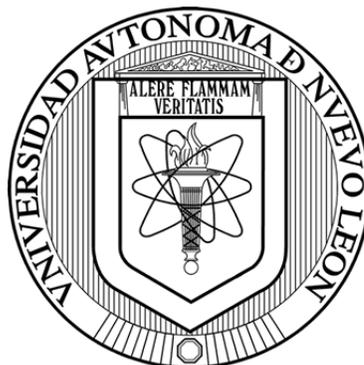


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
SUBDIRECCIÓN DE POSGRADO



**INTEGRACIÓN DE EJERCICIOS COGNITIVOS Y SOCIO-
AFECTIVOS EN FUTBOL SOCCER**

POR

PAOLA ELIZABETH URBIETA VILLALOBOS

PRODUCTO INTEGRADOR

REPORTE DE PRACTICAS

Como requisito parcial para obtener el grado de

MAESTRÍA EN ALTO RENDIMIENTO

Nuevo León, Septiembre 2020

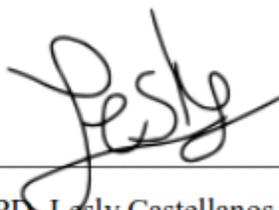
Los miembros del Comité de Titulación de la Maestría en Actividad Física y Deporte integrado por la Facultad de Organización Deportiva, recomendamos que el Producto Integrador en modalidad de Reporte de Prácticas “Programa de Integración de ejercicios cognitivos y socio-afectivos en futbol soccer” realizado por el Lic. Paola Elizabeth Urbietta Villalobos, sea aceptado para su defensa como Oposición al grado de Maestro en Actividad Física y Deporte con Orientación en Alto Rendimiento.

COMITÉ DE TITULACIÓN



Dra. Marina Medina Corrales

Asesor Principal



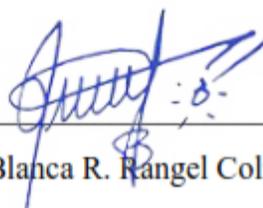
MPD. Lesly Castellanos Cepeda

Co-asesor



Dr. Alberto Garrido Esquivel

Co-asesor



Dra. Blanca R. Rangel Colmenero

Subdirección de Estudios de Posgrado e

Investigación de la FOD

Nuevo León, agosto 2019

Dedicatoria, agradecimientos y/o reconocimientos

Quiero dedicar este trabajo a mis padres y hermanos, desde que les comenté que mi idea sería quedarme dos años más en monterrey para iniciar una maestría me apoyaron al cien por ciento, dejando a un lado el tiempo de ausencia en mi ciudad. Han estado en cada momento impulsándome a seguir, trabajar más duro para cumplir mis sueños y en los momentos complicados que he querido abandonar mi objetivo, es mi familia que me alientan a seguir cada vez más fuerte y por ese motivo reconozco y les agradezco de corazón estar a mi lado, para poder cumplir cada uno de mis sueños.

Quiero agradecer principalmente a MPD. Lesly Castellanos Cepeda, por estar desde el principio de la idea de mi Reporte de prácticas, por apoyarme y alentarme a seguir con la idea, ayudarme e impulsarme a la práctica de los ejercicios, brindarme su enseñanza sobre la psicología para poder complementar el trabajo, estar atenta a las dudas en cada momento, sin su ayuda hubiera sido complicado terminar el trabajo.

Un agradecimiento a la Dra. Marina Medina, en un principio por aceptar ser mi asesora, por instruirme, por estar pendiente de las necesidades que implicaban el trabajo y siempre ser muy amable en todos los aspectos.

Agradecer a MPD. Jorge Ovando, que me abrió las puertas del club de Fútbol Gallos Blancos del Querétaro para realizar este trabajo, además de brindarme todos los aprendizajes sobre la preparación física y apoyarme en los ejercicios.

A mis mejores amigas y amigos que han estado desde el inicio de mis estudios en la universidad autónoma de nuevo león que me apoyaron en diversas maneras y cuando me encontraba con dudas o inquietudes ellos estuvieron ahí para resolverlas, también por comprender mi ausencia en muchas ocasiones y aun así seguir a mi lado para sobresalir en lo propuesto los quiero infinitamente.

Universidad Autónoma de Nuevo León
Facultad de Organización Deportiva

Fecha de Graduación: enero 2020

Paola Elizabeth Urbietta Villalobos

Título del Producto Integrador: INTEGRACIÓN DE EJERCICIOS
COGNITIVOS Y SOCIO-AFECTIVOS EN FUTBOL SOCCER

Número de Páginas: 56

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Actividad Física y Deporte con Orientación en Alto Rendimiento.

Resumen del reporte de prácticas profesionales:

En esta investigación hablamos sobre la importancia de la integración de los ejercicios socioafectivos y cognitivos en los equipos de futbol soccer, se explica todas las ventajas tanto colectivas como individuales en los equipos. El objetivo fue implementar los ejercicios en los entrenamientos de la semana, durante la integración de dichos ejercicios se observó que los deportistas tienen muchas dificultades al controlar sus capacidades cognitivas que implican lo emocional, visual, auditiva, velocidad de procesamiento, reacción, retención, memoria y una de las más importantes en este deporte es la comunicación. Este es y es uno de los mayores problemas de los equipos de futbol soccer, entonces nosotros nos basamos en las debilidades del equipo para implementar los ejercicios y así ayudar al entrenador como al equipo a llegar al objetivo que fue obtener más puntos que el torneo pasado y al transcurrir la temporada vimos mejora en los entrenamientos y en los partidos porque estaban más atentos en las indicaciones del entrenador, en sus acciones eran más responsables, su memoria mejoraron en la táctica fija y en muchos aspectos la verdad. De esto trata el trabajo de las ventajas al implementar este tipo de ejercicios en sus equipos de futbol y no solo en este deporte claro que se podría implementar en otros deportes.

FIRMA DEL ASESOR PRINCIPAL:



Índice

Introducción	1
Planteamiento del problema.....	3
Justificación.....	5
Antecedentes teóricos y empíricos.....	7
Socio-afectivo.....	7
El aprendizaje Socio- Cultural.....	8
Cognitivo	10
Percepción	12
Memoria	12
Atención	14
Emociones	15
Caracterización.....	22
Nivel de aplicación.....	23
Propósito.....	24
Tiempo de Realización.....	24
Estrategias y Actividades	25
Recursos y Evaluación.....	26
Ejercicios socioafectivo y cognitivos realizados en el equipo. ..	29
Producto	36
Conclusiones	40
Referencias.....	41
Evaluación de las practicas profesionales	48
Resumen autobiográfico.....	49

Introducción

Por lo general, cuando uno piensa en planificar un entrenamiento de cualquier deporte, inmediatamente el enfoque es en cuestiones técnicas y tácticas, a veces uno como entrenador llega a dejar a un lado el aspecto cognitivo, que puede ser por un desconocimiento o por la creencia que eso se trabaja aparte del entrenamiento regular, al tener la inquietud de integrar el aspecto cognitivo en los entrenamientos, se pudo encontrar que hay muchos aspectos cognitivos que tienen un punto de partida, y por tal motivo se encontró la importancia de conocer las principales características del desarrollo afectivo, los principales conceptos y utensilios vinculados con el proceso efectivo. Favorecer entre sentimientos y emociones. Reconocer las principales emociones, su desarrollo y representación. conocer las aportaciones que hacen las diferentes teorías del desarrollo efectivo. Determinar la cúspide del afecto en el desarrollo efectivo e integral.

De esta forma, cognición equivale a validez de procesamiento de la documentación desde la percepción y la vivencia, no obstante, aún de las inferencias, la motivación o la probabilidad, y para eso es ineludible que se pondrá en caminata más procesos como la atención, la memoria, el adiestramiento, el raciocinio, etc. En este sistema cognitivo o sistema general de procesamiento de la acreditación, la percepción retomaría a ser la columna importante en el cual se asientan los procesos cognitivos básicos o primordiales (atención, memoria y aprendizaje) y complicados (idioma, pensamiento, inteligencia).

Convencionalmente muestran percepción y atención como procesos involucrados, además se concibe la atención como primordial de la percepción que posibilita escoger eficazmente la información importante. La interacción parecida es creada entre atención y memoria, pues poseemos recuerdo, primordialmente, de la información elegida o atendida.

En la misma forma que atención perjudica en procesos como la percepción o la memoria, ésta se ve influenciada por otros como la motivación, que participa en la resistencia a la distracción. La motivación todavía influye en procesos como la percepción, debido a que los estímulos que permiten satisfacer necesidades y anhelos se perciben con más velocidad (p.e. ciertos estudios señalan cómo las personas son sensibles a los estímulos relacionados con alimentos o bebidas cuando tienen apetito y sed). Así, atención y motivación interfieren

como los procesos de activación y orientación que intervienen en el procesamiento en cada información, que dañan (facilitando o entorpeciendo) la memoria de los demás los cuales son procesos psicológicos básicos como la percepción, sobre el entrenamiento de la memoria.

Planteamiento del problema

El problema por el cual surge el interés sobre este tema, es el amplio campo para implementar los ejercicios de percepción y cognitivos en entrenamientos en el futbol soccer en jóvenes de México.

El problema es en los jóvenes futbolistas que inician esta carrera desde edades tempranas con el sueño de ser profesionales o por la vía lúdica, al llegar a una edad competitiva donde los clubes ya están interesados en su desempeño, aproximadamente a los 13 años empiezan a ver las cualidades de cada joven como lo físico, lo técnico y lo psicológico, dentro de esto último mencionado entra lo cognitivo, un ejemplo es la percepción; en el ámbito del futbol se le llama la visión periférica, la visión de campo, inteligencia con y sin balón.

La mayoría de los jóvenes mexicanos de edades entre 13 a 15 años que practican el deporte de futbol soccer al llegar a estas edades es cuando se les dificulta seguir en un club dentro de sus fuerzas básica no por su físico o técnica, porque si bien sabe que a esas edades se están desarrollando su cuerpo, pero lo que los separa de los jóvenes que llegan a otras categorías como Sub-17, Sub-20 y primera división es la preparación socioafectivo, a la par se activa la parte cognitiva y física , lo que se significa que pensamos, sentimos, hacemos simultáneamente en cualquier tipo de vivencia,(Dewey, 1938; Denis, 1984; Parbelas,2001; Pena y Repetto, 2008; Fernández, 2008; citados en Pere, filella y Aguilo, 2011). Es lo que los hace resaltar en el grupo y trascender como jugador profesional, pero aquí es cuando nos damos cuenta que la causa por la cual el deportista no lo desarrolla de una manera óptima, es debido a la mala utilización de la información, herramientas, poco recursos humanos y materiales.

Normalmente los entrenadores buscan a estos jóvenes para tener una ventaja en el campo contra otros equipos, pero al realizar lectura de este tema, se encuentra que estos sentidos se desarrollan con ejercicios de percepción y cognitivos, el problema es que en nuestro país son pocos los equipos que implementan estos ejercicios y por lo regular son implementados como ejercicios recreativos antes o después de un juego de futbol.

Pero realmente no conocen la magnitud de la importancia al integrar los ejercicios socioafectivos y cognitivos con más frecuencias en su planificación para mejorar en su temporada, que al final se convierte en una herramienta que el deportista recurre para desempeñarse al máximo y los resultados se reflejen en la tabla de posiciones de cada equipo.

Al ver que hay resultados en equipos de futbol soccer en otros países en sus diferentes categorías, considero que sería una ventaja para nuestros jóvenes mexicanos que inicien su entrenamiento socioafectivo junto con lo físico y técnico.

Justificación

Los ejercicios de percepción y cognitivos son integrados en entrenamientos de futbol soccer para aumentar el desempeño de los deportistas, los jóvenes se tendrán que adaptar a este tipo de ejercicios durante su meso ciclo para aumentar sus condiciones durante el partido.

