

El fútbol **mejora** la atención de los **ADOLESCENTES**

UN ESTUDIO PUBLICADO EN LA REVISTA PLOS ONE y realizado por la Universidad Católica de Valencia y del Centro de Investigación Mente, Cerebro y Comportamiento (CIMCYC) de la Universidad de Granada, en España a 75 adolescentes de ambos géneros, de los que la mitad eran futbolistas pertenecientes al Levante UD, y la otra mitad eran estudiantes del Centro de Educación Infantil y Primaria de Torrent (Valencia) que no jugaban al fútbol, ha puesto de manifiesto que la práctica regular del fútbol durante la adolescencia está relacionada con la condición física aeróbica y la capacidad de mantener la atención de forma sostenida.

A todos los participantes en el estudio se les aplicó un test y cuestionarios para determinar su condición física aeróbica. Además, realizaron un ejercicio para evaluar la vigilancia o atención sostenida. Los resultados mostraron que los participantes futbolistas presentaban una mejor condición física aeróbica que los no futbolistas y también obtuvieron mejores tiempos de reacción en la tarea de vigilancia, lo que denota una mejor habilidad para mantener la atención focalizada.



SOÑAR marca la diferencia:

DICEN QUE TODOS SOMOS IGUALES, dicen que todos repetimos los mismos patrones, dicen que al final todos nos parecemos en los mismos deseos, las misma cosas e iguales aspiraciones; ¿ricos y famosos?.

Qué aburrimiento, qué mediocridad, qué saturación más de lo mismo! Aunque la repetición es alienante, todos queremos ser diferentes y una cosa es diferenciarse con el ego prepotente y otra, es marcar la diferencia con la versión original de un soñador. Nadie puede soñar como tú, nadie imagina lo que tú, soñar te salva de la mediocridad porque te hace ser único pero único de verdad!

Rompiendo moldes, creando un nuevo motor fuera de serie. El motor de tus sueños.

MAYTE ARIZA DE ALBERTY

Coach Dreamer

www.dreamsStrategy.com

@dreamsStrategy