



Neuroatletismo – Lista de control inicial

Test, ejercicios y cómo integrarlo en el entrenamiento

Este documento ha sido proporcionado por areacopa.com.

EQUIPO

CATEGORÍA

FECHA

Registro antes y después

Mide el mismo valor antes y después del ejercicio, por jugador.

Jugador	Valor antes	Valor después	¿Mantener?

Ojos (visión)

Cambiar la mirada entre balón y entorno bajo presión de tiempo.

- ☐ Pase con anuncio: una tercera persona muestra un número o color detrás del receptor, que lo dice en voz alta antes de controlar el balón
- ☐ Progresión: el mismo ejercicio en movimiento en lugar de parado
- ☐ Test: pasa contra la pared durante 30 segundos y cuenta los pases limpios con vistazo por encima del hombro

Equilibrio

Exigir al sistema del equilibrio sin la vista como apoyo.

- ☐ Apoyo a una pierna con movimientos de cabeza: cabeza despacio a izquierda, derecha, arriba y abajo, 30 segundos por pierna
- ☐ Progresión: cierra los ojos o atrapa y lanza un balón a la vez
- ☐ Test: apoyo a una pierna con los ojos cerrados, mide los segundos en calma

Sentido corporal

Entrenar las correcciones rápidas de músculos y articulaciones.

- ☐ Apoyo a una pierna mientras un compañero da empujoncitos suaves y sin avisar en el hombro o la cadera
- ☐ Progresión: de pie descalzo o sobre una superficie blanda
- ☐ Test: tras cada empujón, vuelve enseguida a una postura firme y comprueba la estabilidad

Cómo integrarlo en el entrenamiento

Corto, regular y con expectativas honestas.

- ☐ Diez minutos en el calentamiento, dos veces por semana
- ☐ Alterna el sistema sensorial a lo largo de las semanas: ojos, equilibrio, sentido corporal
- ☐ Mantén los estímulos cortos y limpios, una percepción cansada no aporta nada
- ☐ Entrénalo de forma específica solo a partir de la U12, deja que de la U6 a la U11 jueguen de forma variada
- ☐ Mide el efecto por jugador y conserva solo lo que mejora el valor del test