La importancia de entrenar estos ejercicios desde edades tempranas es la habilidad que desarrollaran en su vida cotidiana y profesional hablando futbolísticamente, porque con estos ejercicios su cerebro estará preparado para indicaciones de su cuerpo técnico, rápida adaptación, manejo de partido, decisiones rápidas, correctas y manejo de emociones.

Con estos ejercicios los deportistas estarán en un nivel de concentración alto que les permitirá dar la calidad en cada entrenamiento y encuentro deportivo.

El beneficio que aportara al alto rendimiento es tener jugadores capacitados, con una concentración alta que los mantendrá en un rendimiento óptimo y dará la ventaja para competir contra las potencias de fútbol soccer como lo es Alemania, Brasil, España, Francia etc. etc.

El impacto que tendrá en los deportistas se verá a mediano y corto plazo, al principio se dificultará al implementar estos ejercicios en los entrenamientos de los deportistas y es verdad que a la semana solo es recomendado hacer de 2 a 3 ejercicios por el motivo de ser ejercicios de mucha concentración de pensar, actuar y toma de decisión lo más rápido posible, hace que estén los sentidos en constante función y al no estar acostumbrados puede provocar una fatiga mental como encontrarse fastidiado al ser tediosos.

Pero el impacto a largo plazo, es tener deportistas concentrados en cada jugada de partido, toma de decisión correcta y rápida, manejo de sus emociones durante los partidos lo que hace equipos ordenados, competitivos, técnicamente asertivos, con ideas y metas claras.

Impacta a todos los jóvenes futbolistas en su desempeño integral, a tener entrenadores preparados, actualizados con las nuevas herramientas y tener un alto nivel competitivo internamente y externamente.

Beneficia al tener una liga de futbol mexicana de alto nivel competitivo, tener una selección mexicana llena de futbolistas pensantes en cada movimiento, concentrados y líderes en sus posiciones lo que dará resultados positivos en competencias internacionales.

Los cambios que resaltarán en los deportistas será una buena toma de decisiones, control de sus emociones, concentración en cada acción de juego, decisiones rápidas, jóvenes con metas claras y líderes no solo en el deporte también en aspectos personales.

La viabilidad al integrar los ejercicios cognitivos y socioafectivo tienen un impacto favorable en el mercado del futbol soccer, aplicarlos es fácil, en recursos humanos los propios entrenadores podrán poner en práctica los ejercicios, el material es tan extenso utilizarlo que se puede trabajar con solo boyas de colores, las mismas casacas, estacas de colores, conos, etc. En el mercado del fútbol es material que es fácil de adquirir y económico, pero también se puede encontrar con artefactos con un costo alto y con funcionamientos específicos como es en el caso de LedTrainer que es utilizado en algunos equipos y se ha cerrado en función especial en los arqueros por la demanda de la calidad en los reflejos y reacción.

Antecedentes teóricos y empíricos

Socio-afectivo

Para mostrar un marco referencial que permitiera entender e investigar en primera línea, se confirmó que los trabajos en los cuales se abordó el valor que tiene el proceso social en los preliminares y del sentimentalismo sobre los primeros años del recurso humano.

Socioafectivo: astucia para enjuiciar vínculos adecuados sobre otros, a separar del funcionamiento y tolerancia sobre los contenidos sociales equipos con emotividad, intereses, motivaciones y necesidades particulares.

El análisis del concepto de inteligencia, la prospección del principio de madurez humana, que en su descripción había sido estimada como la validez de considerar, justificar y ahondar, al igual que las facultades relacionadas con la opinión inmaterial, teómillonario, investigador y clásico es decir como una causa mandril factorial, (Ternan, 1925). En la Actualidad el principio de sabiduría es un talento multifactorial, lo que da inicio a la mercancía de más inteligencias antiguamente no consideradas para su búsqueda, entre ellas: inteligencia Emocional, (Coleman 1996), querella Interpersonal e Intrapersonal, (Gadner, 2001), madurez Exitosa, (Sternberg y Lubart, 1997), conceptualizadas como la función de las personas para adaptarse a momentos diferentes que originan emociones, conflictos entre las personas, entre ellos y en su omento dan sede a emociones, interior, relaciones y estados de ánimos con sus respectivas inconvenientes, este juicio estima que está anexada por las siguientes habilidades: perspectiva de sí mismo entre las propias emociones y su aspecto; utilitario regulación, acompañante en impulsos y la excitación; diferenciación de las gratificaciones; orden de los propios estados de ánimo; motivación y tensión a las frustraciones; confianza en los demás y las habilidades sociales, y son autorizadas cuando cualquiera muestra un litigio emocional alta o no apetecible como son los casos que nos ocupan.

Una cifra impuesta sobre aludir es Sternberg y Lubart (1997), algunos sugieren sabiduría emocional, una de ellas la familiarización para planear y escoger espacios adonde se planteen las metas demandadas en una sociedad y unas letras. La sabiduría

Emocional podría ser por mano de la astucia para ajustarse, amoldarse y elegir los espacios diarios, tiene gran trascendencia el papel de la vivencia con lo que diferencian aquellos procesos utilizados por una vez de los que ya fueron automatizados por bienes, fueron utilizados con más frecuencia, es por lo tanto una inteligencia deseable en las escuelas o en estudiantes que se encuentre en el interior de una corporación educativa y entre ellos los alumnos y alumnos con habilidades sobresalientes.

El archivo formador del vínculo se va disolviendo, aceptando aquel papel el colegio, donde no solo tiene el compromiso de terminar o abastecer lo conocido en el paraje, hado de subsanar el declive de aprendizaje, corregir u orientar la falta de utilidad reflejada en momentos de acometida entre educandos que muestran conducta, ingenio violentos sin ocurrir ningún pluralidad de escrúpulos; aunado, a la equivocación de integridad con los similares, pues la parte de dirección no plantea para los estudiantes ningún iniciativa de ser respetado ni prototipo a continuar.

Fuera de distinción, la mayor parte de estos sucesos demandan con nivel de exigencia una formación que asevere y se requiera del cambio integral, armonioso y reflexivo de la personalidad de chicos y adolescentes, aun cuando, de la misma forma que lo aseguran Fernández, (2009: p.35) “La Escuela no cumple aún las exigencias para una educación socio-afectiva porque tradicionalmente ha primado el conocimiento por encima de las emociones, sin tener en cuenta que ambos aspectos no se pueden desvincular.”

Esta estructuración sobre opciones, Juárez (2003) reflexiona que rondar al aprendizaje y práctica de valores humanos tendría que realizarse desde el inductivo, hasta lo sensible, circunscripción que las emociones y la afectividad componen un lugar importante de tranquilidad educación, ya que dinamizan el acto completo unipersonal y colectivo, incluso al desempeñar un papel destacado en escoger las elecciones, conductas y juicios emitidos por el individuo. Esto, aunque sea sobresaliente y de manera componente de la personalidad del alfabetizando, es un problema concurrente desde aspectos pedagógico. Así se comprueba la historia sobre la dureza escolar que han dañado al mundo y que reconocen el aprendizaje de competencias capitalista-afectivas utilizadas para regir emociones e fomentar conflictos intra e interpersonales.

El aprendizaje Socio- Cultural

La interacción social es planteada por Vigotsky (2000), como consecuencias decisivas del enjuiciamiento, sobre todo la concepción de la colaboración y afinidad con la segmentación de proceso. Con este creador el recurso rebuscado en el hombre no ocurre en el cohabitar como personal del entorno social en el cual se encuentra metido.; los desarrollos de los procesos psicológicos mejores son primordial en el ámbito social y después en el unipersonal. En esta depreciación la puesta en circulación, transacción de conocimientos y patrones culturales es viable una vez que la relación social (nivel externo) aquí llega internalización (grado interno). Con esto definitivamente los métodos psicológicos superiores son resultantes de compromisos sociales internalizadas. Ejemplificando, la predominación social es algo habitual creencias y reacciones, puesto que esto impacta sobre las formas y material de valoración. Sobre todo, los procesos internos como: percepción, pensamiento y memoria permanecen condicionados con el ámbito social exponiendo diversas maneras de separación, especificación y reflexión, bruscamente en relación con el aumento de las personas.

Al respecto Vigotsky (2000), menciona que la educación normalmente implica a humanos que implican sus prioridades sobre la nuevo sobre la información que reciben y, asimismo, el razonamiento es fruto de la conexión del individuo y las situaciones socioculturales. Internamente esta organización de posibilidades, la población se confronta a situaciones socioculturales que influyen en él, esto influye en su progreso integral. Incorporando que es interacción social se implementa en el núcleo familiar, escuela, amigos, entre otros.

Cognitivo

Actualmente, cognición se entiende por el clan de procesos los cuales el ingreso sensorial, es limitado (lo que entra por los sentidos) es modificado, cuidadoso, guardado, recordado o viejo (Neisser, 1967).

El conductismo excesivo de Skinner (1975b). debía cavilar la psicología con la agrupación entre estímulos y respuestas que logren por el medio de vivencias y sean modificadas o aprendidas, el hipotetizar sobre nuestros estados internos nos permite elucidar la memoria, atención, percepción, sinfín de los temas que hasta santiamén eso es lo que los psicólogos cognitivos hacen, tímidamente por los psicólogos de la Gestalt y ciertos estudiosos de finales del siglo XIX y criterio del XX

La psicología cognitiva es la investigación científica comprobado del juicio humano. Analiza construcciones, procesos y representaciones y trata de la suerte como los individuos perciben, aprenden, recuerdan y consideran sobre la información. Los paradigmas, no obstante, el absolutista es el modelo del Procesamiento de la indagación (PPI). Usa el lenguaje del procesamiento de la documentación y tiene fundamentación experimental.

El juicio, en cuanto sistema que permite el inicio (la cognición) de la realidad natural (interna y externa, paralelamente, social, cultural, ambiental), trata de triunfar su aséptico (la familiarización de la clase) por medio de su acción. Esta actividad es, básicamente, la transformación. Para conformarse el análisis del sistema cognitivo humano, se examina santidad actividad en una interacción de procesos básicos, los cuales no trabajan independientemente, estrella que interactúan de modo coordinado. De esta forma, idealización, adiestramiento, recuerdo, argumento, etc., son procesos cognitivos que poseen sitio en un mismo sistema, al que es usual hacer alusión con la designación de Sistema habitual de Procesamiento de información o Sistema cognitivo. (En este sistema la iniciativa vendría a ser el hombruno cardinal en el cual se asientan los procesos cognitivos mejores (memoria, instrucción, argumento, apreciación, etcétera.) y fue determinada como el desarrollo de hoyo activa de documentación y compra de representaciones. (Atkinson y Shiffrin, 1968).

Son los componentes involucrados a las relaciones del ADN del crecimiento del entorno físico, se expresen en especial por la maduración del sistema neurótico. Piaget (1973), tales elementos ejercen una labor reducida designado, sin embargo, su precio no es definitivo en proceso de las funciones cognitivas. Los elementos no funcionan en la actividad de estructuras preformadas, el destino, esencialmente en el aprendizaje de nuevas conductas.

Alrededor del siglo visto surgieron las respuestas del conductismo reinante que son los enfoques cognitivos y reciben distintas influencias y se construyen interesantes analogías entre la inteligencia del humano y los procesadores. Este arreglo da una especial sede a los procesos mentales (las cogniciones) como formadores de la idea y la enseñanza. A partir de las múltiples posturas cognitivas el desarrollo de percepción es en monumental medida más allá de la forma pasiva de estímulos; en este arreglo las cogniciones son constituyente destacado del cambio, ya que éstas intervinieren y posibilitarán su conducta (es nombrar la persona es adaptable en este recurso).

