante la adversidad, control de las habilidades bajo presión externa, manejo de la ansiedad y el nerviosismo en competencia, y temperamento adecuado y adaptable a los escenarios del juego

Fuente: EL AUTOR. (2026), a partir de la fundamentación teórica del estudio.

Sistema de Hipótesis

La investigación no formula hipótesis estadísticas. Por su carácter descriptivo y por la ausencia de medición previa y de grupo de comparación, los datos no permiten contrastar relaciones causales. El estudio se guía por los objetivos y las

preguntas de investigación, conforme lo permiten las Normas UNICAL, y adopta como supuesto orientador, sin someterlo a prueba, que integrar los procesos psicomotrices en la sesión de entrenamiento es viable para entrenadores y jugadores de las divisiones menores.

Sistema de Variables

El estudio trabaja con dos variables de carácter descriptivo (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). La primera es el nivel de habilidades cognitivo-motrices, que concreta los procesos psicomotrices en cuatro dimensiones: velocidad mental y toma de decisiones, visión periférica y anticipación, memoria motriz y automática de habilidades, y concentración y control emocional. La segunda es la adaptabilidad a la metodología psicomotriz, registrada semana a semana. No se establece relación de dependencia entre ellas.

Conceptualización de Variables

El Cuadro 2 define conceptual y operacionalmente cada variable y la vincula con el objetivo específico correspondiente.

Cuadro 2
Conceptualización de las Variables

Objetivo Específico	Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional
1 y 2. Estudiar la preparación completa y analizar los procesos que tienen prioridad en las prácticas	Procesos psicomotrices en la sesión de entrenamiento	Procesos que unen la actividad psíquica con el movimiento (decisión, percepción, memoria motriz, atención y emoción) y que se desarrollan en la práctica deportiva.	Procesos trabajados en la sesión planificada, según la planificación de la academia; y puntaje del test de jugadores en las cuatro dimensiones (ítems 1 a 16).
3. Evaluar las habilidades cognitivo-motrices de los entrenadores y la adaptabilidad	Nivel de habilidades cognitivo-motrices	Grado en que la persona percibe que decide, anticipa, automatiza y controla su concentración y sus emociones durante el juego.	Puntaje del test de entrenadores (16 a 80 puntos) y su nivel de satisfacción.
3 y 4. Evaluar la adaptabilidad y determinar la metodología	Adaptabilidad a la metodología psicomotriz	Grado de asimilación y acogida de las actividades psicomotrices por parte de entrenadores y jugadores a lo largo del programa.	Porcentaje de adaptabilidad registrado por el investigador en cada una de las cuatro semanas.

Fuente: EL AUTOR. (2026), a partir de Hernández-Sampieri y Mendoza (2018).

Operacionalización de Variables

Cada variable se descompuso en dimensiones e indicadores, que se vincularon con los ítems de los test (ver Anexo B y Anexo C) y con el registro semanal (ver Anexo D). El Cuadro 3 resume esta relación.

Cuadro 3
Operacionalización de las Variables

Variable	Dimensión	Indicadores	Instrumento	Ítems
Nivel de habilidades cognitivo-motrices	Velocidad mental y toma de decisiones	Decisión rápida, reacción ante cambios, adaptación de la estrategia y análisis de la situación	Test de habilidades cognitivas	1 a 4
Nivel de habilidades cognitivo-motrices	Visión periférica y anticipación	Percepción de compañeros y rivales, anticipación de jugadas e identificación de espacios	Test de habilidades cognitivas	5 a 8
Nivel de habilidades cognitivo-motrices	Memoria motriz y automática de habilidades	Automatización del gesto, retención de nuevas técnicas, precisión bajo presión y fluidez	Test de habilidades cognitivas	9 a 12
Nivel de habilidades cognitivo-motrices	Concentración y control emocional	Enfoque bajo presión, manejo del estrés y del error, serenidad ante la adversidad	Test de habilidades cognitivas	13 a 16
Adaptabilidad a la metodología psicomotriz	Asimilación semanal	Porcentaje de adaptabilidad de entrenadores y jugadores en las semanas 1 a 4	Registro semanal de adaptabilidad	No aplica

Fuente: EL AUTOR. (2026).

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

Este capítulo explica cómo se desarrolló el estudio: el tipo y el diseño de la investigación, la población y la muestra, el área de investigación, las técnicas e instrumentos, la validación y la confiabilidad, la técnica de análisis y las fases cumplidas.

Tipo de Investigación

La investigación tiene un enfoque cuantitativo, porque expresa en puntajes y porcentajes el nivel de habilidades cognitivo-motrices y la adaptabilidad a una metodología de trabajo, y los analiza con estadística descriptiva (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). Es una investigación de campo, porque la información se obtuvo directamente en la academia, y de alcance descriptivo, porque caracteriza a los participantes y no busca explicar relaciones causales. Incluye una fase propositiva: con base en los resultados y en el marco teórico se plantea una metodología de integración de los procesos psicomotrices al entrenamiento.

El diseño es no experimental y transversal. Los participantes realizaron un programa de estimulación psicomotriz de 12 sesiones, a razón de tres por semana durante cuatro semanas, y el test se aplicó el 31 de octubre de 2025. No se midieron los puntajes antes del programa ni se conformó un grupo de comparación, de modo que el estudio describe el nivel observado y no estima el efecto del programa.

Población y Muestra

La población está conformada por 60 jugadores de las divisiones menores (sub-8, sub-10 y sub-12) de la Academia Formativa de Fútbol Liga Deportiva Universitaria de Quito, sede Solanda, y por los entrenadores de esas categorías. La muestra, de tipo intencional y no probabilístico, se compuso de 20 jugadores y de 6 entrenadores, dos por cada categoría (Cuadro 4). Los jugadores representan el 33 % de la población de jugadores.

Cuadro 4
Población y Muestra

Grupo	Población	Muestra	Participación en el estudio
Jugadores de las categorías sub-8, sub-10 y sub-12	60	20	Programa de estimulación psicomotriz durante cuatro semanas, registro de adaptabilidad y test de habilidades cognitivas
Entrenadores de las categorías sub-8, sub-10 y sub-12	6	6	Aplicación del programa en sus sesiones, registro de adaptabilidad y test de habilidades cognitivas

Fuente: EL AUTOR. (2026).

Los criterios de inclusión fueron:

a) Pertenecer activamente a la academia.
b) Contar con la autorización de sus representantes legales, en el caso de los jugadores menores de edad.
c) No presentar lesiones ni condiciones médicas restrictivas.
d) Participar de forma constante y responsable en las sesiones de entrenamiento.
e) Someterse al test de habilidades cognitivas.

La participación fue voluntaria. Los entrenadores firmaron un consentimiento informado (ver Anexo E). Para los jugadores se requirió el consentimiento del representante legal y el asentimiento del menor (ver Anexo F). En los informes los participantes se identifican con números de orden y no con sus nombres, conforme a la protección de datos personales de niños y adolescentes (Asamblea Nacional del Ecuador, 2021); el procedimiento se describe en el Anexo G.

Área de Investigación

El área de investigación es la Academia Formativa de Fútbol Liga Deportiva Universitaria de Quito, sede Solanda, en la ciudad de Quito, Ecuador. Los instrumentos se aplicaron en las instalaciones de la academia y las actividades del programa se realizaron en su campo de entrenamiento. Los entrenadores de cada categoría condujeron las sesiones y el investigador, que ejerce como coordinador deportivo, registró la adaptabilidad y aplicó los test.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Se emplearon tres técnicas, que se resumen en el Cuadro 5:

a) **Test de habilidades cognitivas**, en dos versiones, para jugadores (ver Anexo B) y para entrenadores (ver Anexo C). Cada versión contiene 16 ítems agrupados en cuatro dimensiones de cuatro ítems cada una: velocidad mental y toma de decisiones, visión periférica y anticipación, memoria motriz y automática de habilidades, y concentración y control emocional. Se responde con una escala de 1 (nunca) a 5 (siempre), de modo que el puntaje total va de 16 a 80 puntos. Es una escala de autopercepción: el participante marca el número que mejor representa su situación actual.

b) **Registro semanal de adaptabilidad**, llevado por el investigador durante las cuatro semanas del programa, que expresa el porcentaje de asimilación y acogida de las actividades por parte de entrenadores y jugadores (ver Anexo D).

c) **Análisis documental** de la planificación de una sesión de entrenamiento de la academia, fechada el 8 de octubre de 2025 (ver Anexo H), para identificar los componentes de la sesión y los procesos que ella trabaja.

Cuadro 5
Técnicas, Instrumentos y Momento de Aplicación

Técnica	Instrumento	Participantes	Momento
Test (escala de autopercepción)	Test de habilidades cognitivas, versiones para jugadores y para entrenadores	20 jugadores y 6 entrenadores	31 de octubre de 2025
Registro de adaptabilidad	Registro semanal de adaptabilidad	Entrenadores y jugadores	Semanas 1 a 4 del programa
Análisis documental	Planificación de sesión de entrenamiento	Documento de la academia	Sesión planificada del 8 de octubre de 2025

Fuente: EL AUTOR. (2026).

El programa de intervención consistió en 12 sesiones de estimulación psicomotriz (tres por semana, durante cuatro semanas) en el campo de entrenamiento de la academia. Incluyó juegos coordinativos, ejercicios de equilibrio dinámico y estático, actividades de reacción y percepción espacial, y ejercicios de control postural y ritmo, integrados a las sesiones habituales. La estructura de una sesión se presenta en el Capítulo IV.

Validación

La validez de contenido del test se establece mediante juicio de expertos, procedimiento que verifica que los ítems correspondan con las dimensiones y con los objetivos del estudio. Conforme a las Normas UNICAL, la valoración está a cargo de un número impar de expertos, con un mínimo de tres: [nombre y profesión del experto 1], [nombre y profesión del experto 2] y [nombre y profesión del experto 3]. Cada uno valora la claridad, la pertinencia, la coherencia y la suficiencia de los ítems en la ficha correspondiente (ver Anexo I). Observaciones recibidas y cambios realizados al test: [observaciones de los expertos y modificaciones al instrumento].

