



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TÍTULO DE ARTÍCULO

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO COGNITIVO PARA
EFECTIVIZAR EL PASE CON EL BALÓN EN EL FUTBOL**

AUTOR

ARÉVALO CAIZA HENRY PATRICIO

TRABAJO DE TITULACIÓN
Previo a la obtención del grado académico en
MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TUTORA

AGUILAR MOROCHO ELVA KATHERINE Ph. D

Santa Elena, Ecuador

Año 2024



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TRIBUNAL DE GRADO

Los suscritos calificadores, aprueban el presente trabajo de titulación, el mismo que ha sido elaborado de conformidad con las disposiciones emitidas por el Instituto de Postgrado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Lic. Daniela Manrique Muñoz, Mgtr
COORDINADORA DEL
PROGRAMA

Elva Katherine Aguilar Morocho
Ph.D
TUTORA

Maritza Gisella Paula Chica
Ph. D
ESPECIALISTA 1

Nelly Priscila Sangucho Hidalgo
Mgtr.
ESPECIALISTA 2

Abg. María Rivera González, Mgtr.
SECRETARIA GENERAL
UPSE



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

CERTIFICACIÓN:

Certifico que luego de haber dirigido científica y técnicamente el desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por el cual apruebo en todas sus partes el presente trabajo de titulación que fue realizado en su totalidad por Henry Patricio Arévalo Caiza, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO Ph.D.
C.I.0703737981
TUTORA



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, HENRY PATRICIO ARÉVALO CAIZA

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO COGNITIVO PARA EFECTIVIZAR EL PASE CON EL BALÓN EN EL FUTBOL, previo a la obtención del título en Magíster en Entrenamiento Deportivo., ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Santa Elena, a los 10 días del mes de octubre del año 2024

HENRY PATRICIO ARÉVALO CAIZA

C.I. 1718081720

AUTOR



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

AUTORIZACIÓN

Yo, HENRY PATRICIO ARÉVALO CAIZA

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO COGNITIVO PARA EFECTIVIZAR EL PASE CON EL BALÓN EN EL FUTBOL con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este artículo académico dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Santa Elena, a los 16 días del mes de octubre del año 2024

HENRY PATRICIO ARÉVALO CAIZA

C.I. 1718081720

AUTOR



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TEMA

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO COGNITIVO PARA EFECTIVIZAR EL PASE
CON EL BALÓN EN EL FUTBOL**

Autor: Lic. HENRY PATRICIO ARÉVALO CAIZA

Tutor: ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO Ph.D.

RESUMEN

El fútbol es un deporte que requiere tanto habilidades físicas como cognitivas para alcanzar un rendimiento óptimo, especialmente en aspectos fundamentales como el pase del balón. Un programa de entrenamiento cognitivo para efectivizar el pase se centra en mejorar habilidades mentales clave que impactan directamente en la capacidad de los jugadores para realizar pases precisos y eficaces. Este tipo de entrenamiento busca primero mejorar la percepción y la atención de los jugadores. En el campo, deben ser capaces de procesar múltiples estímulos simultáneamente, como la posición de compañeros y adversarios, la ubicación de espacios libres y la anticipación de movimientos. La mejora en estas áreas permite a los jugadores captar la información relevante del entorno con mayor rapidez y precisión. Otra habilidad crucial desarrollada a través del entrenamiento cognitivo es la toma de decisiones rápidas. Durante un partido, los jugadores están constantemente bajo presión para decidir a quién pasar el balón en fracciones de segundo. El entrenamiento cognitivo fortalece esta capacidad, ayudando a los jugadores a evaluar rápidamente sus opciones y seleccionar la mejor alternativa disponible en cada situación. La memoria de trabajo es también un componente esencial del entrenamiento cognitivo. En conclusión, el programa de entrenamiento cognitivo es esencial para optimizar tanto las habilidades técnicas como las mentales de los jugadores de fútbol, mejorando significativamente la efectividad en el pase del balón y el rendimiento general del equipo.