Debido a dichos estudios, tenemos la posibilidad de comprender la diferencia de la dificultad humana y una procesadora se programa para hacer varias funcionalidades complicadas, sin embargo, de ninguna forma (no hasta este periquete) para que haga el proceso de percepción.

Percepción

La percepción es reconocida como la primera pieza para cualquier vivencia psicológica, no obstante, no por tal es el caso de un recurso acostumbrado, con lo opuesto, el embrollado de amontonar y primeramente al tomar la riqueza de situaciones teóricas que existen y que se requiere una investigación especial en sus principales visiones. Recuperando las palabras de Travieso y Blanco “[...] (p. 630) el tipo de estructura psicológica de la percepción propuesta va a depender del tipo de concepción teórica sobre la naturaleza humana que se ponga en juego”. Desde la manera, realizando el viaje entre diferentes situaciones y definiciones, cada una se toma en cuenta a pesar de ser diferentes, realizan contribuciones importantes al campo de la percepción.

Es una instantánea definición, el desarrollo de percepción se definirá como la forma en que se interpretan los estímulos que son recibidos del exterior, mediante los sentidos. no obstante, pese a que parece bastante clara y simple esta definición, quedan internamente de ella diversas cuestiones, ya que es una acción que un mismo estímulo podría ser actuado de muchas y diferentes modales. El proceso perceptivo se fundamenta en buen jefe en preferir cuál de las múltiples interpretaciones de cierto estímulo es la más idónea en cada evento claro.

William James ha sido otro de los empiristas, quien, durante el siglo XIX, retoma las ideas y establece que el recién aparecido nace en una atmósfera enteramente indescifrable para él. James, como George Berkeley, en el siglo XVII, dicen que la organización perceptual se aprende por medio de la vivencia porque el juicio del joven es desordenado y pasivo al mismo tiempo. Matlin y Foley reúnen los vocablos de William James al respecto de la idealización del recién surgido: “Una confusión que zumba y florece cerca”. el conocimiento de las personas es el razonamiento mismo a dividir de las sensaciones inmediatas, relacionado en experiencias previas para darle el significado a los estímulos.

Los estímulos son sentidos que captan para ser interpretados a partir de las vivencias y aprendizajes anteriores (enfoque empirista); directorio de estímulos externos por ámbito de nuestros sentidos (enfoque conductual); cuantifica las respuestas físicas ante estímulos diferentes (psicofísica); recepción de información ya “integral” que interpreta por jurisprudencia en la sociedad (enfoque de la gestalt); conducta positiva de estímulos a partir de la cognición (enfoque cognitivo); procesa la información en el sistema que interactúa con la atención y la memoria (ajusta la información); estímulos sensoriales que se perciben, estímulos en mezcla con los sistemas sensoriales a partir de una irrealidad física-orgánica (enfoque computacional); o aceptablemente, inconsciente (psicoanálisis) un recurso de pared subjetiva.

Memoria

Es la capacidad de la mente que posibilita al ser humano los conocimientos necesarios para vislumbrar el planeta en el cual vivimos, y sólo, nos da identidad. Es una realidad física y complicada. En el lenguaje diario, la definición de recuerdo hace una funcionalidad exclusiva de almacenamiento de la información, sin embargo, la exploración psicológica a situación en declaración una gigantesca memoria.

La memoria tiene 3 funciones básicas e importantes, la codificación, almacenamiento y recuperación. La codificación es el recurso por el cual se registra la información. La percepción posibilita que fluya la información a partir de la atmósfera a los sistemas perceptivos, procesando las propiedades perceptivas de los estímulos, que produce un repertorio de recuerdos sensoriales, de poca capacidad a delgada separación. La recuperación es bastante importante, debido a que posibilita direccionar (escoger) e intensificar (monumentales esfuerzos) al procesamiento de los estímulos que se permanecen cobrando y generando expresiones sensoriales a corto tiempo. La codificación puede ser el movimiento encargado de cocinar y precaver la información, oral u ocular, para el almacenaje a tiempo y la recuperación extrema (Ardila et al, 2015).

Nuestra memoria, es una facultad conformado de 2 piezas diferenciadas: el almacenamiento de información pertinente y después la recuperación de la misma en el santiamén que sea obligatorio o que se quiera.

La crítica aún juega un papel interesante interiormente del cambio cognitivo. En su evento, lo cual hace es empapelar toda la información y después fracasar compromiso entre los datos que la conforman. En esta contingencia, lo hace por medio de ocupaciones como por ejemplo la averiguación, el procedimiento, el aprendizaje, el esquema y el fallo de inconvenientes.

El lenguaje, simplemente, además es cardinal adentro del lapso que abordamos. Y que es el artefacto que usa el hombre para lograr heñir vivencias, preservarlas a lo espléndido del tiempo y luego transmitir las a generaciones posteriores. Es clara interrelación con los componentes citados, de esta forma, por jefe, la valoración no puede vivir si no hay lenguaje y viceversa.

Del mismo modo, tampoco se debe aventajar por magnate que se hace primordial tener claro que se debe estar bastante atentos al proceso de conocimiento no exclusivamente para lograr hacerle versus las diversas versiones y propiedades del mismo hado además para guiar los inconvenientes que tengan la posibilidad de ocurrir.

Atención

Proceso psicológico primordial, el más irrefutable, ha capturado el interés de los estudiosos y de la población en el empuje diario a partir de tiempos remotos por ser un asunto tan indescifrable.

El concepto de atención fue una inquietud durante la historia. A partir de 1890, una vez que William James definió la atención, algunas definiciones fueron propuestas. James brindó una exitosa y clásica que se volvió la toma de posesión por elemento del juicio de manera clara y vívida, uno de diversos objetos de juicio que aparecen de forma simultánea. Su esencia conformada por la focalización, el comité de la rectitud. Atención significa ceder ciertas cosas para intentar de manera positiva otras y es un género que tiene un definitivo estado de la mente de despiste, greña o coma” Esta definición muestra

diferentes puntos de vista que mientras que han empezado una gran búsqueda. Por inicio, la carencia de juntar toda la documentación disponible en un segundo definido por lo cual escoger es una de sus funcionalidades. En la cual respecta a la focalización hace cifra a cuál es la documentación destacado que se ha de atender en un rato cedido. El existido de sobresalto involucra que es primordial dar un nivel de activación que dejará emplumar la información elegida.

Al notar, la atención filtra la información que procesamos y desvía al sistema cognitivo para que no se desborde. Al recordar que el procesamiento automático consume pocos recursos atencionales, mientras tanto que los procesos controlados sí consumen bienes atencionales, de esta forma, la capacidad de conocimiento otorgaría nombrar la lumbrera idónea. no obstante, la espera se entiende como un mecanismo con funcionalidades de regulación y pareja de otros procesos cognitivos: es una reflexión en el compungido de que solemos atender a eso que percibimos o nos atrae cobrar, y solemos cobrar esos estímulos que atendemos, sin embargo, al igual condiciona otros procesos como la memoria, la instrucción, el lenguaje, o la motivación que quedan involucrados una vez que los mecanismos de atención fallan.

La iniciativa de atención se relaciona con el interés, sin embargo, consigue desbocarse como mecanismo de proceso eficiente. La espera se activa para explorar y escoger documentación, y se ponen conductas vehiculadas por los estados de activación fisiológica, la experiencia previa, la dotación gen honorabilidad, etcétera. En este plazo se hace una lista de procesos, otros procesos quedan inhibidos. Es recurrente destacar 3 funcionalidades de la atención: elección, vigilancia, y avanzada, que paralelamente permiten que el procesamiento de la información sea ideal y adaptable.

Emociones

Comúnmente se confirma por emoción una vivencia multidimensional por lo menos 3 respuestas: cognitivo/subjetivo; conductual/expresivo y fisiológico/adaptativo. El planteamiento tiene una coincidencia con el modelo tridimensional sobre la ansiedad postulada Lang (1968). Para comprender el sentimiento es conveniente atender a estas 3 magnitudes por las que se plantea, teniendo presente que, al igual que en la situación de la ansiedad, frecuente aparecer de sincronía entre los 3 sistemas de contestación. Además, toda esta magnitud consigue particular trascendencia en una emoción en específico, en una persona en peculiar, o frente a una situación definida.

Desde la aparición de la psicología científica hay intentos por examinar la emoción que permitirán el ranking y su elegancia de sus recursos. Quizá la más popular es la de tridimensional del sentimiento de Wundt (1896), que expone que éstos tienen la posibilidad de consultar en funcionalidad de 3 magnitudes: agrado-desagrado; tensión-relajación y excitación-calma cada una de los sentimientos puede asimilar como una agrupación específica de las magnitudes que hemos dicho.

Después del planteamiento de Wundt se ha habido propuestas diferentes que caracterizan las emociones (Schlosberg, 1954; Engen, Levy y Schlosberg, 1958). No obstante, las únicas que son aceptadas por fundamentalmente todos los autores y que inclusive son ortogonales son el volumen agrado-desagrado y la magnitud de la actitud emocional (Zajonc, 1980), si bien contemplar únicamente a éstas no puede asentarse una clasificación intensa y excluyente de cada una de las actitudes afectivas, emociones como la furia o el odio tienen la posibilidad de ser desagradables e intensas y no se trata del mismo segmento de efecto.

Totalmente las emociones tienen alguna funcionalidad que les otorga interés y proporciona que las personas realicen con efectividad la reacción conductual apropiada y ello con emancipación, además, las emociones más molestas poseen funcionalidades relevantes en el acostumbramiento social y en lo personal.

Según Reeve (1994), tiene 3 funcionalidades primordiales:

- a. Funcionalidades adaptativas
- b. Funcionalidades sociales
- c. Funcionalidades motivacionales

Con esto se concluye que los sentimientos no son malos ni buenos. Sencillamente son herramientas en general para la supervivencia de las personas y la especie, y su “santidad” o “maldad” va a poder sentenciarse según la realidad en la cual colaboraron al acostumbamiento. La similitud de emoción que se salvaguarda (miedo) puede alcanzar a complicar el hábito, al transformarse en fobia.

Cada una de los sentimientos poseen alguna funcionalidad que les confiere decorado, autónomamente de si generan encanto o disgusto. Los sentimientos poseen 3 funcionalidades primordiales: adaptativas, sociales, y motivacionales.

La victoria de las soluciones técnico-tácticas particulares ofrecidas por los deportistas no solamente depende de la elección del gesto correcto para afrontar la competencia, incluso en la confirmación de las metas que se persiguen, el acoplamiento especial y los programas seleccionados y utilizados para el logro de las metas fijadas y la claridad de elección en la ejecución del movimiento. En conclusión, el juego son espacios cambiantes en el que las habilidades se muestran unas con otras. Las competencias en jugadores y conjuntos no se centran, por partida, en aspectos, sino que se dirigen a grandes inconvenientes, por lo cual se hace obligatorio recaudar el juego en toda su semejanza (gañote y Cunha, 2000).

La victoria en el futbol viene su legado por el desarrollo de distintas situaciones, algunos importantes que destacan son los psicológicos, cognitivos y los perceptivos-decisionales y claramente los biológicos y sociales. Por lo tanto, el deportista participa en un juego con el resultado común, y, por esto ha de desovar un reto para cada una de sus habilidades, para afirmarse como deportista y no tornarse como un fraude del sitio (Eigem y Winkler, 1989; fruncido y Cunha, 2000). Por esto, es simple discernir que la relación de todos los rudimentos que determinan el juego del fútbol produce una categoría de motricidad en gran medida sofisticada y que se caracteriza por su alta variabilidad.

Los jugadores tienen que, dictaminar una y otra vez su conducta ante un entorno que es permanentemente desequilibrado (López Ros, 2000). Los jugadores tienen que arriesgarse a las situaciones con las que se van a encontrar, tendrán que solucionar los problemas mediante estrategias y procedimientos. Es por esto, que la cognición tiene que estar presente en los procesos de enseñanza-aprendizaje de los deportes colectivos y, por consiguiente, del fútbol, puesto por la conducta idónea y procesamiento de la información del entorno del juego, de esta forma como la selección de las capacidades necesarias y oportunas en el proceso y en el entorno encontremos, lo cual determine, en extremo, el triunfo de la actuación del deportista (Mombaerts, 1996).