Confiabilidad

La confiabilidad se estimó mediante la consistencia interna de la escala, con el coeficiente alfa de Cronbach (Cronbach, 1951). Con las respuestas de los 20 jugadores a los 16 ítems se obtuvo un coeficiente de 0,96, valor alto que indica que los ítems se comportan de manera homogénea en esta muestra. Por el tamaño reducido de la muestra y por la posible influencia de un patrón de respuesta uniforme, el valor se interpreta con cautela. Con las respuestas de los seis entrenadores no se interpreta un coeficiente, porque el número de casos es demasiado pequeño para una estimación estable.

Técnica de Análisis de Datos

Los datos se procesaron con estadística descriptiva. Para cada participante se sumaron los puntajes de los 16 ítems y de cada dimensión (4 a 20 puntos). Con ellos se calcularon medias, medianas, mínimos y máximos, y el porcentaje de la media respecto del puntaje máximo. El puntaje total se clasificó en cuatro niveles de satisfacción según el criterio del Cuadro 8 del Capítulo IV, y se contó la frecuencia de

cada nivel. La adaptabilidad semanal se presenta en porcentajes. No se aplicaron pruebas de significación, porque el diseño no incluye medición previa ni grupo de comparación. En las tablas de resultados el puntaje total corresponde a la suma de los ítems registrados.

Fases de la Investigación

El estudio se desarrolló en siete fases:

Fase 1. **Delimitación del problema y revisión de la literatura** sobre psicomotricidad y fútbol formativo.

Fase 2. **Preparación de los instrumentos** (test para jugadores y entrenadores, y registro semanal de adaptabilidad) y gestión de las autorizaciones.

Fase 3. **Preparación de los entrenadores** respecto de los procesos que se manejan en la metodología y de los aspectos que evalúa el test.

Fase 4. **Aplicación del programa** de 12 sesiones en cuatro semanas y registro semanal de adaptabilidad.

Fase 5. **Aplicación del test** a los jugadores y a los entrenadores el 31 de octubre de 2025.

Fase 6. **Procesamiento y análisis** de los datos por dimensión y por nivel.

Fase 7. **Diseño de la metodología de integración**, redacción de conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Este capítulo presenta los resultados según el orden de los objetivos específicos. Los datos provienen del análisis documental de la planificación de una sesión, del test de habilidades cognitivas aplicado el 31 de octubre de 2025 y del registro semanal de adaptabilidad. Se emplea el término "entrenadores" para directores técnicos y preparadores físicos, y "jugadores" para los futbolistas de las divisiones menores. Todos los participantes fueron evaluados por el investigador, que cumple el rol de coordinador deportivo de la academia.

Análisis Detallado de los Resultados

Presentación de Datos

El test tiene 16 ítems que se responden en una escala de 1 a 5 (Cuadro 6). La suma de los ítems va de 16 a 80 puntos y se clasifica en cuatro niveles de satisfacción (Cuadro 7). Los ítems se agrupan en cuatro dimensiones de cuatro ítems cada una (de 4 a 20 puntos): D1, velocidad mental y toma de decisiones; D2, visión periférica y anticipación; D3, memoria motriz y automática de habilidades; y D4, concentración y control emocional.

Cuadro 6

Escala de Respuesta del Test

Calificación	Nivel
1	Muy bajo – Nunca
2	Bajo – A veces
3	Medio – Regularmente
4	Alto – Frecuente
5	Muy alto – Siempre

Cuadro 7

Niveles de Satisfacción según el Puntaje Total del Test

Puntaje	Nivel de satisfacción
16 a 20	PS = Poco satisfactorio
21 a 40	MDS = Medianamente satisfactorio
41 a 60	S = Satisfactorio
61 a 80	MS = Muy satisfactorio

Fuente: EL AUTOR. (2026).

Los formularios aplicados traen impresa una tabla de interpretación con otros cortes (60 a 80 puntos, muy satisfactorio; 40 a 59, satisfactorio; 20 a 39, medianamente satisfactorio; menos de 20, poco satisfactorio). El análisis de este capítulo usa los rangos del Cuadro 7, que son los del investigador. Con los cortes impresos en los formularios, los jugadores con 60 y 40 puntos pasarían a un nivel superior (el número 16 a muy satisfactorio y el número 19 a satisfactorio) y todos los demás conservarían su nivel.

La adaptabilidad se expresa como porcentaje de asimilación en cada semana del programa. Los puntos de referencia de la escala se presentan en el Cuadro 8.

Cuadro 8

Escala de Referencia de la Adaptabilidad

Porcentaje	Nivel
25 %	Nada satisfactorio
50 %	Poco satisfactorio
75 %	Medianamente satisfactorio
100 %	Satisfactorio

Fuente: EL AUTOR. (2026).

Componentes de la Preparación Completa y de la Sesión de Entrenamiento

El primer objetivo específico consistió en estudiar la preparación completa del futbolista para identificar los componentes de una sesión diaria. Del marco teórico se desprende que la preparación abarca tres conjuntos de atributos (Cuadro 1): valores y actitudes, cualidades físicas y motrices, y habilidades mentales y psicomotrices. Una sesión que se limite a las cualidades físicas y a los fundamentos técnico-tácticos no cubre el tercer conjunto.

La planificación de la academia examinada (ver Anexo H), fechada el 8 de octubre de 2025, corresponde a la categoría infantil, con 17 jugadores. Su objetivo es desarrollar la capacidad de reaccionar y reorganizarse de forma rápida y ordenada ante los cambios de rol (ataque-defensa y defensa-ataque), con mejor toma de decisiones, ocupación de espacios y cooperación colectiva, mediante el fútbol correctivo en situaciones reales de juego. Su estructura se presenta en el Cuadro 9.

Cuadro 9

Estructura de la Sesión de Entrenamiento Planificada

Parte de la sesión	Ejercicios	Volumen consignado
Activación y calentamiento	1. Coordinación con balón y pase (circuito en rombo o cuadrado, conducción corta, escalera de coordinación o conos en zigzag y pase). 2. Transiciones 3 contra 2 con recuperación.	No se consigna
Trabajo 1	1. Circuito de control y coordinación (cuatro estaciones en 15 x 15 m). 2. Juego de ubicación y apoyo (6 contra 6 o 5 contra 5, en 25 x 20 m, por zonas).	25 minutos
Trabajo 2	3. Juego estructurado con transiciones (6 contra 6 con mini arcos). 4. Transiciones correctivas en juego real (4 contra 4 más 2 comodines, en 30 x 20 m).	80 minutos, consignados al cierre del bloque
Vuelta a la calma	Estiramiento de piernas (isquiotibiales, cuádriceps y aductores), de tronco y brazos (espalda baja, hombros y tríceps), y estiramiento final con respiración.	10 minutos

Fuente: EL AUTOR. (2026), a partir de la planificación de la academia (ver Anexo H).

La sesión se organiza en cuatro partes y cada ejercicio incluye comandos verbales y variantes de dificultad. Esta estructura (activación, dos bloques de trabajo y vuelta a la calma) es la base sobre la que se construye la propuesta del objetivo específico 4.

Procesos con Prioridad en la Práctica y Habilidades en Segundo Plano

El segundo objetivo específico buscó identificar los procesos que tienen prioridad en las prácticas y las habilidades que quedan en segundo plano. El análisis se hizo en dos pasos: el examen de la sesión planificada y la lectura de las dimensiones del test de los jugadores.

El Cuadro 10 relaciona cada ejercicio de la sesión con el proceso psicomotriz que activa de manera principal. La sesión es rica en coordinación con balón, percepción espacial, reacción ante el cambio de rol y toma de decisiones en juego real; su objetivo y sus variantes se orientan a la transición y a la ocupación de espacios.

Cuadro 10

Procesos Psicomotrices Activados por los Ejercicios de la Sesión

Ejercicio	Proceso psicomotriz que activa	Elemento técnico-táctico
Coordinación con balón y pase	Coordinación visomotriz, ritmo y cambio de ritmo	Conducción, pase y control
Transiciones 3 contra 2 con recuperación	Reacción y decisión ante el cambio de rol	Transición defensa-ataque
Circuito de control y coordinación	Coordinación dinámica, agilidad y lateralidad (variante con el perfil menos dominante)	Conducción, control y pase
Juego de ubicación y apoyo	Percepción y ubicación espacial	Ocupación de zonas y apoyo
Juego estructurado con transiciones	Ocupación de espacios y cambio rápido de rol	Disposición en líneas
Transiciones correctivas en juego real	Reacción y decisión bajo presión de tiempo	Repliegue, presión tras pérdida y salida rápida
Vuelta a la calma	Tonicidad, relajación y respiración	Recuperación

Fuente: EL AUTOR. (2026), a partir de la planificación de la academia (ver Anexo H).

En la sesión analizada no consta un ejercicio específico de equilibrio estático o dinámico, la lateralidad aparece solo como una variante, y no se incluyen actividades ni comandos dirigidos al manejo del error, de la presión o de las emociones. Estos procesos quedan, por tanto, en segundo plano frente a la transición y la ocupación de espacios. La observación corresponde a una sola sesión y no puede extenderse a toda la práctica de la academia.

El Cuadro 11 presenta los puntajes de los 20 jugadores por dimensión. El total de cada jugador es la suma de los 16 ítems; los puntajes por ítem constan en el Anexo J.

Cuadro 11

Puntajes de los Jugadores por Dimensión, Total y Nivel

Jugador	D1	D2	D3	D4	Total	Nivel
1	11	15	13	13	52	S
2	17	17	15	18	67	MS
3	14	15	17	15	61	MS
4	14	14	14	15	57	S
5	18	19	18	18	73	MS
6	10	10	13	11	44	S
7	17	18	18	19	72	MS
8	17	18	17	20	72	MS
9	17	18	19	17	71	MS
10	15	14	18	18	65	MS
11	13	14	16	14	57	S
12	10	11	13	14	48	S
13	14	15	14	15	58	S
14	11	10	13	10	44	S
15	17	18	19	18	72	MS
16	15	14	17	14	60	S

Jugador	D1	D2	D3	D4	Total	Nivel
17	18	17	20	19	74	MS
18	13	14	14	14	55	S
19	9	10	10	11	40	MDS
20	17	14	17	15	63	MS

Fuente: EL AUTOR. (2026), a partir del test aplicado el 31 de octubre de 2025.