Palabras claves: Entrenamiento cognitivo, pase del balón, percepción y rendimiento deportivo



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TEMA

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO COGNITIVO PARA EFECTIVIZAR EL PASE
CON EL BALÓN EN EL FUTBOL**

Autor: Autor: LIC. HENRY PATRICIO ARÉVALO CAIZA.

Tutor: ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO Ph.D.

ABSTRACT

Football is a sport that requires both physical and cognitive skills to achieve optimal performance, especially in fundamental aspects such as ball passing. A cognitive training program to enhance passing focuses on improving key mental skills that directly impact players' ability to make precise and effective passes. This type of training first aims to enhance players' perception and attention. On the field, they must be able to process multiple stimuli simultaneously, such as the position of teammates and opponents, the location of open spaces, and anticipating movements. Improvements in these areas allow players to grasp relevant information from the environment more quickly and accurately. Another crucial skill developed through cognitive training is making quick decisions. During a match, players are constantly under pressure to decide who to pass the ball to in fractions of a second. Cognitive training strengthens this ability by helping players rapidly assess their options and select the best available alternative in each situation. Working memory is also an essential component of cognitive training. This skill enables players to hold in mind the positions of other players and team strategies while making decisions on the field. An effective working memory facilitates the execution of complex tactics and allows for rapid adaptation to changes in the game's dynamics. Emotional control and stress management are equally important. Football players must be able to remain calm and make rational decisions under pressure. Cognitive training includes specific techniques for managing stress and controlling emotions, ensuring that players can maintain consistent and high performance even in stressful situations. Methodologies used in cognitive training include simulations and virtual reality games, allowing players to practice decision-making and perception in a controlled yet realistic environment. Video analysis is another key tool, where players analyze matches to identify patterns and improve tactical understanding. Additionally, specific exercises such as rondos and positional games are integrated into field training sessions to focus on decision-making and attention. Mindfulness and relaxation exercises are also employed to develop stress management and emotional control skills. The benefits of cognitive training are numerous. Players improve the accuracy and effectiveness of their passes, reducing unforced errors. Team coordination is strengthened, resulting in smoother and more cohesive gameplay. Players become more adaptable and flexible in different game situations, effectively responding to tactical changes and match dynamics. Ultimately, consistent performance, even under pressure, is one of the greatest advantages of cognitive training, ensuring a high level of performance throughout the match. In summary, the cognitive training program is essential for optimizing both the technical and mental skills of football players, significantly improving ball passing effectiveness and overall team performance.

Keywords: Cognitive training, passing the ball, perception and sports performance.



UPSE

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO

TEMA

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO COGNITIVO PARA EFECTIVIZAR EL
PASE CON EL BALÓN EN EL FUTBOL

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Revista Científica



CIENCIA Y EDUCACIÓN
E-ISSN: 2707-3378
L-ISSN: 2790-8402

CONSEJO EDITORIAL REVISTA
CIENCIA Y EDUCACIÓN

Asunto: Certificado de aceptación para revisión y publicación de artículo científico

Oficio N° Cienc-educ2024-03163-C
Ecuador, 17 de Octubre del 2024

El Consejo Editorial Revista Ciencia y Educación (CERCE) y la Comisión de Publicaciones de Ecuatesis (CPE)

CERTIFICAN:

Que el artículo científico denominado: "*Programa de entrenamiento cognitivo para efectivizar el pase con el balón en el fútbol*". Siendo:

*Autores: Mgr. Henry Patricio Arévalo Caiza,
PhD. Elva Katherine Aguilar Moracho.*

Fue:
Enviado: 31 de Julio del 2024
Comienzo de revisión: 1 de Agosto del 2024
Fue presentado, para su revisión, aprobación y publicación por el autor principal ante el Consejo Editorial de la Revista Ciencia y Educación en la correspondiente fecha *Edición Especial UPSE del 2024*. Lo cual consta dentro del sitio web de la revista *Ciencia y Educación*.

Es todo cuanto podemos certificar en honor a la verdad, facultando a los interesados hacer uso del presente documento.

Atentamente
Duanys Miguel Peña Lopez
Director General



Nombre de la revista

Ciencia y Educación Revista Científica.
<https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/issue/view/63>