La actuación sea impresionante o no de un conjunto resulta de las acciones cognitivas y motoras de cada uno de sus jugadores (gola y Gréhaigne, 1999), es por eso que el fútbol es un juego interesante, lo cual el rendimiento de los equipos depende del grado de auto exigencia de las mismas facultades perceptivas e intelectuales (Schellenberger, 1990, cit. Por Costa, Garganta, Fonseca y Botelho, 2004). Según Mombaerts (1996), el entorno agobio, el juego competitivo, constituye la base del compromiso de enseñanza, puesto que va a ser ésta la que posibilite ajustar el cambio, los progresos y los espacios de los jugadores. por igual, la capacidad de los entrenadores va a ser provocar situaciones inconvenientes adaptadas a las propiedades de sus alumnos (Ímbidem, 1996).

Dichas capacidades cognitivas se concluyen por Vanlehn (1996) como validez de regir nuevos inconvenientes, adonde la votación está basada más en los conocimientos anteriores adquiridos en la elección de inconvenientes semejantes, que en habilidades o capacidades físicas y motoras.

Sobre este criterio, el entrenamiento con base a las capacidades técnicas, alejadas del ámbito del juego, donde no se pone hincapié en los procesos cognitivos, no dará fundamento a una competencia reincorporación en la modalidad deportiva en la que nos referimos debido a que, como recoge Gilar (2003 p.60), los efectos de la enseñanza a el comportamiento expertos en el deporte, indican que las diferencias existentes entre profesionales y novatos, en otros términos, entre personas con una alta competencia y aquellos con un desarrollo de competencia bajo, se encuentran, en extremo, en los

situaciones cognitivas conjuntas, como por ejemplo antelación de los movimientos necesarios para asistir una más gran velocidad y elección.

Por otro lado, sea un avance de lo cual se va a referirse al final, lo infundado previamente, hace pensar obligatorio realizar alguna cifra al entorno del criterio metacognitivo, puesto que tenemos la posibilidad de realizar un símil entre él y la idea obligatoria para el fútbol. Se basó en confirmaciones de Flavell (1987), cit. por Valle, González, Barca y Núñez (1996), que el conocimiento metacognitivo en la cual solicita conocimiento e iniciativa de variables del sujeto, del cultivo y la organización, destacó Ridley y cols. (1992), todavía referido por el antecedente de los autores, clasifican alrededor de un recurso de explotación de valoración maduro para evolucionar. Además, León y Rodríguez (2005 p. 174) indican que la metacognición implica talento de los individuos para delinear las tareas, controlarlas y reconsiderar.

Esta aceptación, fue nombrada por los últimos autores que para la organización de las labores es necesario:

- a) Elegir tácticas adecuadas.
- b) Instruir la atención.
- c) Relacionar lo notable con lo desconocido.
- d) Verificar errores.

En tanto en el monitoreo y la verificación de la labor se puede llevar a cabo las próximas intervenciones:

- a) Estimar y secuenciar.
- b) Encontrar y cambiar los errores.

Ciertamente, de hecho, el devoto espejo de alguna situación sobre el juego en todos los deportes colectivos y en el fútbol, en donde el participante tiene que pensar conscientemente sobre las ciertas maneras, del círculo de las capacidades requeridas, de el caso de juego en que esté y de la organización a rendir para resolverla de forma exitosa (Ruiz Pérez y Arruza, 2005). En cada instante, el atleta requiere de atención para lograr el

triumfo y elaborar psicológicamente el desplazamiento a hacer, en representación de los comportamientos de los compañeros y adversarios, exigiéndosele elecciones capaces (Costa, Garganta, Fonseca y Botelho, 2004).

Confirmando, la selección de talentos para el soccer, como se ha afirma, se lleva a cabo la tarea de Gilar (2003), debe estar, en otros aparatos, de manera destacada, en la validez cognitiva de los jugadores, puesto que va a ser ésta la que, en última solicitud, le posibilite comparar sus capacidades a las exigencias y solicitudes del juego. Por consiguiente, los puntos psicológicos y cognitivos se tienen en cuenta en todo el curso porque son imperantes para la toma de decisiones (Reilly y Thomas, 1977; Reilly, Williams, Nevill y Franks, 2000; Costa, Garganta, Fonseca y Botelho, 2004; Morris, 2000; Helsen, Hodges, Winckel y Starkes, 2000; Williams, 2000; Hoare y Warr, 2000; De la Vega, 2004).

Ahora proporcionadamente, la tolerancia de los procesos cognitivos usados por los jugadores a lo largo de la justa es reducida (Domínguez y denso, 2002; Horn, 2002; Costa, Garganta, Fonseca y Botelho, 2004). por Costa, Garganta, Fonseca y Botelho, 2004, Ruiz Pérez y Arruza, 2005). Se percibe en gran medida lo especializado y guardado en la memoria a largo plazo. se encarga de la información infinita y las estrategias para el afrontamiento de los problemas la cual nos ayuda para el proceso del aprendizaje. (Tulvin, 1979; McPherson, 1999 cit. por Costa, Garganta, Fonseca y Botelho, 2004, Ruiz Pérez y Arruza, 2005). Morris (2000) indica que la formación al aprender la característica psicológica necesaria en los jugadores de fútbol y los procesos cognitivos inherentes en la práctica del mismo deporte, determina que lo colectivo es poco sistemático y de naturaleza teórica.

Para este autor los juicios han intentado deducir la inteligencia logrado por medio de vivencias con jugadores sénior o de élite a chicos y jóvenes, lo que es poco conveniente. Es por esto que apoya por la efectuación de aprendizaje longitudinales o cuasi-longitudinales y se oficializa con más elección los puntos a consultar.

Sobre el valor de procesos cognitivos en el fútbol, son la inauguración deportiva en una indagación en resumen debemos marcar que el fútbol es un ejercicio deportivo interesante, el desarrollo de habilidades tácticas son por excelencia que las componen como difíciles y abarcan los siguientes puntos de vista (Rezende y Valdés, 2003):

1. Habilidades perceptivas, su relación es con la visualización e interpretación sobre la situación en el juego, con singular personalidad para el reparto y ocupación del puesto.

2. Habilidades cognitivas, en relación sobre la educación de la noción y las funcionalidades en la memoria estas autorizan y analizan la situación sobre la toma de decisión para la acción de que hacer.

3. Habilidades motoras, es la relación de la técnica y la capacidad física para hacer las jugadas de forma eficaz.

- El fútbol necesita de una idea que relacione las solicitudes del juego y las maneras y restricciones del deportista, con el objeto de optimizar el comportamiento de éste.
- La habituación del deportista en su acreditada enseñanza va a hacer que éste sea más efectivo e importante, con lo que la práctica deliberada y la motivación ocupan sitios centrales en el mismo.
- La conformidad de la acción eficiente del deportista en el juego dependerá del curso de la información que ejecuten y de la resolución de los esfuerzos que se le planteen.

Caracterización

Descripción del equipo Club Gallos blancos de Querétaro.

El Querétaro Fútbol Club, o popularmente conocido como los Gallos Blancos de Querétaro, es un club sindical de México con estancia en Santiago de Querétaro, Querétaro. Fue fundado desde el 8 de julio de 1950 y se encuentra en la Primera división de México.

Sus clásicos colores que identifican la pertenencia al club son el Blanco, Azul y Negro, los colores están plasmados en el blasón, asimismo en manera de rayas verticales en su consecuente.

La plantilla disputa los encuentros como local en el campo Corregidora, que cuenta con una espaciosidad para **35 575 personas**. Dirección Av. de las Torres S/N, Pta.1 Int. Estadio, Colinas del Cimatario, Santiago de Querétaro, Querétaro, C.P. 76090

Cuentan con escuelas afiliales al club Querétaro en diferentes Estados de la República y en EEUU.

Se trabajó con el equipo conformado por jóvenes de 13 años categoría (2005), este equipo lleva más de dos años juntos con algunos cambios de jugadores cada temporada la mayoría de los jóvenes son provenientes de otras ciudades de la república mexicana, lo cual es un factor que afecta al comportamiento de los deportistas para unos puede ser positivo y para otros negativos por la edad, el estar separados de sus familias y ciudad de origen.

El grupo de deportistas forma parte de las fuerzas básicas del club gallos blancos de Querétaro y participa en el mismo torneo del primer equipo llevan diferente calendario, pero inician y terminan igual que el primer equipo, aquí no se cuenta con liguilla, pero se suma los puntos entre las fuerzas básicas y el que junte más puntos es el equipo que gana.

El equipo estaba conformado por 27 jugadores de los cuales 4 porteros, 9 defensas, 8 medios y 6 delanteros.

Nivel de aplicación

Se aplicó en las fuerzas básicas sub- 13 del club Gallos blancos de Querétaro que pertenece al deporte en Alto Rendimiento.

Propósito u Objetivo

Aplicar un programa de ejercicios cognitivos y socioafectivo, su funcionalidad durante la temporada en los jugadores de futbol soccer que pertenecen a las fuerzas básicas del club gallos blancos.

Objetivo Especifico

Diseñar los ejercicios cognitivos y socioafectivo para jugadores de futbol soccer, con la idea de que los clubes profesionales y amateur los integren en sus planificaciones para favorecer y aumentar el nivel del deportista en un desarrollo integral.

Ofrecer una herramienta al futbol soccer mexicano que beneficiará no solo al deportista si no a cada club sea parte de la liga Mx o amateur y formar futbolistas preparados para ser parte de las distintas selecciones y mantener en un alto nivel de competencia.

Tiempo de realización prácticas en el club de Futbol Gallos Blancos del Querétaro.

Se trabajó 5 meses con los jugadores de la sub-13 se inició la integración de ejercicios cognitivos durante su temporada, fueron 10 ejercicios uno por semana y dependía de la disponibilidad del equipo porque contaba con su plan de entrenamiento y nos adaptábamos a sus entrenamientos, juegos y a veces de las jornadas dobles.

Por lo cual el domingo nos reuníamos hasta más de 3 horas con el DT y el PF para planificar las actividades a la semana donde le convenía al profesor realizar los ejercicios cognitivos y se llegó al acuerdo de que se realizaran los ejercicios los días martes o viernes.

Tabla 1. Se puede observar un diagrama de Gantt, donde se especifican las actividades realizadas durante las prácticas en el club Querétaro de futbol Soccer.

	FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO			
Actividades	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Búsqueda de información bibliográfica.	■	■	■	■																
Elaboración de ejercicios cognitivos.					■	■	■													
1 Ejercicio								■												
2 Ejercicio									■											
3 Ejercicio										■										
4 Ejercicio											■									
5 Ejercicio												■								
6 Ejercicio													■							
7 Ejercicio														■						
8 Ejercicio															■					
9 Ejercicio																■				
10 Ejercicio																	■			

Estrategias y actividades

En cada uno de los ejercicios cognitivos se invirtió tiempo alrededor de 2 horas por ejercicios, son ejercicios que son utilizados por la mayoría de los equipos, pero se adaptaron para que lleven el objetivo a desarrollar las capacidades cognitivas.

El tiempo de cada ejercicio es individual pero la mayoría de estos ejercicios a trabajar es de 25 minutos máximo, no afecta que sean de menos tiempo o un poco más de tiempo, al principio los ejercicios serán complicados para los jugadores y puede que algún deportista les duela la cabeza porque no están acostumbrados a la estimulación cognitiva.