Nota. D1: velocidad mental y toma de decisiones; D2: visión periférica y anticipación; D3: memoria motriz y automática de habilidades; D4: concentración y control emocional. En el registro original los totales de los jugadores 2, 4 y 6 figuraban como 69, 54 y 46 puntos; la suma de sus ítems es 67, 57 y 44, y el nivel no cambia.

El Cuadro 12 resume los puntajes del grupo. La media total fue de 60,25 puntos (75,3 % del máximo de 80), con un rango de 40 a 74 puntos; la media se ubica en el límite superior del nivel satisfactorio. Diez jugadores (50 %) alcanzaron el nivel muy satisfactorio, nueve (45 %) el satisfactorio y uno (5 %) el medianamente satisfactorio; ninguno quedó en el nivel poco satisfactorio.

Cuadro 12

Estadísticos Descriptivos de los Jugadores por Dimensión

Dimensión	Media	% del máximo	Mínimo	Máximo
Velocidad mental y toma de decisiones	14,35	71,8	9	18
Visión periférica y anticipación	14,75	73,8	10	19
Memoria motriz y automática de habilidades	15,75	78,8	10	20
Concentración y control emocional	15,40	77,0	10	20
Total (16 ítems)	60,25	75,3	40	74

Fuente: EL AUTOR. (2026), a partir del test aplicado el 31 de octubre de 2025.

Por dimensión, los jugadores se perciben más fuertes en memoria motriz y automática de habilidades (78,8 %) y en concentración y control emocional (77,0 %),

y menos en velocidad mental y toma de decisiones (71,8 %) y en visión periférica y anticipación (73,8 %). Las diferencias entre dimensiones son de pocos puntos, y deben leerse como una orientación para el trabajo y no como una jerarquía definitiva. La distribución por niveles se muestra en el Cuadro 13.

Cuadro 13

Distribución de los Jugadores por Nivel de Satisfacción

Nivel	Jugadores	Porcentaje
Muy satisfactorio (MS)	10	50 %
Satisfactorio (S)	9	45 %
Medianamente satisfactorio (MDS)	1	5 %
Poco satisfactorio (PS)	0	0 %
Total	20	100 %

Fuente: EL AUTOR. (2026), a partir del test aplicado el 31 de octubre de 2025.

Habilidades Cognitivo-Motrices de los Entrenadores y Adaptabilidad al Programa

El tercer objetivo específico fue evaluar a los entrenadores. Los seis entrenadores respondieron el test de habilidades cognitivas. El Cuadro 14 presenta sus puntajes por dimensión. Los seis alcanzaron el nivel muy satisfactorio, con puntajes de 64 a 74 puntos y una media de 71,33 puntos (89,2 % del máximo).

Cuadro 14

Puntajes de los Entrenadores por Dimensión, Total y Nivel

Entrenador	D1	D2	D3	D4	Total	Nivel
1	16	19	19	18	72	MS
2	20	17	18	18	73	MS
3	14	18	15	17	64	MS
4	20	18	18	18	74	MS
5	17	17	18	20	72	MS
6	19	17	19	18	73	MS

Fuente: EL AUTOR. (2026), a partir del test aplicado el 31 de octubre de 2025.

Nota. Las dimensiones D1 a D4 son las definidas al inicio de este capítulo. En el registro original el total del entrenador 3 figuraba como 68 puntos; la suma de sus ítems es 64 y el nivel no cambia.

El Cuadro 15 y el Gráfico 1 comparan las medias de ambos grupos. Los entrenadores muestran porcentajes más altos que los jugadores en las cuatro dimensiones (entre 88,3 % y 90,8 % frente a entre 71,8 % y 78,8 %). Es un resultado esperable, porque el test mide una autopercepción y los entrenadores tienen mayor trayectoria; no debe leerse como un juicio sobre su formación en psicomotricidad, que el test no evalúa.

Cuadro 15

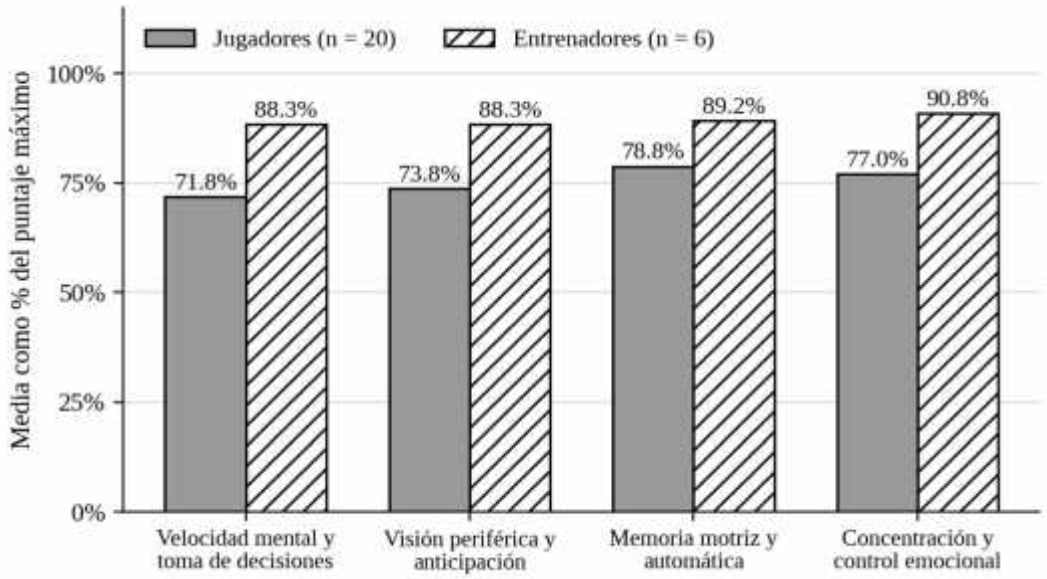
Comparación de las Medias por Dimensión entre Jugadores y Entrenadores

Dimensión	Jugadores (n = 20)	Entrenadores (n = 6)
Velocidad mental y toma de decisiones	14,35 (71,8 %)	17,67 (88,3 %)
Visión periférica y anticipación	14,75 (73,8 %)	17,67 (88,3 %)
Memoria motriz y automática de habilidades	15,75 (78,8 %)	17,83 (89,2 %)
Concentración y control emocional	15,40 (77,0 %)	18,17 (90,8 %)
Total (16 ítems)	60,25 (75,3 %)	71,33 (89,2 %)

Fuente: EL AUTOR. (2026), a partir del test aplicado el 31 de octubre de 2025.

Gráfico 1

Medias por Dimensión del Test según Grupo (porcentaje del puntaje máximo)



Fuente: EL AUTOR. (2026), a partir del test aplicado el 31 de octubre de 2025.

La adaptabilidad al programa se registró en cada una de las cuatro semanas (Cuadro 16 y Gráfico 2). Los entrenadores alcanzaron el 50 % en la primera semana, el 75 % en la segunda y el 100 % en la tercera y la cuarta. Los jugadores pasaron del 25 % en la primera semana al 40 % en la segunda, al 50 % en la tercera y al 80 % en

la cuarta. Ambos grupos aumentaron su adaptabilidad semana a semana; los entrenadores lo hicieron antes y los jugadores más despacio, con el mayor aumento (30 puntos porcentuales) entre las semanas 3 y 4.

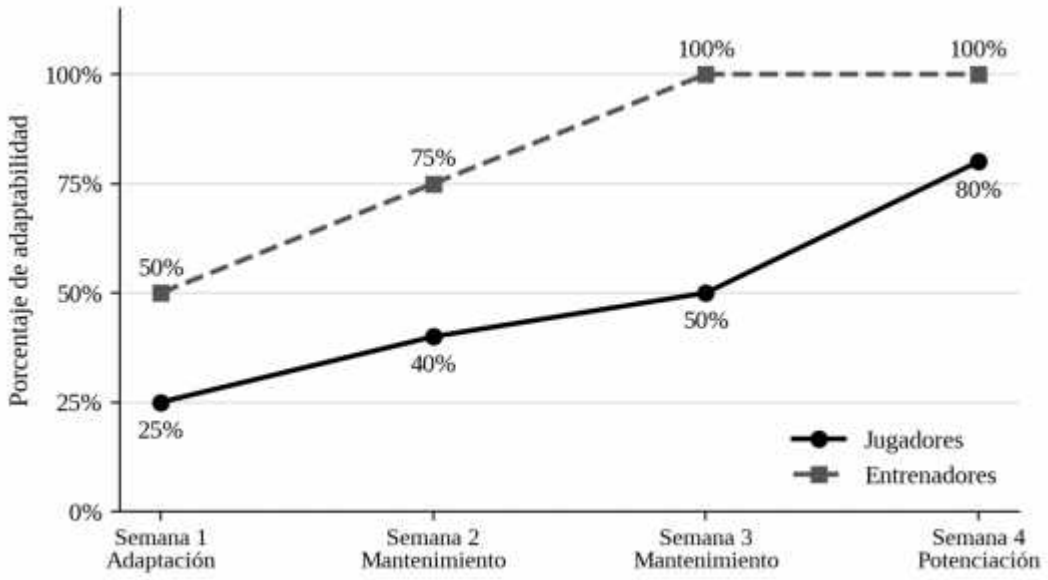
Cuadro 16

Adaptabilidad Semanal al Programa Psicomotriz

Semana	Fase	Jugadores	Entrenadores
1	Adaptación	25 %	50 %
2	Mantenimiento	40 %	75 %
3	Mantenimiento	50 %	100 %
4	Potenciación	80 %	100 %

Fuente: EL AUTOR. (2026), a partir del registro semanal de adaptabilidad.

Gráfico 2
Adaptabilidad Semanal al Programa Psicomotriz



Fuente: EL AUTOR. (2026), a partir del registro semanal de adaptabilidad.

Metodología de Integración de los Procesos Psicomotrices al Entrenamiento

El cuarto objetivo específico fue determinar una metodología que permita trabajar los procesos psicomotrices de niños y niñas junto con las herramientas técnico-tácticas del fútbol. Se presenta como propuesta para la academia, derivada de la sesión analizada, de los resultados del test y del programa de cuatro semanas.

Objetivos de la metodología

El objetivo general es integrar los procesos psicomotrices en cada sesión de entrenamiento de las divisiones menores, a la par de los contenidos técnico-tácticos. Los objetivos específicos son: (a) incorporar en cada sesión actividades de coordinación, equilibrio, lateralidad, percepción espacial y reacción; (b) reservar un espacio para la decisión autónoma del jugador, sin una receta previa de la jugada; y (c) valorar de forma periódica el nivel de habilidades cognitivo-motrices y la adaptabilidad de entrenadores y jugadores.

Justificación y fundamentación

La propuesta responde a tres hallazgos. Primero, la sesión analizada prioriza la transición y la ocupación de espacios, y deja en segundo plano el equilibrio, la lateralidad y el manejo de la presión y del error. Segundo, los jugadores se perciben con menor puntaje en velocidad mental y toma de decisiones y en visión periférica y anticipación. Tercero, los entrenadores se adaptaron con rapidez al programa, lo que apunta a la viabilidad de incorporarlo. Se sustenta en el aprendizaje motor, que exige práctica, retroalimentación y progresión adaptada a la maduración (Schmidt & Lee, 2019), y en antecedentes que muestran que los juegos motores favorecen la coordinación y el equilibrio de futbolistas de categorías menores (Lema Guallichico et al., 2024).

Estructura de la propuesta

La metodología conserva las cuatro partes de la sesión y asigna a cada una un propósito psicomotriz, sin eliminar los contenidos técnico-tácticos (Cuadro 17). El entrenador decide la combinación en función de la edad y de la categoría.

Cuadro 17

Estructura de la Sesión con Enfoque Psicomotriz

Parte de la sesión	Propósito psicomotriz	Actividades	Integración técnico-táctica
Activación	Coordinación, ritmo y lateralidad	Juegos coordinativos con balón y con escalera o conos; trabajo con ambos perfiles	Conducción, control y pase
Trabajo 1	Equilibrio estático y dinámico, control postural y percepción espacial	Circuitos por estaciones con apoyos, saltos, giros y control; juegos de ubicación por zonas	Control orientado, apoyo y ocupación de zonas
Trabajo 2	Reacción, decisión y anticipación bajo presión	Juegos reducidos con transiciones, consignas de cambio de rol y espacios libres para decidir sin receta previa	Transiciones, presión tras pérdida y finalización
Vuelta a la calma	Relajación, tonicidad, respiración y conciencia corporal	Estiramientos, respiración guiada y comentario breve sobre el manejo del error y de la emoción	Recuperación y retroalimentación

Fuente: EL AUTOR. (2026), a partir de la sesión analizada y del programa de cuatro semanas.

Plan de acción

El Cuadro 18 presenta el plan de cuatro semanas, con tres sesiones por semana (12 en total). Las fases son las que se registraron en el programa: adaptación, mantenimiento y potenciación.

Cuadro 18

Plan de Acción de Cuatro Semanas

Semana	Fase	Foco psicomotriz	Rol del entrenador	Evidencia
1	Adaptación	Familiarización con juegos coordinativos y con las consignas	Explica el sentido de las actividades y observa sin corregir en exceso	Registro de adaptabilidad
2	Mantenimiento	Equilibrio estático y dinámico, y control postural	Ajusta la dificultad con variantes	Registro de adaptabilidad

Semana	Fase	Foco psicomotriz	Rol del entrenador	Evidencia
3	Mantenimiento	Reacción y percepción espacial	Presenta situaciones de decisión y deja que el jugador resuelva	Registro de adaptabilidad
4	Potenciación	Integración de todos los procesos en juego real, con presión de tiempo y de espacio	Retroalimenta de forma breve y comenta el manejo del error	Registro de adaptabilidad y aplicación del test

Fuente: EL AUTOR. (2026), a partir del programa de cuatro semanas.

Recursos y factibilidad

La metodología requiere los entrenadores de cada categoría, el campo de entrenamiento, balones, conos, escaleras de coordinación y aros, y tres sesiones semanales integradas al horario habitual. Es factible porque no exige infraestructura adicional y porque los entrenadores alcanzaron el 100 % de adaptabilidad hacia la tercera semana. Requiere una breve preparación inicial de los entrenadores sobre los procesos que se trabajan y sobre el uso del test.

Control y evaluación

El Cuadro 19 define los indicadores de seguimiento. El test se repite cada cuatro a seis semanas, como indica el propio formulario, y la medición de octubre de 2025 sirve de punto de referencia. No se fijan metas numéricas anticipadas: deben establecerse con la academia a partir de las mediciones sucesivas.

Cuadro 19

Indicadores de Control y Evaluación de la Metodología

Código	Indicador	Fuente	Frecuencia
I1	Puntaje medio del test de jugadores por dimensión	Test de habilidades cognitivas	Cada cuatro a seis semanas
I2	Distribución de los jugadores por nivel de satisfacción	Test de habilidades cognitivas	Cada cuatro a seis semanas
I3	Puntaje del test de entrenadores por dimensión	Test de habilidades cognitivas	Cada cuatro a seis semanas
I4	Porcentaje de adaptabilidad de entrenadores y jugadores	Registro semanal de adaptabilidad	Semanal

Código	Indicador	Fuente	Frecuencia
I5	Sesiones ejecutadas respecto de las planificadas con el enfoque psicomotriz	Planificación y registro de asistencia	Semanal

Fuente: EL AUTOR. (2026).

Análisis General de los Resultados

Los resultados muestran un grupo de jugadores que se percibe con un nivel satisfactorio de habilidades cognitivo-motrices, en el límite con el nivel muy satisfactorio, y un grupo de entrenadores que se percibe en el nivel muy satisfactorio. Los puntajes más bajos de los jugadores corresponden a la decisión rápida y a la visión periférica, que son justamente los procesos que la sesión analizada ya busca desarrollar mediante transiciones; el test no permite saber si el programa influyó en esos puntajes, pues no hay medición previa.

La adaptabilidad creció de manera sostenida: los entrenadores alcanzaron el 100 % en la tercera semana, y los jugadores el 80 % en la cuarta. Ello sugiere que la incorporación de los procesos psicomotrices a la sesión es viable. Los resultados son coherentes con lo observado en estudios con niños de fútbol base, que asocian el entrenamiento analítico con vacíos de coordinación (Pinto Vargas, 2025) y los juegos motores con mejoras de control corporal y equilibrio (Lema Guallichico et al., 2024). Se diferencian de ellos en que este trabajo mide autopercepción y no ejecución motriz. El Cuadro 20 sintetiza los hallazgos.

Cuadro 20

Síntesis de los Hallazgos por Objetivo

Objetivo	Hallazgo principal	Interpretación
1	La preparación abarca valores, cualidades físicas y motrices, y habilidades mentales y psicomotrices; la sesión tiene cuatro partes.	La sesión es la unidad donde se integran los tres conjuntos de atributos.
2	La sesión analizada prioriza coordinación, transición y ocupación de espacios; equilibrio, lateralidad y manejo emocional quedan en segundo plano. Los jugadores puntúan menos en D1 y D2.	Hay procesos que conviene reforzar de forma explícita.

Objetivo	Hallazgo principal	Interpretación
3	Los 6 entrenadores alcanzan el nivel muy satisfactorio; la adaptabilidad llega al 100 % en entrenadores y al 80 % en jugadores.	Los entrenadores acogen el programa antes que los jugadores.
4	Se propone una sesión de cuatro partes con propósito psicomotriz, un plan de cuatro semanas e indicadores.	La propuesta es viable con los recursos de la academia.

Evidencia del Logro de los Objetivos

Objetivo específico 1. Se alcanzó. Se identificaron los conjuntos de atributos de la preparación completa y las cuatro partes de la sesión de entrenamiento (Cuadros 1 y 9).

Objetivo específico 2. Se alcanzó. Se identificaron los procesos activados por la sesión y los que quedan en segundo plano, y se describieron los puntajes de los jugadores por dimensión.

Objetivo específico 3. Se alcanzó. Se evaluó a los seis entrenadores (todos en el nivel muy satisfactorio) y se registró la adaptabilidad semanal de entrenadores y jugadores.

Objetivo específico 4. Se alcanzó. Se diseñó la metodología de integración, con estructura de sesión, plan de cuatro semanas e indicadores de control.

Objetivo general. Se alcanzó en lo descriptivo: se analizó la importancia de aplicar los procesos psicomotrices, se describió el nivel de habilidades de jugadores y entrenadores y su adaptabilidad al programa, y se estableció una metodología de integración. Por el diseño, no se afirma que el programa haya causado los resultados observados.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

El estudio analizó la importancia de aplicar procesos psicomotrices en el entrenamiento de los jugadores de divisiones menores de la academia, con enfoque hacia el alto rendimiento. A partir de los datos del test, del registro de adaptabilidad y de la planificación examinada, se concluye lo siguiente.

Preparación completa. La preparación de un futbolista comprende valores y actitudes, cualidades físicas y motrices, y habilidades mentales y psicomotrices. La sesión de entrenamiento, con sus cuatro partes (activación, dos bloques de trabajo y vuelta a la calma), es el espacio donde pueden integrarse los tres conjuntos.