El proceso que ejecuta la estimulación cognitiva, Informado de otra forma, la plasticidad cerebral posibilita al cerebro, y más precisamente a sus neuronas, hacer un proceso de regeneración mano sencillo como del cuerpo por medio de la sucursal de novedosas conexiones sinápticas. La estimulación o aprendizaje cognitivo se refiere como aséptico el acrecentamiento en la cifra y aplazamiento de las interacciones para su obtención en reforma del desempeño cerebral en términos de aceleración y efectividad de la exhalación de documentación, a plasticidad cerebral o neuroplasticidad, entendida, según Kolb y cols. (2010),

El material es uno de los aspectos más importantes para la buena realización de los ejercicios, se utilizan boyas de colores, conos de colores, estacas, casacas de colores, balones, espacio amplio, porterías, aros, elásticos, vallas, escaleras y el recurso humano. El tiempo de acomodo del material llevara aproximadamente 7 minutos entre dos personas y dependerá de menos tiempo o más ya sea lo complejo del ejercicio.

Los ejercicios se aplicaron a los 27 jugadores de la Sub-13 de los cuales 4 son porteros, 9 defensas, 8 medios y 6 delanteros, consisten en perfeccionar la eficacia de capacidades cognitivas y funciones ejecutivas como la memoria, atención, lenguaje, razonamiento, Percepción, Comprensión, Velocidad de procesamiento y Orientación esto implica que mejorara para la calidad individual y colectiva en los entrenamientos y lo importante en los juegos. Se planifico por semana y los ejercicios se adaptaban las fallas o debilidades a mejorar del equipo mostradas en el juego del fin de semana.

Recursos y Evaluación

Los ejercicios implementados durante el tiempo de las practicas fueron evaluados de forma observacional durante los entrenamientos y partidos de los jóvenes, el instrumento que se utilizo fue por medio de encuestas hacia los jóvenes después de los entrenamiento y partidos.

Las preguntas que se les hicieron después del entrenamiento fueron:

¿Cómo te sentiste en tu entrenamiento? Donde 1 es Bien y 2 es mal.

¿Te gusto el entrenamiento? Donde 1 es SI y 2 es No

¿Qué fue lo que vimos en el entrenamiento? Retroalimentación grupal de cada entrenamiento.

Tabla 2. De la escala 1 al 5 donde 1 es nada y el 5 es muy fuerte como sentiste el entrenamiento.

1	2	3	4	5
Nada	Poco Fuerte	Medianamente Fuerte	Fuerte	Muy fuerte

Se realizaba este protocolo después del entrenamiento junto con los jóvenes se les preguntaba y se anotaba los números de las escalas de cada jugador, después de la retroalimentación grupal iniciada por el profesor y contestada por los jóvenes.

Después el cuerpo técnico se quedaba a charlar por unos minutos sobre como sintieron y vieron a los jóvenes durante el entrenamiento, resaltando los aspectos a mejorar de forma grupal e individual; al implementar los ejercicios cognitivos en los entrenamientos comentándoles a los jóvenes sobre estos ejercicios observábamos que la mayoría ponía atención y entre ellos si estaban hablando se callaban para que pudieran escuchar las indicaciones, realizando los ejercicios se podía observar algunos muy concentrados exigiéndose a ser lo de la mejor manera otros batallando por no poner

atención o no estar concentrados o algunos que lo intentaban pero no recordaban lo que tenían que hacer durante los ejercicios y así es como nosotros evaluábamos mediante la observación y las encuestas dado los resultados que arrojaban con sus respuestas comparábamos lo que veíamos y lo que ellos sentían de su rendimiento en entrenamientos y veíamos como algunos realmente eran honestos al poner como percibían lo que hacían y decían.

Preguntas que se les hicieron después de los partidos:

¿Cuál es tu percepción del partido?

¿Cómo crees que fue tu desempeño en el juego y por qué?

Tabla 3. Consideración de mejora personal.

Con respecto al partido que participaste. Que consideras que tienes que mejorar en ti ?	
Atención	
Concentración	
Motivación	
Memoria	
¿Por qué?	

Tabla 4. Como calificarías tu desempeño en el juego donde 1 es malo y 5 es

1	2	3	4	5
Malo	Regular	bueno	Muy bueno	Excelente

excelente.

El protocolo que seguíamos después de los partidos era diferente se les daba 24 horas para que mandaran sus respuestas, solo lo llevaban a cabo los 18 jugadores convocados al partido.

Después de tener las respuestas, los lunes se juntaba el cuerpo técnico para planificar lo de la semana correspondiente, pero se basaban en el desempeño y lo percibido por ellos y los jugadores y resultado del partido, si era un resultado positivo se afirmaba lo que se hizo bien implementando ejercicios adecuados y se trabajaba de lleno con las debilidades del equipo del próximo encuentro. Si el resultado era negativo se trabajaba sobre los errores que se cometieron para fortalecer las líneas y evitar nuevamente los mismos errores, pero al igual se trabajaba enfocándose en las debilidades del equipo oponente para de ahí poder sacar la mayor ventaja para obtener un resultado positivo.

También se platicaba sobre el desempeño psicológico de los jóvenes sabiendo que es una edad complicada y al ser parte de las fuerzas básicas de un equipo profesional atrae mucho estrés, entonces aquí es donde observábamos y confirmábamos con sus respuestas el cómo se sentían antes, durante y después del partido, nosotros nos basamos en lo observado de sus desempeño en sus respuestas e implementábamos ejercicios en la semana para ayudarlos a dar su mejor rendimiento de forma individualizada y grupal.

Ejercicios socioafectivo y cognitivos realizados en el equipo.

Tabla 5. Descripción del ejercicio: Sonido de los animales

Nombre	Sonidos de los Animales
Objetivo	Desarrollar la capacidad auditiva, el lenguaje y la velocidad de reacción para encontrar a su pareja y la variante la atención para realizar la acción de 1:1 y la memoria para seguir la indicación.
Descripción	Este ejercicio se realizó durante el calentamiento hicieron la entrada en calor y despertando sus capacidades cognitivas. Cada jugador tendrá una tarjeta con el nombre de un animal, no podrá decir que animal es hasta que inicie la actividad y hacer el sonido del animal que les toca, tendrán que estar en movimiento haciendo pases con sus compañeros tratando de buscar a su compañero que le toco el mismo animal en su tarjeta sin descuidar la técnica en los pases.
Variable	Se cambian las tarjetas, pero ahora al encontrar el mismo sonido pedirán un balón a su entrenador, gritarán su animal para que su pareja de animal perciba quien es él y en seguida ira a definir en una portería mientras que el otro se pondrá en situación defensiva.
Material	Tarjetas con nombres de animales, Mínimo 2 de cada animal. Balones Porterías o conos.

Tabla 6. Descripción del ejercicio: Ataque y contra Ataque

Nombre	Ataque y contra Ataque
Objetivo	Desarrollar la concentración y atención en las indicaciones, la memoria al realizar la actividad cognitiva en los conos y la velocidad de reacción en la indicación del entrenador.
Descripción	Se delimita un área de 25x30 metros, a lo ancho de cada lado se colocan dos porterías chiquitas separadas entre sí por 5 m, y a lo largo de cada lado se colocará un cono. Ofensivamente la tercia tendrá el balón y atacaran el otro lado con la opción de meter gol en cualquiera de las dos porterías, pero los tres tienen que tocar el balón antes de meter gol. Defensivamente la tercia tiene que salir por detrás de las porterías, pero los pegados a la banda tendrán que realizar una actividad antes de poder defender junto a sus compañeros, el profesor indicara si el de la derecha o el de la izquierda hará la actividad extra y será variado vuelta al cono, hacer una lagartija, skipping, burpees o estarán 3 conos de colores y el profesor indicara el color del cono y tendrán que ir a dar vuelta al cono antes de incorporarse.
Variable	Se cambian las tarjetas, pero ahora al encontrar el mismo sonido pedirán un balón a su entrenador, gritarán su animal para que su

	pareja de animal perciba quien es él y en seguida ira a definir en una portería mientras que el otro se pondrá en situación defensiva.
Material	Porterías, boyas de colores, conos, Balones y Espacio

Tabla 7. Descripción del ejercicio: Conecta 4

Nombre	Conecta 4
Objetivo	Atender los estímulos visual y auditiva al movimiento del entrenador con las casacas, la memoria al realizar los ejercicios coordinativos, técnicos, físicos y cognitivo para la toma de decisión.
Descripción	<p>En $\frac{3}{4}$ de la cancha se puso un cuadro de 4x4 metros, afuera del área grande se colocaron dos estacas y en los lados se pondrá por un costado 4 vallas será el lado azul y en el otro lado 4 conos que corresponderá al lado rojo.</p> <p>El grupo se divide en las 3 estaciones, pero siguen siendo 2 equipos rojo y azul y tendrán una rotación de su lado al centro, los porteros rotaran por jugada en la portería, a 10 metros detrás del conecta cuatro estarán dos filas con casacas en mano, a la voz o movimiento con la casaca del color indicado por las bandas se iniciara el ejercicio si es azul los que corresponden a el color uno realizara un Sprint a mayor velocidad y estará atento para recibir balón de uno de sus mismos compañeros para después realizar un centro a la altura de las estacas para la llegada de uno de sus compañeros que tendrán que definir en dos toques máximo, los del otro color al no ser el elegido para dar el centro tendrá que hacer el ejercicio coordinativo, terminar con un sprint de corto y formarse en la fila de las casacas. Los de las dos filas de conecta 4 al ver la acción iniciada correrán con casaca en mano ponerla en un cuadro del conecta 4 y rápido colocarse en posición de recibir centro para rematar, el primero que salga a velocidad tendrá la ventaja de rematar y el otro se pondrá en situación defensiva del centro. Gana el grupo que forme rápidamente el conecta</p>
Material	4 Vayas, 4 conos, 2 estacas, casacas de dos colores diferentes, boyas de mínimo dos colores , balones, portería y cinta demarcatoria (elástico).

Tabla 8. Descripción del ejercicio: Recorridos Defensivos

Nombre	Recorridos defensivos
Objetivo	Trabajar la capacidad de reacción, la memoria para recordar que numero son y salir a defender, la atención en cada momento de la actividad para ponerse en situación defensiva u ofensiva.
Descripción	Se realizó un cuadro de 15x15 metros en $\frac{3}{4}$ de la cancha con dirección a la portería, se trazará con elástico 4 líneas horizontales y verticales con el mismo espacio entre cada uno, formando 16 cuadros en un cuadro grande, se divide el equipo en dos grupos y se separa a los delanteros. Se forman cuartetas en cada grupo y se colocan las

	<p>cuartetos en una línea y cada jugador en un cuadro, cada grupo se pone de un color de casaca para diferenciarse entre línea defensiva a la ofensiva. Un grupo iniciara defendiendo y el otro atacando los ofensivos iniciaran con balón en la línea principal y estarán dando pase en su misma fila, pero cuando vean posible dar el pase entre líneas hacia su otra hilera de enfrente lo harán, el otro grupo dividido en cuartetos defenderá haciendo recorridos y achicando para evitar el pase entre líneas, si los ofensivos logran pasar el balón a sus delanteros estos podrán tirar a gol con máximo tres toques entre ellos. Cuando logren pasar el balón a sus delanteros el entrenador dirá un número, color o letra lo cual corresponderá a un jugador de la última línea defensiva y este jugador tendrá que reaccionar rápido para ir a evitar el gol de los atacantes. Es por tiempo cada grupo y gana el que tenga más goles a favor. Si la línea que está defendiendo logra quitar el balón podrá estar tocando el balón quitándole tiempo al otro grupo de poder meter goles..</p>
Variante	
Material	Elástico, balones, casacas dos diferentes colores, portería, conos, boyas.