Procesos priorizados. La sesión analizada prioriza la coordinación con balón, la transición y la ocupación de espacios. Equilibrio, lateralidad y manejo de la presión y del error quedan en segundo plano. Los jugadores se perciben con puntajes algo menores en velocidad mental y toma de decisiones (71,8 %) y en visión periférica y anticipación (73,8 %) que en memoria motriz (78,8 %) y en concentración y control emocional (77,0 %).

Nivel de los participantes. Los 20 jugadores alcanzaron una media de 60,25 puntos sobre 80: diez se ubicaron en el nivel muy satisfactorio, nueve en el satisfactorio y uno en el medianamente satisfactorio. Los seis entrenadores alcanzaron el nivel muy satisfactorio, con una media de 71,33 puntos. Se trata de puntajes de autopercepción.

Adaptabilidad. Entrenadores y jugadores se adaptaron de forma progresiva al programa de cuatro semanas: los entrenadores alcanzaron el 100 % en la tercera semana y los jugadores el 80 % en la cuarta. Esto indica que incorporar procesos psicomotrices a la sesión es viable en la academia.

Metodología. Se estableció una metodología que integra los procesos psicomotrices con los contenidos técnico-tácticos en una sesión de cuatro partes, con un plan de cuatro semanas e indicadores de control.

En síntesis, los resultados respaldan la conveniencia de aplicar procesos psicomotrices en las divisiones menores como parte del camino hacia el alto rendimiento, sin atribuir al programa los puntajes observados. Por la muestra reducida, el diseño sin medición previa y el uso de una escala de autopercepción, las conclusiones corresponden a los participantes evaluados.

Recomendaciones

A la dirección de la academia

a) **Incorporar los procesos psicomotrices** en la planificación de todas las categorías menores, con la estructura de sesión propuesta, y dar prioridad a los niños que ingresan sin pasado deportivo, para que encuentren primero el gusto por el deporte.

b) **Dar a los entrenadores el espacio y las herramientas** para prepararse de forma constante y para validar con grupos reales los conocimientos que apliquen.

c) **Repetir el test cada cuatro a seis semanas** y registrar los resultados, para contar con una línea de base y observar cambios en cada categoría.

d) **Proteger los datos y la imagen de los menores**, y exigir el consentimiento del representante y el asentimiento del niño en cada estudio.

A los entrenadores

a) **Reservar en cada sesión un espacio de decisión autónoma** del jugador, sin una receta previa de la jugada, y reforzar de forma explícita equilibrio, lateralidad y manejo del error.

b) **Motivar a los niños** a participar en las actividades de evaluación y presentarse ante ellos como una figura confiable que acompaña su proceso formativo.

A futuras investigaciones

a) Incluir una medición previa al programa y un grupo de comparación, para estimar el efecto de la intervención con pruebas estadísticas.
b) Complementar la escala de autopercepción con pruebas motrices de coordinación, equilibrio, lateralidad y velocidad de reacción, y con versiones específicas por posición de juego (porteros, defensas, volantes, extremos y delanteros).
c) Validar el test mediante juicio de expertos y estimar su confiabilidad en muestras mayores, y comparar las categorías sub-8, sub-10 y sub-12.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Asamblea Nacional del Ecuador. (2021). *Ley Orgánica de Protección de Datos Personales*. Registro Oficial Suplemento 459.

Cabrel Rivera, V. S. (2024). *Nivel de psicomotricidad en niños de 10 a 12 años de la Academia de Fútbol EGB de la ciudad de Huacho, año 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión]. Repositorio institucional. https://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20.500.14067/9273

Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika, 16*(3), 297-334.

González Correa, A. M., & González Correa, C. H. (2010). Educación física desde la corporeidad y la motricidad. *Hacia la Promoción de la Salud, 15*(2), 173-187.

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.

Lema Guallichico, M. F., Borja Viscarra, D. C., Lozado Munzón, H. S., & Curipoma Quituizaca, M. S. (2024). Desarrollo de las habilidades psicomotrices en el fútbol infantil. *Polo del Conocimiento, 9*(11), 641-655. https://doi.org/10.23857/pc.v9i11.8324

Pinto Vargas, I. E. (2025). ¿El método de entrenamiento del fútbol interfiere el desarrollo psicomotriz? Estudio en niños bolivianos. *Lecturas: Educación Física y Deportes, 29*(320). https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/7416

Portellano Pérez, J. A. (2005). *Introducción a la neuropsicología*. McGraw-Hill/Interamericana de España.

Rey Cao, A., & Trigo Aza, E. (2000). Motricidad... ¿Quién eres? *Apunts. Educación Física y Deportes, (59)*, 91-98.

Rojas Quispe, J. G., & Carranza Quiñones, E. F. (2024). *Psicomotricidad y enseñanza del futbol base a niños de 6 a 10 años de Rey Sport, Vegueta, 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión]. Repositorio institucional. https://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20.500.14067/9170

Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor learning and performance: From principles to application* (6.ª ed.). Human Kinetics.

ANEXOS

ANEXO A

MATRIZ DE COHERENCIA DE LA INVESTIGACIÓN

Código	Objetivo específico	Pregunta asociada	Variable	Instrumento	Resultados
OE1	Estudiar la preparación completa del futbolista e identificar los componentes de la sesión	Pregunta 1	Procesos psicomotrices en la sesión de entrenamiento	Análisis documental	Cuadros 1 y 9
OE2	Analizar los procesos que tienen prioridad e identificar las habilidades en segundo plano	Pregunta 2	Procesos psicomotrices; nivel de habilidades cognitivo-motrices	Análisis documental; test para jugadores	Cuadros 10 a 13
OE3	Evaluar las habilidades de los entrenadores y la adaptabilidad al programa	Pregunta 3	Nivel de habilidades cognitivo-motrices; adaptabilidad	Test para entrenadores; registro semanal	Cuadros 14 a 16, Gráficos 1 y 2
OE4	Determinar una metodología de integración de los procesos psicomotrices	Pregunta 4	Adaptabilidad; resultados de los objetivos 1 a 3	Síntesis de resultados y literatura	Cuadros 17 a 19

La matriz muestra la correspondencia entre los objetivos, las preguntas, las variables, los instrumentos y los cuadros de resultados.

ANEXO B

TEST DE HABILIDADES COGNITIVAS PARA JUGADORES DE FÚTBOL

Transcripción del formulario aplicado el 31 de octubre de 2025. Se omite la línea del nombre para resguardar la identidad de los participantes: en los informes se usa el número de orden.

Datos del jugador

Campo	Registro
Número de orden	
Edad	
Categoría o equipo	
Fecha de evaluación	
Evaluador	

Instrucciones

Realiza este test antes de iniciar tu entrenamiento con neurociencia y repítelo cada 4 a 6 semanas para evaluar avances. Lee cada afirmación y marca el número que mejor represente tu situación actual usando la siguiente escala:

Valor	Significado
1	Muy bajo / nunca
2	Bajo / a veces
3	Medio / regularmente
4	Alto / frecuente
5	Muy alto / siempre

VELOCIDAD MENTAL Y TOMA DE DECISIONES

Ítem	1	2	3	4	5
1. Cuando recibo el balón, ya sé qué hacer antes de tocarlo.					
2. Reacciono rápidamente ante cambios inesperados en el juego.					
3. Me anticipo a los jugadores y rara vez me sorprenden los movimientos del rival.					

Ítem	1	2	3	4	5
4. Tomo decisiones en el campo sin demorarme demasiado.					

VISIÓN PERIFÉRICA Y ANTICIPACIÓN

Ítem	1	2	3	4	5
5. Percibo la posición de mis compañeros y rivales sin mirar directamente.					
6. Puedo evaluar simultáneamente varias acciones del juego.					
7. Preveo las necesidades tácticas del equipo antes de que ocurran los errores.					
8. Detecto oportunidades estratégicas sin necesidad de detener el juego.					

MEMORIA MOTRIZ Y AUTOMÁTICA DE HABILIDADES

Ítem	1	2	3	4	5
9. Recuerdo fácilmente jugadas, tácticas y patrones de entrenamiento.					
10. Incorporo rápidamente nuevos conceptos tácticos o metodológicos.					
11. Bajo presión, mantengo claridad y precisión en mis instrucciones.					
12. Mis decisiones técnicas son fluidas y coherentes con el estilo de juego.					

CONCENTRACIÓN Y CONTROL EMOCIONAL

Ítem	1	2	3	4	5
13. Me mantengo enfocado incluso en momentos de alta presión.					
14. Manejo con calma los errores de mis jugadores sin perder la objetividad.					
15. Mantengo la serenidad al enfrentar resultados adversos o decisiones arbitrales.					
16. Transmito confianza y estabilidad emocional al equipo.					

Puntaje final

Suma los valores marcados en cada pregunta y escribe el total: _____ / 80 puntos.

Interpretación impresa en el formulario

Puntuación	Nivel de rendimiento	Sigla
60 a 80 puntos	Gran capacidad de análisis, liderazgo y gestión emocional. Mente altamente entrenada.	MS
40 a 59 puntos	Buen manejo cognitivo y táctico, aunque puede fortalecer ciertas áreas.	S
20 a 39 puntos	Necesitas trabajar más la toma de decisiones, la concentración y el control emocional.	MDS
Menos de 20 puntos	Requiere entrenamiento cognitivo y emocional intensivo para dirigir eficazmente.	PS

ANEXO C

TEST DE HABILIDADES COGNITIVAS PARA ENTRENADORES DE FÚTBOL

Transcripción del formulario aplicado el 31 de octubre de 2025. Se omite la línea del nombre para resguardar la identidad de los participantes: en los informes se usa el número de orden.

Datos del entrenador

Campo	Registro
Número de orden	
Edad	
Categoría o equipo	
Fecha de evaluación	
Evaluador	

Instrucciones

Realiza este test antes de iniciar tu entrenamiento con neurociencia y repítelo cada 4 a 6 semanas para evaluar avances. Lee cada afirmación y marca el número que mejor represente tu situación actual usando la siguiente escala:

Valor	Significado
1	Muy bajo / nunca
2	Bajo / a veces
3	Medio / regularmente
4	Alto / frecuente
5	Muy alto / siempre

VELOCIDAD MENTAL Y TOMA DE DECISIONES

Ítem	1	2	3	4	5
1. Tomo decisiones rápidas y adecuadas durante el partido.					
2. Reacciono con serenidad ante cambios inesperados en el juego.					
3. Adapto mi estrategia durante el partido sin perder el control.					

Ítem	1	2	3	4	5
4. Analizo rápidamente las situaciones y doy instrucciones claras.					

VISIÓN PERIFÉRICA Y ANTICIPACIÓN

Ítem	1	2	3	4	5
5. Identifico patrones de juego y anticipos del rival con facilidad.					
6. Detecto movimientos en mi entorno sin perder de vista el balón.					
7. Me adelanto a las jugadas gracias a mi observación.					
8. Identifico espacios libres antes de recibir el balón.					

MEMORIA MOTRIZ Y AUTOMÁTICA DE HABILIDADES

Ítem	1	2	3	4	5
9. Mis movimientos se ejecutan de forma automática sin pensarlo demasiado.					
10. Retengo fácilmente nuevos regates o técnicas tras aprenderlos.					
11. Bajo presión, mantengo precisión técnica en mis acciones.					
12. Mis movimientos son fluidos y coordinados durante el juego.					

CONCENTRACIÓN Y CONTROL EMOCIONAL

Ítem	1	2	3	4	5
13. Me mantengo enfocado incluso en momentos de alta presión.					
14. No me desconcentro fácilmente ante ruidos o distracciones.					
15. Manejo bien el estrés antes y durante los partidos.					
16. Si cometo un error, no me frustro ni pierdo la concentración.					

Puntaje final

Suma los valores marcados en cada pregunta y escribe el total: _____ / 80 puntos.

Interpretación impresa en el formulario

Puntuación	Nivel de rendimiento	Sigla

Puntuación	Nivel de rendimiento	Sigla
60 a 80 puntos	Nivel de élite, cerebro muy bien entrenado.	MS
40 a 59 puntos	Buen nivel, pero aún puedes mejorar algunas áreas.	S
20 a 39 puntos	Necesitas trabajar más en habilidades cognitivas.	MDS
Menos de 20 puntos	Es fundamental comenzar con entrenamiento cognitivo básico.	PS

ANEXO D

REGISTRO SEMANAL DE ADAPTABILIDAD AL PROGRAMA PSICOMOTRIZ

El registro lo completa el investigador al final de cada semana del programa. El porcentaje de adaptabilidad se interpreta con la escala del Cuadro 8. En la columna de criterio se anota con qué base se asignó cada porcentaje.

Semana	Fase	Sesiones realizadas	Adaptabilidad de entrenadores (%)	Adaptabilidad de jugadores (%)	Criterio y observaciones
1	Adaptación				
2	Mantenimiento				
3	Mantenimiento				
4	Potenciación				

ANEXO E

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENTRENADORES

Se invita al entrenador o entrenadora a participar voluntariamente en una investigación académica titulada *Importancia de la aplicación de los procesos psicomotrices en los jugadores de fútbol de divisiones menores de la Academia Formativa de Fútbol Liga Deportiva Universitaria de Quito, con enfoque hacia el alto rendimiento*. La participación consiste en aplicar un programa de estimulación psicomotriz de cuatro semanas en las sesiones de su categoría y en responder un test de habilidades cognitivas de 16 ítems.

La información se utilizará solo con fines académicos. En los informes se usarán números de orden y no se publicarán nombres, documentos de identidad ni otros datos que permitan identificar a la persona. La participación es voluntaria y puede retirarse en cualquier momento sin consecuencia alguna para su trabajo en la academia.

Declaro que he leído la información anterior, he podido hacer preguntas y acepto participar de forma voluntaria.

Nombre o número de orden: _____

Firma: _____ Fecha: _____

ANEXO F

CONSENTIMIENTO DEL REPRESENTANTE Y ASENTIMIENTO DEL MENOR DE EDAD

Parte 1. Consentimiento del representante

Mi representado o representada ha sido invitado a participar en una investigación académica sobre los procesos psicomotrices en el entrenamiento de fútbol de la Academia Formativa de Fútbol Liga Deportiva Universitaria de Quito. Participará en un programa de estimulación psicomotriz de cuatro semanas, dentro de sus sesiones habituales, y responderá un test de 16 ítems. He recibido información sobre el propósito, el tratamiento reservado de los datos y la libertad de retirarlo en cualquier momento. No se publicarán nombres ni imágenes.

Autorizo su participación de forma voluntaria.

Nombre del representante: _____

Parentesco: _____ Firma: _____ Fecha: _____

Parte 2. Asentimiento del menor

Te invitamos a participar en unas actividades de entrenamiento y a responder unas preguntas sobre cómo juegas, decides y manejas la presión en el fútbol. Participar es tu decisión: nadie se molestará si dices que no, y puedes parar cuando quieras. No hay respuestas buenas ni malas, y tu nombre no aparecerá en el trabajo.

Acepto participar: Sí [ ] No [ ]

Número de orden del menor: _____

Firma o marca: _____ Fecha: _____

ANEXO G

PROTOCOLO DE GESTIÓN, CODIFICACIÓN Y RESGUARDO DE DATOS

Minimización de datos. Se recolecta solo la información necesaria para responder a los objetivos. Los formatos no solicitan cédulas, direcciones ni teléfonos.

Codificación. Cada participante se identifica con un número de orden. Si existiera una lista que vincule números e identidades, se guarda por separado de la base de análisis.

Control de acceso. Los archivos de trabajo se almacenan en un medio protegido, con acceso restringido al investigador y, durante la revisión, al tutor.

Menores de edad. No se registran nombres de menores en los informes. Su participación requiere el consentimiento del representante y el asentimiento del menor. El uso de su imagen o de su voz requiere una autorización expresa y específica, y no se incluyen fotografías en este trabajo.

Conservación y cierre. Al finalizar el proceso académico se conservan solo los documentos que exija la institución. Los archivos auxiliares con datos personales se eliminan conforme a los procedimientos institucionales.

ANEXO H

PLANIFICACIÓN DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ANALIZADA

Transcripción de la planificación de la academia. Se omite el nombre del profesor a cargo.

Dato	Registro
Fecha	8 de octubre de 2025
Categoría	Infantil
Número de jugadores	17
Objetivo	Desarrollar la capacidad de los jugadores para reaccionar y reorganizarse de forma rápida y ordenada ante los cambios de rol (ataque-defensa y defensa-ataque), mejorando la toma de decisiones, la ocupación de espacios y la cooperación colectiva mediante la aplicación del fútbol correctivo en situaciones reales de juego.

Activación y calentamiento

Ejercicio	Descripción	Comandos	Variantes
1. Coordinación con balón y pase	En un circuito en rombo o cuadrado (15 metros), los jugadores realizan conducción corta, paso por escalera de coordinación o conos en zigzag, y finalizan con pase a un compañero. Cada jugador sigue su pase y ocupa el siguiente puesto.	Cabeza arriba; coordina los pies antes del pase; rápido cambio de ritmo; controla y pasa limpio.	Añadir conducción con cambio de dirección; hacerlo con el perfil contrario; incluir un pase de primera intención cada dos repeticiones.
2. Transiciones 3 contra 2 con recuperación	Se forman dos equipos (ataque y defensa). Se empieza un 3 contra 2 hacia un mini arco. Si el trío atacante pierde el balón, hace una transición rápida a defender el mini arco opuesto contra los dos que recuperaron, que ahora atacan.	Cambio rápido, ahora defiende; velocidad en la transición; abre los espacios; vuelve con intensidad.	3 contra 3 con apoyo neutral (comodín); limitar a 3 toques máximos; iniciar desde diferentes zonas del campo (centro o lateral).

Trabajo 1 (25 minutos)

Ejercicio	Descripción	Comandos	Variantes
1. Circuito de control y coordinación	En un espacio de 15 x 15 metros, grupos de 4 a 5 jugadores rotan por cuatro estaciones: escalera de coordinación (pasos cortos, laterales, un pie, doble apoyo); conducción entre conos con cambios de dirección; control y pase corto a un compañero; saltos y control (salta un aro y controla el balón que viene).	Ligero en los pies; cabeza arriba, mira el espacio; coordina antes de tocar el balón; controla suave, pasa limpio.	Usar solo el perfil menos dominante; aumentar la velocidad entre estaciones; añadir un gesto técnico (amague, cambio de ritmo).

Ejercicio	Descripción	Comandos	Variantes
2. Juego de ubicación y apoyo	En un espacio de 25 x 20 metros se forman equipos para un 6 contra 6 o un 5 contra 5, según los jugadores que haya, con zonas de defensa, medio y ataque. En juego libre con la regla de mantener la posición básica, los jugadores respetan su zona, pero pueden apoyar brevemente en otra.	Mira dónde está el balón y ajusta tu posición; abre el campo, usa el espacio; apoya al compañero más cercano; retrocede rápido al perder el balón.	Añadir comodines laterales para fomentar la amplitud; limitar a 3 toques máximo; cambiar roles (las defensas pasan al ataque).

Trabajo 2 (80 minutos consignados al cierre del bloque)

Ejercicio	Descripción	Comandos	Variantes
3. Juego estructurado con transiciones	Dos equipos (6 contra 6) con mini arcos; el entrenador da balones constantemente para mantener el ritmo. El desarrollo es un juego libre, pero se valora que los jugadores ocupen bien los espacios y cambien de rol rápido (ataque y defensa), con énfasis en la disposición en el campo y en las líneas.	Transición rápida, ahora defiende; ataca con amplitud; ubícate en tu línea; no todos al balón.	Jugar con comodín ofensivo; gol válido solo tras tres pases en diferentes zonas; iniciar desde saque de arco o desde recuperación.
4. Transiciones correctivas en juego real	En un espacio de 30 x 20 metros, un 4 contra 4 más 2 comodines. El equipo que pierde el balón debe replegar y organizarse rápido (transición defensiva); el que recupera ataca de inmediato buscando finalizar rápido (transición ofensiva). Después de cada acción, se reinicia desde el entrenador o el portero.	Transición rápida, regrésate a tu zona; aprovecha el espacio libre; amplía el campo, no todos al balón; repliega ordenado, no en línea.	Gol válido solo si se logra en 8 segundos tras recuperar; si pierden el balón, recuperar antes de 5 segundos (presión tras pérdida); iniciar desde el portero para reforzar la salida rápida; juego con superioridad (5 contra 4) para trabajar el bloque defensivo.