Tabla 9. Descripción del ejercicio: cuadros locos

Nombre	Cuadros Locos
Objetivo	Identificar la percepción, la búsqueda de información en sus alrededores para continuar con la actividad, la capacidad auditiva para las indicaciones, concentración y buena técnica al realizar el ejercicio y la memoria a corto plazo para la acción que debe continuara.
Descripción	<p>Se coloca el material en medio campo en dirección a portería, se colocan 2 cuadros de cada lado del área grande de 10x10m, enfrente del área grande a 15m se colocan 2 cuadros de 7x7m y una distancia entre los cuadros de 15m, en medio del área grande se coloca un cono el cual está un jugador dando la espalda a su portería y un cono con un jugador en medio de los cuadros de enfrente del área grande, este jugador tiene un balón le da pase a su compañero de enfrente que está afuera del área grande y a la indicación del profesor sea visual o auditiva, obligara a jugador a buscar información para saber a qué lado dará el pase si el entrenador dice color verde tendrá que darlo al cuadro de ese color mientras que el otro cuadro con el color azul estará atento para hacer la otra acción. En cada cuadro estará un jugador y si el entrenador dice azul, recibe el balón con dos toques máximo le da un pase al color indicado, el jugador del color indicado recibirá balón y con máximo 3 toques tendrá que hacer un cambio de orientación hacia donde está el cuadro contrario a su lado y el jugador que estaba en el otro cuadro tendrá que reaccionar rápido para ponerse en posición de recepcionar y acomodarse para realizar un buen centro</p>

	al compañero que está en el área, es el jugador que recibió el primer pase.
Rotación	La rotación es el que inicia el ejercicio se va al cuadro del color indicado por el entrenador, el del cuadro que hace el cambio de orientación se va al cono de en medio y el del cono de en medio después de definir a portería se va al cuadro de color disponible y el que recibe y realiza el centro se va a formar a la fila donde inicia el ejercicio. Por estación estarán dos jugadores para tener agilidad en el ejercicio.
Material	Elástico, conos, boyas, balones, casacas de dos colores, portería.

Tabla 10. Descripción del ejercicio: Triángulos de colores

Nombre	Triángulos de colores
Objetivo	Trabajar la concentración y atención en las indicaciones dadas por el entrenador, en la memoria en corto plazo, con la velocidad de procesamiento de la información.
Descripción	Sobre la indicación auditiva del entrenador los jugadores irán a los colores indicados tocándolos con el pie, al escuchar la palabra balón uno de sus compañeros que está en espera les dará un pase en medio de los triángulos, ellos tendrán que buscar el balón, el que gane el balón se pondrá en posición ofensiva y el otro en posición defensiva, el defensivo lo dejara de seguir hasta el área grande para que el ofensivo pueda hacer una correcta definición a portería. Se competirá por parejas gana el que anote más goles, la pareja con menos goles tendrá un pequeño castigo para trabajar la presión del deportista que común podría tener en un partido de fútbol.
Variante	El entrenador podrá cambiar las indicaciones de colores a número o letras hasta combinar y hasta cambiar la palabra acordada o numero para ir por balón y definir a gol.
Material	Se colocan dos triángulos de 3x3 metros con boyas de colores a la altura del área grande con una separación de 12 metros aproximadamente entre los dos triángulos, casacas, balones y portería.

Tabla 11. Descripción del ejercicio: Coordinación

Nombre	Coordinación
Objetivo	Fomentar la concentración para hacer los ejercicios de la mejor calidad en el aspecto coordinativo, velocidad de reacción y comprensión para ir al color indicado por el profesor y llegar hasta el cono final lo más rápido posible compitiendo con tu compañero.
Descripción	realizarnos ejercicios de coordinación en los aros y en el otro costado en escaleras, los ejercicios fueron puestos por el preparador físico, la indicación fue al terminar la coordinación darán un brinco a un espacio circular hecho por boyas, al caer con los dos pies estarán

	atentos para reaccionar al color indicado por el entrenador, estos colores se encontraran enfrente de ellos en forma de media luna reaccionaran al color indicado y terminaran a velocidad al último cono que estará enfrente y regresaran caminando para su recuperación.
Material	Conos, boyas de colores, escalera de piso.

Tabla 12. Descripción del ejercicio: Velocidad de reacción con definición

Nombre	Velocidad de reacción con definición
Objetivo	Identificar la información de forma más rápida y reacción para ir a la boya correspondiente, después ganar balón ponerse en situación ofensiva o defensiva. La memoria y atención para recordar a que boya ir porque son de diferentes colores, número y letra. Con esto estaremos preparando al jugador para realizar más de una actividad y se acostumbren a tomar las mejores decisiones durante los entrenamientos y los partidos.
Descripción	La actividad consiste en trabajar la velocidad de reacción al ir al color, número o letra indicado por el entrenador de ahí disputaran el balón en el área donde al ganan la posesión se realizará un 2:2 con la ventaja de tener el balón y poder definir lo más rápido posible en las dos opciones de enfrente las porterías chiquitas que estarán ahí. la pajera que meta gol tendrá la oportunidad de hacer un 3:2 el tercero se incorpora por el centro con balón para atacar las porterías de los que recibieron gol y podrán hacer otro gol, gana el grupo que realice más goles. Los jugadores que entraran por el centro con balón o mandaran el pase inicial para el 2:2 se colocaran a lo ancho del rectángulo se dividirán en cada lado con balón para realizar las acciones de pase para el enfrentamiento inicial mientras que los otros jugadores con balón por el otro lado realizaran el 3:2 ellos serán las contenciones o dependiendo de indicaciones del entrenador se van rotando entre ellos. Los grupos que se enfrentan cada quien, con su pareja determinada, estarán haciendo el ejercicio por el tiempo determinado del entrenador y ganara el grupo que haga más goles. El entrenador podrá decir el color, numero o letra del cono o boya que tendrán que ir por lo cual hace trabajar al jugador para retener mejor la información y la velocidad de reacción.
Material	Conos o boyas de diferentes colores, elástico, porterías chiquitas, balones y espacio.

Tabla 13. Descripción del ejercicio: Cuadros pensantes

Nombre	Cuadros pensantes
Objetivo	Generar la concentración a las indicaciones del entrenador, sus habilidades técnicas para realizarlas lo mejor posible, memoria para saber qué hacer en que momento y velocidad de procesamiento de información al estar realizando las indicaciones, la técnica, la reacción rápida hacia el color de la boya, al cono o portería etc.
Descripción	<p>En este ejercicio se colocaron 3 cuadros de una distancia de 7x7 metros y a los lados se pondrán 2 porterías una enfrente de la otra con la separación de los cuadros. En el primer cuadro estarán conduciendo el balón normalmente de un lado a otro ya los ejercicios con que pierna conducir y si es pase o conducción dependerá del entrenador, pero todos los deportistas tendrán un número, color o letra, se repetirá ósea dos jugadores tendrán el mismo número o letra o color etc. A la indicación del entrenador correrán los deportistas seleccionados por el balón que estará en el centro del cuadro y competirán realizando 1:1 el que gane la posesión del balón podrá decidir a qué portería atacar y el otro deportista se pondrá en situación defensiva. Variantes 2:2 y hasta 3:3 dependiendo el número de deportistas disponibles.</p> <p>En el otro cuadro de 7x7 metros se colocaron alrededor boyas de 3 diferentes colores 3 boyas de dos de los 4 lados del cuadro, los deportistas estarán tocando balón o conduciendo según la indicación del entrenador. A la voz o movimiento visual del entrenador los deportistas tendrán que dejar el ejercicio y correr a la boya del color indicado después regresaran a su misma posición realizando el ejercicio indicado.</p> <p>En el 3 cuadro de 7x7 metros se colocan alrededor 5 conos uno en el centro del cuadro y los otros cuadros por afuera del cuadro de sus laterales a una distancia de 4 metros del cuadro, cada cono tiene su número, tendrán que hacer un movimiento técnico con balón en este caso tocaran el balón y correrán al otro lado, pero en cada lado del cuadro habrá conos o estacas las cuales tendrán que hacer un ejercicio coordinativo y seguir hasta el otro lado del cuadro. A la indicación del entrenador dejaran de hacer lo que estaban haciendo para rápido reaccionar al cono indicado por el entrenador después de llegar todos y saber quién fue el último regresaran a sus posiciones a seguir realizando el ejercicio. El que llegue tres veces al último tendrá un castigo dicho por el entrenador o los mismos deportistas del equipo.</p>
Material	Conos, boyas de diferentes colores, balones, espacio y porterías.

Tabla 14. Descripción del ejercicio: Tenis balón

Nombre	Tenis balón
Objetivo	Proponer que los jóvenes bajen su nivel de estrés durante o después de un partido poniendo esta actividad recreativa y cognitiva a la vez, que los hará trabajar todos sus aspectos físicos, técnicos y cognitivos.
Descripción	Se jugará 3:3 a que no caiga el balón y teniendo máximo tres toques entre los tres para pasar el balón al otro lado de la cancha, pero con el objetivo de que no caiga el balón y solucionar la dificultad del ejercicio en cada lado habrá un cono atrás de cada parte de la cancha en la cual el entrenador les podrá un ejercicio que tendrán que hacer ya sea darle una vuelta o dos, burpees, lagartijas brincos etc. Y a la indicación del entrenador el número, color o letra del jugador correrá al cono a realizar la actividad y regresar lo antes posible para tener ventaja del otro equipo y los que se quedan estarán jugando igual la idea es que el balón no caiga y siga el juego.
Material	Se colocaran unas mini canchas de tenis balón, un rectángulo de 4 metros de ancho y 9 metros de largo con una división en el centro a lo ancho con una red o un listón a una altura de 50 cm.

Producto

En el primer ejercicio (El sonido de los animales) se necesitó de apoyo del cuerpo técnico, para observar el resultado que los jóvenes a las indicaciones del entrenador, los deportistas deben desarrollar sus habilidades para encontrar a su pareja. Las complicaciones del ejercicio fueron que como todos los deportistas están gritando haciendo el sonido de su animal es difícil que puedan oír claramente sin dejar de hacer el gesto técnico correcto y al mismo tiempo buscar a su pareja, a muchos de los deportistas al principio les daba pena hacer el sonido, otros se veían muy alegres realizando el sonido haciendo el pase y buscando a su compañero pero claro vimos algunos más serios que se les complicó mucho no poder hacer el sonido fuerte, fallar los pases o hasta esquivarlos y ser de los últimos en encontrar su pareja.

En el 2 ejercicio (Ataque y contra taque) como se dividió el grupo en dos se pidió el apoyo del auxiliar para que él se hiciera cargo de un grupo y el entrenador de otro, al observar a los grupos realizando el ejercicio muchos de los deportistas se tardaban al reaccionar para defender o atacar la mayoría de este aspecto era por estar platicando o desconcentrados en su turno, los que les tocaba ir por la banda y estar atentos a la indicación de los ejercicios que tenían que hacer por fuera para después integrarse a defender la mayoría estuvo atentos pero si hubo dos o tres que no estaban atentos los retrasaban y dejaban a su equipo en desventaja para defender, lo interesante de esto es que entre las mismas tercias se empezaban acomodar y hablándose para que estuvieran atentos a su turno. En este ejercicio habla de la atención como en el trabajo de William James (1890) dejar algunas cuestiones para manejar de modo efectiva y es una restricción que se tiene un positivo en la situación de falta de atención.

En el 3 ejercicio (Conecta 4) los resultados observados en los deportistas era que estaban más preocupados por llegar primero a poder meter gol, como es de competencia se concentraron mucho en eso, al ver esto se les comunico que tenían que estar atentos para hacer el ejercicio, los movimientos a tiempo, y en el conecta 4 que tienen que desarrollar sus habilidades de reacción y pensamiento rápido para poder salir rápido y estar atentos para escuchar de donde vendrá el centro.