Vuelta a la calma (10 minutos)

Ejercicio	Descripción	Comandos	Variantes
1. Estiramiento de piernas	Isquiotibiales: sentados, piernas estiradas, inclinarse al frente intentando tocar las puntas de los pies. Cuádriceps: de pie, llevar un pie hacia atrás (talón al glúteo), 20 segundos por pierna. Aductores: sentados, plantas de los pies juntas, empujar las rodillas suavemente hacia el piso.	Estira suave, no rebotes, mantén la espalda recta; rodillas juntas, espalda recta, equilibrio; espalda recta, baja despacio, no fuerces.	No consta.
2. Estiramiento de tronco y brazos	Espalda baja: en cuatro apoyos (posición de gato), llevar los glúteos a los talones y los brazos al frente. Hombros: brazo cruzado delante del pecho, sujeto con el otro brazo (20 segundos por lado). Tríceps: brazo arriba, doblar el codo y sujetarlo con la otra mano (20 segundos por lado).	Estira como si fueras un gato; mantén el brazo estirado, no lo bajes; codo hacia el cielo, estira suave.	No consta.
3. Estiramiento final y respiración	Todos de pie en círculo, con los brazos arriba, inhalar profundo; exhalar bajando los brazos lentamente; repetir 3 veces.	Nos relajamos, respiramos juntos y cerramos el entrenamiento con energía positiva.	No consta.

ANEXO I

FICHA DE VALIDACIÓN DE CONTENIDO POR JUICIO DE EXPERTOS

Esta ficha documenta la revisión de claridad, pertinencia, coherencia y suficiencia de los ítems del test. Las fichas de un número impar de expertos, con un mínimo de tres, de acuerdo con las Normas UNICAL, se adjuntan al expediente.

Datos del experto	Información
Nombres y apellidos	
Profesión / grado académico	
Área de experiencia	
Institución	
Fecha de revisión	

Escala: 1 = requiere reformulación; 2 = requiere ajustes; 3 = adecuado; 4 = muy adecuado.

Criterio	1	2	3	4	Observación
Correspondencia de los ítems con las dimensiones					
Claridad de redacción					
Coherencia interna					
Adecuación de la escala de respuesta					
Adecuación a la edad de los jugadores					

Dictamen general:

_____

Firma del experto: _____

ANEXO J

MATRIZ DE RESPUESTAS A LOS ÍTEMS DEL TEST

Las tablas presentan la respuesta de cada participante a los 16 ítems (escala de 1 a 5). El total es la suma de los ítems. En el registro original los totales de los jugadores 2, 4 y 6 figuraban como 69, 54 y 46, y el del entrenador 3 como 68; las sumas de sus ítems son 67, 57, 44 y 64, respectivamente, y el nivel de satisfacción no cambia.

Jugadores

Jugador	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Total
1	2	3	3	3	4	4	5	2	3	3	4	3	3	4	3	3	52
2	5	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	5	4	5	4	67
3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	5	4	4	4	3	4	61
4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	57
5	4	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	73
6	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	44
7	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	4	72
8	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	72
9	4	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	71
10	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	5	5	5	4	4	5	65
11	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	5	3	3	4	4	3	57
12	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	4	48
13	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	58
14	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	44
15	4	5	4	4	4	5	5	4	5	5	5	4	4	4	5	5	72
16	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	5	3	3	4	4	60
17	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	74
18	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	55
19	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	40
20	5	4	4	4	3	4	3	4	5	3	5	4	4	4	3	4	63

Entrenadores

Entrenador	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Total
1	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	72
2	5	5	5	5	4	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	73
3	3	4	4	3	5	5	4	4	3	4	3	5	5	5	3	4	64
4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	4	4	5	4	5	74

Entrenador	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Total
5	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	72
6	4	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	73

INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

TEST DE HABILIDADES COGNITIVAS PARA ENTRENADORES DE FÚTBOL

Evaluación de progreso en entrenamiento mental y toma de decisiones para entrenadores

Realiza este test antes de iniciar tu entrenamiento con neurociencia y repítelo cada 4 a 6 semanas para evaluar avances.

DATOS DEL ENTRENADOR

- **Nombre:** DIEGO VILAÑA N. (5) CINCO.
- **Edad:** 36 AÑOS
- **Categoría/equipo:** LDU SEDE SOLANDA CAT. SUB 8-CO.
- **Fecha de evaluación:** 31 DE OCTUBRE DEL 2025
- **Evaluador (si aplica):** COORD. DILAN ORTIZ.

INSTRUCCIONES

Lee cada afirmación y marca con un ✅ el número que mejor represente tu situación actual usando la siguiente escala:

Valor	Significado
1	Muy bajo / nunca
2	Bajo / a veces
3	Medio / Regularmente
4	Alto / Frecuente
5	Muy alto / Siempre

VELOCIDAD MENTAL Y TOMA DE DECISIONES

Ítem	1	2	3	4	5
1. Tomo decisiones rápidas y adecuadas durante el partido.				X	
2. Reacciono con serenidad ante cambios inesperados en el juego.				X	
3. Adapto mi estrategia durante el partido sin perder el control.				X	
4. Analizo rápidamente las situaciones y doy instrucciones claras.					X

VISIÓN PERIFÉRICA Y ANTICIPACIÓN

Ítem	1	2	3	4	5
5. Identifico patrones de juego y anticipos del rival con facilidad.				X	

6. Detectó movimientos en mi entorno sin perder de vista el balón.				X	
7. Me adelanto a las jugadas gracias a mi observación.					X
8. Identifico espacios libres antes de recibir el balón.				X	

MEMORIA MOTRIZ Y AUTOMÁTICA DE HABILIDADES

Ítem	1	2	3	4	5
9. Mis movimientos se ejecutan de forma automática sin pensarlo demasiado.					X
10. Retengo fácilmente nuevos regates o técnicas tras aprenderlos.				X	
11. Bajo presión, mantengo precisión técnica en mis acciones.					X
12. Mis movimientos son fluidos y coordinados durante el juego.					X

CONCENTRACIÓN Y CONTROL EMOCIONAL

Ítem	1	2	3	4	5
13. Me mantengo enfocado incluso en momentos de alta presión.				X	
14. No me desconcentro fácilmente ante ruidos o distracciones.				X	
15. Manejo bien el estrés antes y durante los partidos.					X
16. Si cometo un error, no me frustro ni pierdo la concentración.					X

PUNTAJE FINAL

Suma los valores marcadores en cada pregunta y escribe tu total aquí:

Total: 72 / 80 puntos = MUY SATISFACTORIO.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Puntuación	Nivel de rendimiento	
60-80 puntos	Nivel de élite, cerebro muy bien entrenado.	MS
40-59 puntos	Buen nivel, pero aún puedes mejorar algunas áreas.	S
20-39 puntos	Necesitas trabajar más en habilidades cognitivas.	MDS
Menos de 20 puntos	Es fundamental comenzar con entrenamiento cognitivo básico.	PS

Test aplicados en el campo de estudio a entrenadores

TEST DE HABILIDADES COGNITIVAS PARA JUGADORES DE FUTBOL

Evaluación de progreso en entrenamiento mental para el fútbol

Realiza este test antes de iniciar tu entrenamiento con neurociencia y repítelo cada 4 a 6 semanas para evaluar avances.

DATOS DEL JUGADOR

- **Nombre:** MATHIAS VIZCAINO N. (17) DIECISIETE.
- **Edad:** 12 AÑOS
- **Categoría/equipo:** LDU SEDE SOLANDA.
- **Fecha de evaluación:** VIERNES 31 DE OCTUBRE.
- **Evaluador (si aplica):** COORD. DILAN ORTIZ.

INSTRUCCIONES

Lee cada afirmación y marca con un ✅ el número que mejor represente tu situación actual usando la siguiente escala:

Valor	Significado
1	Muy bajo / nunca
2	Bajo / a veces
3	Medio / Regularmente
4	Alto / Frecuente
5	Muy alto / Siempre

VELOCIDAD MENTAL Y TOMA DE DECISIONES

Ítem	1	2	3	4	5
1. Cuando recibo el balón, ya se qué hacer antes de tocarlo.				X	
2. Reacciono rápidamente ante cambios inesperados en el juego.					X
3. Me anticipo a los jugadores y rara vez me sorprenden los movimientos del rival.				X	
4. Tomo decisiones en el campo sin demorarme demasiado.					X

VISIÓN PERIFÉRICA Y ANTICIPACIÓN

Ítem	1	2	3	4	5
5. Percibo la posición de mis compañeros y rivales sin mirar directamente.				X	

6. Puedo evaluar simultáneamente varias acciones del juego.				X	
7. Preveo las necesidades tácticas del equipo antes de que ocurran los errores.					X
8. Detecto oportunidades estratégicas sin necesidad de detener el juego.				X	

MEMORIA MOTRIZ Y AUTOMÁTICA DE HABILIDADES

Ítem	1	2	3	4	5
9. Recuerdo fácilmente jugadas, tácticas y patrones de entrenamiento.					X
10. Incorporo rápidamente nuevos conceptos tácticos o metodológicos.					X
11. Bajo presión, mantengo claridad y precisión en mis instrucciones.					X
12. Mis decisiones técnicas son fluidas y coherentes con el estilo de juego.					X

CONCENTRACIÓN Y CONTROL EMOCIONAL

Ítem	1	2	3	4	5
13. Me mantengo enfocado incluso en momentos de alta presión.					X
14. Manejo con calma los errores de mis jugadores sin perder la objetividad.				X	
15. Mantengo la serenidad al enfrentar resultados adversos o decisiones arbitrales.					X
16. Transmito confianza y estabilidad emocional al equipo.					X

PUNTAJE FINAL

Suma los valores marcadores en cada pregunta y escribe tu total aquí:

Total: 74 / 80 puntos = MUY SATISFACTORIO

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

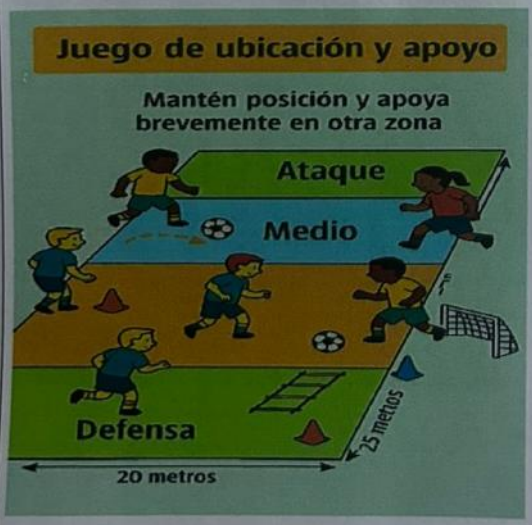
Puntuación	Nivel de rendimiento	
60-80 puntos	Gran capacidad de análisis, liderazgo y gestión emocional. Mente altamente entrenada.	MS
40-59 puntos	Buen manejo cognitivo y táctico, aunque puede fortalecer ciertas áreas.	S
20-39 puntos	Necesitas trabajar más la toma de decisiones, concentración y control emocional.	MDS
Menos de 20 puntos	Requiere entrenamiento cognitivo y emocional intensivo para dirigir eficazmente.	PS.

Test aplicado en el campo de estudio a jugadores

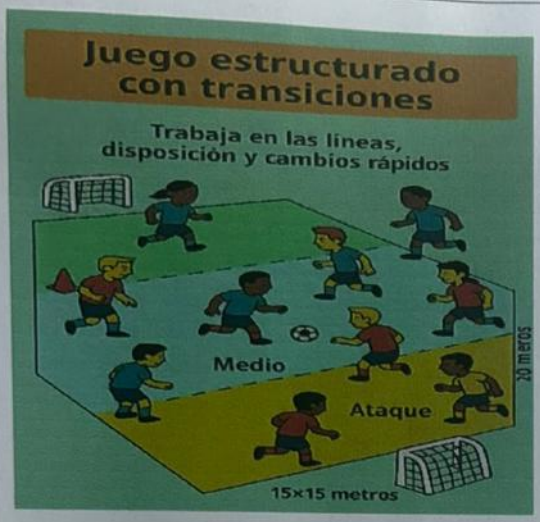
	FECHA:	8/10/2025	CATEGORÍA:	Infantil
	PROFESOR:	Emerson José Ganchozo Bastidas		
	N. DE JUGADORES	17		
	OBJETIVO:	Desarrollar la capacidad de los jugadores para reaccionar y reorganizarse de forma rápida y ordenada ante los cambios de rol (ataque–defensa y defensa–ataque), mejorando la toma de decisiones, la ocupación de espacios y la cooperación colectiva mediante la aplicación del fútbol correctivo en situaciones reales de juego.		
	OBSERVACIONES:			

ACTIVACIÓN - CALENTAMIENTO	DESCRIPCIÓN
 	Ejercicio 1: - **Coordinación con balón y pase** En un circuito en rombo o cuadrado, los jugadores realizan conducción corta, paso por escalera de coordinación o conos en zig-zag, y finalizan con pase a un compañero. Cada jugador sigue su pase y ocupa el siguiente puesto. Comandos: • Cabeza arriba • Coordina los pies antes del pase • Rápido cambio de ritmo • Controla y pasa limpio **Variantes:** • Añadir conducción con cambio de dirección. • Hacerlo con el perfil contrario. • Incluir un pase de primera intención cada dos repeticiones. Ejercicio 2: - **Transiciones 3v2 con recuperación** Se formarán dos equipos en (ataque y defensa). Se empieza un 3v2 hacia mini arco. Si el trío atacante pierde el balón, transición rápido a defender el mini arco opuesto contra los dos que recuperaron que ahora atacan. Comandos: • Cambio rápido, ahora defiende • Velocidad en la transición • Abre los espacios • Vuelve con intensidad **Variantes:** • 3v3 con apoyo neutral (comodín). • Limitar a 3 toques máximos. • Iniciar desde diferentes zonas del campo (centro o lateral).

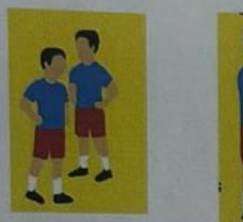
Planificación de una sesión de entrenamiento 1/4

VOLUMEN EN MINUTOS (NETOS) TRABAJO 1	DESCRIPCIÓN: 25 minutos DESCRIPCIÓN
 	Ejercicio 1: - **Circuito de control y coordinación** En un espacio de 15x15 metros, se formarán grupos de 4-5 jugadores por estación. En el cual los jugadores rotarán por estaciones: 1. Escalera de coordinación (pasos cortos, laterales, un pie, doble apoyo). 2. Conducción entre conos con cambios de dirección. 3. Control y pase corto a compañero. 4. Saltos + control (salta un aro y controla el balón que viene). Comandos: • Ligero en los pies • Cabeza arriba, mira el espacio • Coordina antes de tocar el balón • Controla suave, pasa limpio **Variantes:** • Usar solo el perfil menos dominante. • Aumentar velocidad entre estaciones. • Añadir un gesto técnico (amague, cambio de ritmo). Ejercicio 2: - **Juego de ubicación y apoyo** En un espacio de 25x20 metro, se formarán equipos para un 6v6 o 5v5 según la cantidad de jugadores que haya, luego de eso marcar zonas (defensa, medio, ataque). En un juego libre con regla de mantener posición básica, los jugadores deben respetar su zona, pero pueden apoyar brevemente en otra. Comandos: • Mira dónde está el balón y ajusta tu posición • Abre el campo, usa el espacio • Apoya al compañero más cercano • Retrocede rápido al perder el balón **Variantes:** • Añadir comodines laterales para fomentar amplitud. • Limitar a 3 toques máximo. • Cambiar roles (defensas pasan al ataque).

Planificación de una sesión de entrenamiento 2/4

TRABAJO 2	DESCRIPCIÓN
 	Ejercicio 3: - **Juego estructurado con transiciones** En un espacio designado, se forman dos equipos (6v6) con mini arcos, el entrenador da balones constantemente para mantener ritmo. El desarrollo es un juego libre, pero se valora que los jugadores ocupen espacios correctamente y cambien de rol rápido (ataque/defensa), aquí se hace énfasis en la disposición en el campo y las líneas. Comandos: • Transición rápida, ahora defiende • Ataca con amplitud • Ubícate en tu línea • No todos al balón **Variantes:** • Jugar con comodín ofensivo. • Gol solo válido tras 3 pases en diferentes zonas. • Iniciar desde saque de arco o desde recuperación. Ejercicio 4: - **Transiciones correctivas en juego real** En un espacio de 30x20 metros, se hará un 4vs4 + 2 comodines. Se jugará un 4v4 con 2 comodines, el equipo que pierde el balón debe replegar y organizarse rápido (transición defensiva). El equipo que recupera debe atacar de inmediato buscando finalizar rápido (transición ofensiva). Después de cada acción, reinicio rápido desde el entrenador o portero para mantener ritmo. Comandos: • Transición rápida, regrésate a tu zona • Aprovecha el espacio libre • Amplía el campo, no todos al balón • Repliega ordenado, no en linea **Variantes:** 1. Gol solo válido si se logra en 8 segundos tras recuperar. 2. Si pierden el balón, deben recuperar antes de 5 segundos (presión tras pérdida). 3. Iniciar cada jugada desde recuperación del portero, refuerza salida rápida. 4. Juego con superioridad (5v4) para trabajar la organización del bloque defensivo.
VOLUMEN EN MINUTOS (NETOS)	DESCRIPCIÓN: 80 minutos

Planificación de una sesión de entrenamiento 3/4

VUELTA A LA CALMA	DESCRIPCIÓN
     	Ejercicio 1: - **Estiramiento de piernas** 1. **Isquiotibiales (parte posterior del muslo)** Sentados, piernas estiradas, inclinarse al frente intentando tocar puntas de los pies. Comando: "Estira suave, no rebotes, mantén la espalda recta" 2. **Cuádriceps (parte frontal del muslo)** De pie, tomar un pie hacia atrás (talón al glúteo), mantener 20 segundos por pierna. Comando: "Rodillas juntas, espalda recta, equilibrio" 3. **Aductores (parte interna del muslo)** Sentados, plantas de los pies juntas, empujar rodillas suavemente hacia el piso. Comando: "Espalda recta, baja despacio, no fuerces" - **Estiramiento de tronco y brazos** 1. **Espalda baja** En cuatro apoyos (posición de gato), llevar glúteos a talones y brazos al frente. Comando: "Estira como si fueras un gato" 2. **Hombros** Brazo cruzado delante del pecho, sujetar con el otro brazo (20 segundos por lado). Comando: "Mantén el brazo estirado, no lo bajes" 3. **Tríceps** Brazo arriba, doblar codo y sujetar con la otra mano (20 segundos por lado). Comando: "Codo hacia el cielo, estira suave" **4. Estiramiento final + respiración** • Todos de pie en círculo, brazos arriba, inhalar profundo. • Exhalar bajando los brazos lentamente. • Repetir 3 veces. Comando: "Nos relajamos, respiramos juntos y cerramos el entrenamiento con energía positiva"
OLUMEN EN MINUTOS (NETOS)	DESCRIPCIÓN: 10 minutos

Planificación de una sesión de entrenamiento 4/4

Otros





Galería de imágenes de los jugadores incluidos en los test y sesiones de entrenamiento