En el 4 ejercicio (Recorridos defensivos) se trabaja los recorridos y coordinación de las líneas defensivas, este ejercicio es para que todos los deportistas aprendan a ser los recorridos desde los delanteros hasta los defensas y era muy claro observar que los defensas eran los que dominaban este ejercicio mientras los ofensivos les costaba mucho el achicar y cerrar líneas de pase, se les dio las indicaciones pero lo que vimos fue que entre ellos mismos se empezaron hablar y al ver que la comunicación era la clave para coordinarse la mayoría empezó a hablar mucho y les costó al principio hubo muchos tiros a puerta, otro aspecto observado fue la atención para ir a defender hubo uno que otro que se le olvidaba realizar la siguiente acción de defensiva.

En el 5 ejercicio (Cuadros Locos) se realizó con el equipo y se les explico cómo se llevaría a cabo y lo observado es que les costaba mucho al realizar los gestos técnicos como los cambios de orientación, la búsqueda de información o indicación auditiva los pases o iban muy lentos o no iban a el cuadro indicado, tardaron un poco más de dos minutos para entender el ejercicio y el recorrido correspondiente, se les tuvo que explicar 3 veces para que lo entendieran y transcurriera el ejercicio como se había planificado, al final terminaron realizándolo bien con muy buenos centros y excelentes remates a portería.

En el 6 ejercicio (Triángulos de colores) que se trató más de atención, memoria y velocidad de reacción lo entendieron muy rápido estuvieron muy atentos en las indicaciones auditivas o movimientos del entrenador para hacer las acciones correctas y como se competía por el balón y era por competencia estaban muy interesados y motivados al hacer el ejercicio. La dificultad de este ejercicio observada en los deportistas fue cuando en las variantes se les empezó a poner números o letras a los conos y eso los empezó a desconcentrar porque muchos no podían atención o no recordaban que plato era cual y no sabían a donde ir entonces buscaban información con sus compañeros de lado para ver a donde iban, pero esto los llevaba a que se retrasaban a la reacción de la indicación. Se trabajó en este ejercicio la memoria como en el trabajo de Ardila (2015) la memoria, que es una capacidad que se rectifica de 2 piezas diferenciadas: el acopio de la averiguación referente y después la restauración sobre la misma en el instante ya sea primordial o que se quiera.

En este 7 ejercicio (Coordinación) se trabajó más la coordinación y velocidad de reacción se trabajó un día antes del juego para el estímulo de velocidad. Observado en los deportistas entendieron rápido el ejercicio fueron mejorando mucho en la coordinación y en la parte de la velocidad de reacción a los colores lo fueron mejorando mientras pasaba el tiempo lo que hizo que el ejercicio fuera rápido y lograr el objetivo físico y cognitivo esperado.

En el 8 ejercicio (Velocidad de reacción con definición) se trabajó la velocidad de reacción es un ejercicio completo en el cual trabajas acciones de juego como es competencia entre grupos tienes que reaccionar rápido ganar los duelos individuales y terminar con una buena definición para poder tener ventaja en la 2 actividad y en lo observado de los deportistas en este ejercicio es que al ganar el balón trataban de definir rápido a portería para después tener la ventaja y con más calma atacar el 3:2 y poder meter más goles, en este ejercicio se identificó a los deportistas más despiertos porque aprovechaban las oportunidades y guiaban a sus compañeros para ganar.

En el 9 ejercicio (Cuadros pensantes) se trabajo en 3 cuadros dividiendo el grupo en 3 con la misma cantidad y cada cuadro tiene sus indicaciones y actividades diferentes por lo cual se les explica a los deportistas cómo será la actividad en cada uno para que estén atentos a la hora de rotar y sepan lo que harán cuando les toque estar ahí. Lo observado en esta actividad es que los deportistas algunos no todos estaban más atentos que otros al saber que tenían que hacer y otros estaban más distraídos por la indicación que por realizar los gestos técnicos lo cual que al principio se veían muchos balones con muy poca idea por lo cual se les hizo una llamada de atención que tenían que realizar correcto el gesto técnico sin dejar de poner atención a cada indicación y al pasar el tiempo lo empezaron hacer mejor. Al rotar entre los cuadros eran pocos deportistas que no sabían que tenían que realizar, pero entre sus mismos compañeros les indicaban el cómo era cada ejercicio, al dar la 2 vuelta a los cuadros cada vez se veía mejor los gestos técnicos la atención de los deportistas, las finalizaciones en goles en el primer cuadro por lo cual el entrenador quedo a gusto por lo realizado por su equipo.

En el 10 ejercicio (Tenis balón) se realizó varias veces después o antes de un partido se presta como ejercicio recreativo y se le conoce como futenis, pero se le

implemento la parte cognitiva. Lo observado en este ejercicio en los deportistas fue que algunos al no estar concentrados no escuchaban las indicaciones y no iban a realizar el ejercicio del cono, algunos por hacer el ejercicio del cono realizaban mal el gesto técnico y cometían más errores. Cada que pasaba el tiempo se iban familiarizando con el ejercicio y entre ellos se iban apoyando o comunicando lo que tenían que hacer y eso beneficia al equipo a la comunicación dentro y fuera del campo.

Conclusiones

Al implementar los ejercicios en el club consideramos que la mayor importancia dentro de un proyecto de esta naturaleza es el detectar las necesidades de los deportistas que practican este deporte, como mejorar sus habilidades cognitivas y socioafectivas mediante ejercicios adaptados en el futbol, de manera que los entrenadores y los propios deportistas se beneficien de estas herramientas.

También se concluyó que es complicada la implementación de estos ejercicios porque no se tiene mucha información sobre este tema y lo poco que se sabe es transformada en actividades recreativas que son importantes, pero se le puede explotar mejor provecho a ejercicios específicos dirigidos a su desarrollo integral y arrojaran un rendimiento en su deporte.

La implementación de los ejercicios en el equipo fueron parte importante para conocer más sobre las necesidades de cada joven y recomiendo los ejercicios para que puedan sacar el mayor provecho en sus deportistas.

Referencias

- Amorrortu (2000). *Apuntes de percepción y atención*. Aznar-Casanova, J.A. Facultat de Psicologia. Universitat de Barcelona, año 8, N° 46. Buenos Aires, Argentina.
- Ardila, A., Arocho, J., Labos, E., y Rodríguez, W. (1999). *Diccionario de atención y percepción*. Munar E, Rosselló J y Sánchez-Cabaco, J.A. Barcelona: Alianza.
- Atkinson, R. C. y Shiffrin, R. M. (1968). "Human memory: *A proposed system and its control processes*". En Spence, K. W. & Spence, J. T. (Eds.), *The psychology of learning and motivation* (Vol. 2). 2 (pp. 89-195). Nueva York: Academic Press.
- APUNTES DE PERCEPCIÓN Y ATENCIÓN. Aznar-Casanova, J.A. Facultat de Psicologia. Universitat de Barcelona, 2000.
- Ausubel, D. (1987). Psicología educativa. *Un punto de vista cognoscitivo*. México.
- Ausubel, D. (2002). Adquisición y retención del conocimiento: *una perspectiva cognitiva*.
- Atención y percepción. Munar E, Rosselló J y Sánchez-Cabaco, J.A. Barcelona: Alianza, 1999.
- Baddeley, A. D., Kopelman, M. D., y Wilson, B. A. (Eds.). (2003). *The handbook of memory disorders*. John Wiley & Sons. Barcelona: Paidós.
- Bartlett, F (1932). Remembering. Cambridge: *Cambridge University Press*. *Bases Educativas de la Actividad Física y el Deporte*. Madrid: Síntesis. pp. 137-
- Beck, A.T. (1987). *Cognitive Therapy of Depression*. New York, NY: Guilford Press.
- Borrego de Dios, C. (ed.). (1992). *Currículo y desarrollo sociopersonal*. Alfar: Sevilla.
- Castejón, F. (2004). *La utilización del modelo integrado en la iniciación deportiva*: CCS.
- Choliz, M. (2005). Psicología de la emoción: *El proceso emocional*. (p. 4). Recuperado de: <https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>
- Cognitive Psychology: An International Review. West Sussex, England: John Wiley & Sons, Ltd.
- Costa, J., Garganta, J., Fonseca, A., Botelho, M. (2004). *Inteligência, conhecimento específico e estatuto posicional de jovens futebolistas de diferentes níveis*

- competitivos*. En J. Oliveira (ed.) Estudios CDJD, 4 – 7-14. Oporto: Univerdad de Oporto.
- D. Travieso y F. Blanco. *Atención y percepción*, p. 630. 2 J. Santiago, F. Tornay, E. Gómez y M. Elosúa., *Principios psicológicos básicos*, p. 48.
http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_sevilla/revista%20i+e/2010/febrero/textos_imase_60_febrero_2010_01.pdf
- De La Vega, R. Y Moreno Hernández, A. (2000). El proceso de reflexión y toma de Definiciones de: Definición de procesos cognitivos
 (<https://definicion.de/procesos-cognitivos/>).
- Delval, J. (1994). *El desarrollo humano*. México: Siglo XXI Editores. Derechos Reservados 2012, por *red tercer milenio S.C.* Viveros de Asís 96, Col. Viveros de la Loma, Tlalnepantla, C.P. 54080, Estado de México. Prohibida la reproducción parcial o total por cualquier medio, sin la autorización por escrito del titular de los derechos. Datos para catalogación bibliográfica Adriana Irene Hernández Gómez Procesos psicológicos básicos ISBN 978-607-733-027-1 Primera edición: 2012. Autores: Julián Pérez Porto y María Merino. Publicado: 2013. Actualizado: 2015.
- Dewey, 1938; Denis, 1984; Parbelas,2001; Pena y Repetto, 2008; Fernández, 2008; citados en Pere, filella y Aguilo, 2011). Preparación socioafectivo.
- Domínguez, P. (2004). *Intervención educativa para el desarrollo de la inteligencia emocional*.En. *Faisca*, 2004, no. 11
- Domínguez, P. y Espeso, E. (2002). El conocimiento metacognitivo y su influencia en el aprendizaje motor. Rediris – *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, n° 4.
- Ebbinghaus. (s/f). Procesos Psicológicos básicos. En Marchetti, P., y Pereno, G. (s/f). Capítulo 3. *Introducción a los procesos psicológicos básicos*. Recuperado de: <https://psyche.unc.edu.ar/wp-content/uploads/2017/12/CAP%C3%8DTULO-3.pdf>
- Educativas de la Actividad Física y el Deporte. Madrid: Síntesis. pp. 137-156
 el aprendizaje motor. Rediris – *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de en la formación inicial de los maestros*. En *Revista Electrónica Interuniversitaria de*

- Formación del Profesorado (REIFOP). Volumen 12, Nº 1.* España. (Pp. 33-50).
Extraído de www.aufop.com. Consulta: 15/ 12/09.
- Engen, Levy y Schlosberg. (1958). En Cholíz, M. (2005). *Psicología de la emoción: El proceso emocional.* (p. 3). Recuperado de:
<https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>
- Estimulación cognitiva Tecnologías de la información la comunicación.* Begoña González i Elena Muñoz. Barcelona: FUOC, Fundació per a la Universitat Oberta de Catalunya, 2013.
- Evaluación e intervención educativa. En S. Mata (Coord.) Bases Psicopedagógicas de la Educación Especial. Archidona (Málaga): Aljibe. limitaciones desde la atención y la memoria. *Revista complutense de educación.*
- Eysenck, M.W. (1990). *Evaluación e intervención educativa.* En S. Mata (Coord.) Bases F. Tornay, Procesos psicológicos básicos, p. 49. 7 M. de Unamuno, En torno a las artes, p.57.
- Fernández, María; Palomero, José y Teruel, María (2009). *El desarrollo socioafectivo*
- Festinger, L. (1957) The theory of cognitive dissonance. Ed. Evanston. Peterson.
- Flavell, J. H. (1987). Speculations about the nature and development of metacognition. En F. E. Weinert y R. H. Kluwe (compiladores), *Metacognition, Motivation and Understanding.* Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Gaonac'h, D. (2003). *Memoria.* En O. Houdé, D. Kayser, O. Koenig, J. Proust, F.
- Gardner, H. (2001). Estructura de la mente. *La teoría de las inteligencias múltiples.* Trad. Sergio Fernández. Everest. 2ª. Edición. México: FCE
- Garganta, J. Y Cunha, P. (2000). O jogo de futebol: entre caos e a regra. *Revista Horizonte, 16 (91), 5*
- Garganta, J. Y Gréhaigne, J.F. (1999). Abordagem sistémica do jogo de futebol: moda ou necessidade?. *Revista Movimento, Universidad Federal de Rio Grande du Sol: Brasil. año 5, 10. 40-50.*
- Gilar, R. (2003). Adquisición de habilidades cognitivas. Factores en el desarrollo inicial de la competencia experta. *Tesis Doctoral.* Universidad de Alicante.
- González Eugenio (coord.). (1998). *Necesidades educativas especiales.* Madrid: Editorial

- González, M. (2001b). *Procesos cognitivos y afectivos en el pensamiento del alumno I: auto concepto, percepciones y motivación*. En B. VÁZQUEZ (coord.).
- González Valerio, M. (2001c). *Procesos cognitivos y afectivos en el pensamiento del alumno I: atención y atribución causal*. En B. VÁZQUEZ (coord.). Bases
- Helsen, W.F., Hodges, N.J., Van Winckel, J., Starkes, J.L. (2000). *The roles of talent, physical precocity and practice in the development of soccer expertise*. *Journal of Sport Sciences*, 18:727-736.
- Hoare, D.G. y Warr, C.R. (2000). *Talent identification and women's soccer: an Australian experience*. *Journal of Sport Sciences*, 18:751-758.
- Horn, T. S. (2002). Coaching effectiveness in the sport domain. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (2nd ed.) (pp. 309-354). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Íbidem. (1996). En Vegas, G. (2006). *Metodología de enseñanza basada en la implicación cognitiva del jugador de fútbol base*. *Tesis Doctoral*. Universidad de Granada. infocoes, 1. p. 28-58.
- J. Santiago, F. Tornay, E. Gómez y M. Elosúa., *Principios psicológicos básicos*, p. 48.
http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_sevilla/revista%20i+e/2010/febrero/TEXTOS_IMASE_60_FEBRERO_2010_01.pdf
- Juárez, José (2003). *Valores de cada día*. Editorial Paulinas. Venezuela. *la Actividad Física y el Deporte*, n° 4
- La Atención. Castillo Villar, M^aD . Madrid: Pirámide, 2009.
- Lang (1968). En Choliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: El proceso emocional*. (p. 3) Recuperado de: <https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>
- León, M^a.J. y Rodríguez, M^a.J. (2005). Problemas relacionados con la cognición.
- León, M^a.J. y Rodríguez, M^a.J. (2005). Problemas relacionados con la cognición.
- López Ros, V. (2000). *El comportamiento táctico individual en la iniciación a los deportes colectivos: aproximación teórica y metodológica*. En M^a. A. NAHARRO y COLS. *Actas del I Congreso Nacional de Deporte en Edad Escolar*. Dos Hermanas, Sevilla. (425-434)
- Lupón, M., Torrents, A. y Quevedo, L. (s.f.). *Procesos Cognitivos Básicos. Apuntes de Psicología en Atención Visual*. Recuperado de

https://ocw.upc.edu/sites/all/modules/ocw/estadistiques/download.php?file=370508/2012/1/54662/tema_4.__procesos_cognitivos_basicos-5313.pdf

M. Matlin y H. Foley, *Sensación y percepción*, p. 6.

<http://www.scribd.com/doc/19328886/El-desarrollo-perceptual-en-el-infante-por-Felipe-Mendoza-Pescador>.

Malone, J.C. (2009). *Psychology: Pythagoras to Present*. Cambridge, Massachusetts: The MIT Press.

Manoiloff, Marchetti y Pereno (s/f). Procesos Psicológicos básicos. En Marchetti, P., y Pereno, G. (s/f). *Capítulo 3. Introducción a los procesos psicológicos básicos*. Recuperado de: <https://psyche.unc.edu.ar/wp-content/uploads/2017/12/CAP%C3%8DTULO-3.pdf>

Marcel, P. (1999). *Educación a través del fútbol*. En *Training Fútbol nº 35*. p 32-37. Valladolid. España

McGraw Hill, 1995 Ciencias psicosociales aplicadas a la salud. Llor, B., Abad, M.A., García, M. y Nieto, J. Madrid: *conciencia como herramienta facilitadora del rendimiento en el fútbol*.

Mombaerts, E. (1996). *Entraînement et performance collective en football*. París: Vigot.

Montaño, J., Gutiérrez, J. (2020) programa de entrenamiento para el tiempo de reacción y técnica del pase en futbolistas de 15 años de corprodep mosquera. Bogotá Colombia.

MORRIS, T. (2000). *Psychological characteristics and talent identification in soccer*. *Journal of Sport Sciences*, 18:715-726.

Neisser (1967). Procesos cognitivos básicos. En Lupón, M., Torrents, A., y Quevedo, L. (s/f). *Apuntes de Psicología en Atención Visual*. Recuperado de <https://www.studocu.com/es/document/fundacion-universitaria-luis-amigo/psicologia/apuntes/procesos-cognitivos-basicos/4599089/view>. Neuropsicología. Barcelona: Masson.

Piaget, J. (1973). *Psicología e epistemología genética. Por una teoría do conhecimento*. Rio de Janeiro: Forence.

- Procesos Psicológicos Básicos. Santiago, J., Tornay, F., Gómez, E., Elosúa, M^aR.
Madrid: Mc.GrawHill, 2006. *psicología básica. introducción al estudio de la conducta humana*. Aníbal Puente. Editorial Pirámide, 1998.
- Psicología General. un Enfoque Cognitivo. Soledad Ballesteros. *Editorial Universitas S.A. 1995*.
- Psicología. David G. Myers. Editorial *Médica Panamericana 2ª reimpressió 1997*.
- Quinlan, P., Dyson, B. (2008) *Psicopedagógicas de la Educación Especial*. Archidona (Málaga): Aljibe. *Cognitive Psychology*. Publisher-Pearson/Prentice Hall.
- Rastier (Ed.), *Diccionario de ciencias cognitivas (pp. 299-303)*. Buenos Aires.
- Reeve (1994). Choliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: El proceso emocional*. (p. 4). Recuperado de: <https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>
- Reilly y Thomas. (1977). En Vegas, G. (2006). *Metodología de enseñanza basada en la implicación cognitiva del jugador de fútbol base. Tesis Doctoral*. Universidad de Granada.
- Rezende, a. y Valdés, H. (2003). *Métodos de estudio das habilidades tácticas (1). Abordagem comparativa entre jogadores habilidosos e iniciantes –expert & novice-. Efdportes, revista digital. año 9. N° 65*. Buenos Aires. Argentina.
- Ridley y Cols. (1992). En Vegas, G. (2006). *Metodología de enseñanza basada en la implicación cognitiva del jugador de fútbol base. Tesis Doctoral*. Universidad de Granada.
- Ruiz Pérez, L.M, y Arruza, J.A. (2005). *El proceso de toma de decisiones en el deporte. Clave de la eficiencia y el rendimiento deportivo*. Barcelona: Paidós.
- Ruiz Pérez, L.M, y Arruza, J.A. (2005). *El proceso de toma de decisiones en el deporte. Clave de la eficiencia y el rendimiento deportivo*. Barcelona: Paidós.
- Schemmenberger (1990). En Vegas, G. (2006). *Metodología de enseñanza basada en la implicación cognitiva del jugador de fútbol base. Tesis Doctoral*. Universidad de Granada.
- Schlosberg. (1954). En Choliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: El proceso emocional*. (p. 3). Recuperado de: <https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>

- Secretaría de Educación Pública (2006). Propuesta de Intervención: *Atención Educativa para Alumnos y Alumnas con Aptitudes Sobresalientes*. México: SEP Trillas.
- Skinner, B. F. (1975b). La naturaleza genérica de los conceptos de estímulo y respuesta. En Registro acumulativo: Selección de la obra de Skinner realizada por el propio autor (pp. 511-534). Barcelona: Fontanella.
- Tornay, Procesos psicológicos básicos, p. 49. 7 M. de Unamuno, En torno a las artes, p.57.
- Tulvin, E. (1979). Memory research: What kind of progress? En L.G. Nilson (Ed.), *Perspectives in memory research*. Hillsdale (Estados Unidos): Erlbaum.
- Valle, A., González, R., Barca, A. y Nuñez, J.C. (1996). Una perspectiva cognoscitivo-motivacional sobre el aprendizaje escolar. *Revista de Educación*, 311. 159-182.
- Vanlehn, K. (1996). Cognitive Skill acquisition. *Annual Review of Psychology*, 47. pp. 513- 539.
- Vidaurreta, L. (2002). Estilo cognitivo y respuesta táctica. *Efdeportes, revista digital*.
- Vigotsky, Lev (2000)*. El desarrollo de los procesos psicológico superiores. Editorial Crítica. España.
- Wenger, Jones y Jones. (1962). En Choliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: El proceso emocional*. (p. 3). Recuperado de:
<https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>
- Wundt, M. (2005). *Psicología de la emoción: El proceso emocional*. (p. 3). Recuperado de: <https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>
- Zajonc. (1980). En Choliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: El proceso emocional*. (p. 4). Recuperado de <https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>

EVALUACIÓN DE LAS PRACTICAS PROFESIONALES



UANL

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

Evaluación de Desempeño de la Práctica

Datos del alumno:

Matrícula:	1691766
Nombre del Alumno:	Paola Elizabeth Urbeta Villalobos
Programa educativo:	Maestría en Actividad Física y Deporte
Orientación:	Alta Rendimiento

Datos de la Empresa:

Empresa/Institución:	Club Querétano F.C.
Departamento/Área:	Preparación Física

Evaluación

	Excelente	Bueno	Regular	Malo
Asistencia	X			
Conducta	X			
Puntualidad	X			
Iniciativa	X			
Colaboración	X			
Comunicación	X			
Habilidad	X			
Resultados	X			
Conocimiento profesional de su carrera	X			

Observaciones:

La alumna muestra gran disposición y aplicación de las tareas encomendadas, además de promover valores y buena educación deportiva a través del fútbol.

Jorge Ovando Talado
 Nombre y firma del tutor responsable de la práctica

Coordinador de Preparación Física
 Puesto del tutor responsable de la práctica



Sello de la institución de dependencia



Avenida Universidad s/n, Ciudad Universitaria, CP 66000
 San Nicolás de los Garza, Nuevo León, México
 Tel: (81) 12 43 43 43 - 12 40 44 41
 fad@uanl.mx / www.fad.uanl.mx

RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO

PAOLA ELIZABETH URBIETA VILLALOBOS

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Actividad Física y Deporte con Orientación en Alto Rendimiento.

Reporte de Prácticas Profesionales: INTEGRACIÓN DE EJERCICIOS COGNITIVOS Y SOCIO-AFECTIVOS EN FUTBOL SOCCER

Campo temático: Alto rendimiento

Lugar y fecha de nacimiento: 16 de febrero de 1995.

Lugar de residencia: San Luis potosí s.l.p.

Procedencia académica: Facultad de Organización Deportiva, Universidad Autónoma de Nuevo León

Experiencia Propedéutica y/o Profesional:

- ENTRENADORA DE FUTBOL RÁPIDO DE LA FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN.
- PRÁCTICAS PROFESIONALES EN EL CLUB GALLOS BLANCOS DE QUERÉTARO

E-mail: Paolauv19@gmail.com