



Ciencias aplicadas

Uso de juegos reducidos en los entrenamientos de entrenadores latinoamericanos

Use of small-sided games in Latin American coaches' training

Cristian Murillo García

*Email de correspondencia: cristian.murillo@cecar.edu.co

Recibido: 30-jul.-25

Aceptado: 02-sep.-25

Resumen

Los juegos reducidos son versiones ajustadas y pequeñas de los partidos de fútbol, los cuales se diseñan para el aumento de las percepciones de los jugadores para darle solución a un problema físico, técnico, táctico o psicológico, fomentando mejoras en los comportamientos específicos del juego. El objetivo de este estudio fue caracterizar el uso de los juegos reducidos por entrenadores latinoamericanos en los entrenamientos. Este estudio tuvo un enfoque cuantitativo, no experimental y descriptivo. Se encuestaron 47 entrenadores latinos seleccionados por medio de un muestreo no probabilístico y de conveniencia, los datos se recolectaron por medio de un cuestionario en línea y los datos se analizaron utilizando la estadística descriptiva y pruebas de asociación. Se pudo evidenciar que los juegos reducidos en la actualidad se llevan a cabo en las sesiones de entrenamiento de todas las categorías (fútbol base, juvenil y profesional), lo que afianza a estos como una herramienta de gran utilidad durante la sesión de entrenamiento. Los juegos reducidos se utilizan con frecuencia en el entrenamiento de fútbol, mayormente en 3 a 5 sesiones semanales, con una duración de menos de 44 minutos dentro de cada sesión y aplicados principalmente en la parte central. Son percibidos como una herramienta efectiva para el desarrollo aeróbico, la capacidad de aceleración y desaceleración, y la técnica-táctica, este trabajo caracterizó la implementación de los reducidos por parte de los entrenadores de fútbol, además, indicando frecuencia, para qué y el porqué de estos en la sesión.

Palabras clave: deportes, entrenamiento, fútbol, juegos, reducidos

Abstract

Small-sided games are smaller, scaled-down versions of soccer matches, designed to enhance players' perceptions of how to address a physical, technical, tactical, or psychological problem, fostering improvements in game-specific behaviors. The objective of this study was to characterize the use of small-sided games by Latin American coaches in training. This study had a quantitative, non-experimental, and descriptive approach. Forty-seven Latin American coaches were surveyed through non-probability convenience sampling. Data were collected via an online questionnaire, and analyzed using descriptive statistics and association tests. It was evident that small-sided games are currently used in training sessions at all levels (grassroots, youth, and professional soccer), which strengthens their role as a highly useful tool during training sessions. Small-sided games are frequently used in soccer training, mostly in three to five weekly sessions, lasting less than 44 minutes per session and primarily applied to the core. They are perceived as an effective tool for aerobic development, acceleration and deceleration capacity, and tactical technique. This study characterized the implementation of small-sided games by soccer coaches, also indicating their frequency, purpose, and purpose within the session.

Keywords: sports, training, football, games, reduced

Introducción

Los juegos reducidos son versiones ajustadas y pequeñas de los partidos de fútbol, los cuales se diseñan para el aumento de las percepciones de los jugadores para darle solución a un problema físico, técnico, táctico o psicológico, fomentando mejoras en los comportamientos específicos del juego (Olthof et al., 2019). Los reducidos a menudo son usados en el entorno de las sesiones de entrenamiento de fútbol para brindar una estrategia para mantener la misma dinámica de un partido oficial, mientras se realizan esfuerzos y comportamientos específicos (Barnabé et al., 2016). No obstante, para mejorar las percepciones de los jugadores en situaciones tácticas concretas, los entrenadores emplean los reducidos, limitando las tareas según el propósito del ejercicio (Coutinho et al., 2018).

Actualmente, potenciar el desempeño es un factor esencial para el comportamiento de los jugadores, bajo esta premisa, los juegos reducidos toman una postura crucial para preparar a los jugadores de forma integral, fomentando el desarrollo y la mejora de las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas de los jugadores en un ambiente similar al de la competición (Clemente, 2020). Estos se caracterizan de los analíticos, por promover la toma de decisiones, la percepción del medio y la utilización de todos los principios tácticos ofensivos como defensivos por medio de la manipulación de algunas variables, tales como: número de jugadores participantes, dimensiones del campo, reglas y objetivos (Davids et al., 2019).

Una cantidad considerable de entrenadores utilizan los reducidos como una forma válida para la optimización de la transferencia de los entrenamientos a contextos reales de juego, alineándolos a los principios de entrenamiento basados en restricciones, lo cual enfatiza la adaptación de los jugadores a situaciones dinámicas por medio de estímulos parecidos a los de la competencia (Renshaw et al., 2019). Estudios han demostrado que los juegos reducidos no solo mejoran el aspecto condicional, sino que también potencian la interpretación de juego, por ende, la resolución de situaciones que se presentan en el juego (Borges et al., 2022; Sgrò et al., 2024).

Por otro lado, para la preparación física, según autores, el uso de los juegos reducidos genera adaptaciones significativas en la resistencia, la velocidad de ejecución, aceleraciones y desaceleraciones, además, la estructura de los reducidos puede manipularse para estimular varias demandas fisiológicas, desde la resistencia anaeróbica hasta el estímulo de la potencia, todo en dependencia de las dimensiones del terreno y la cantidad de jugadores partícipes (Halouani et al., 2014).

Las investigaciones evidencian que los entrenadores gestionan el formato en los juegos condicionados, considerando factores como la cantidad de participantes, las superioridades numéricas, las dimensiones del campo, entre otros (Bekris et al., 2012). Estas manipulaciones se emplean para potenciar el desempeño del equipo en términos físicos y tácticos para optimizar la conducta del equipo. A pesar de que las investigaciones acerca de los reducidos se incrementan, la mayoría se enfocan en las respuestas fisiológicas y las exigencias físicas. Asimismo, emplean indicadores de carga interna y externa para supervisar las repercusiones de la carga en los jugadores (Filipe et al., 2014).

Otro tema en crecimiento es el análisis de la relevancia de los reducidos para organizarse como actividades de entrenamiento que pueden afectar las alteraciones constantes en el nivel físico (Bujalance-Moreno et al., 2018). A pesar de que se han llevado a cabo una gran cantidad de estudios experimentales relaciones con las respuestas físicas y fisiológicas de los reducidos, se ha observado un creciente interés por regular el efecto de estos sobre las acciones técnico-tácticas de los jugadores (Ometto et al., 2018).

Se ha indicado que hay una inestabilidad con respecto a los estudios relacionados con las demandas físicas/fisiológicas y los comportamientos a nivel técnico/táctico sobre los reducidos, esto es de gran importancia, ya que, los reducidos son un método de mucha utilidad para abarcar tareas tácticas y condicionales (Hammami et al., 2018a).

Pese a la gran aceptación y el creciente uso de los juegos reducidos, junto con la evidencia científica que los respalda y sus numerosas ventajas, aún existen

cuestionamientos de la forma de estructurarlos, dosificarlos y periodizarlos basados en las particularidades individuales del jugador (Clemente et al., 2021).

Dicho lo anterior, el objetivo de este estudio fue caracterizar el uso de los juegos reducidos por entrenadores latinoamericanos en los entrenamientos.

MATERIAL Y MÉTODOS

Este estudio tuvo un enfoque cuantitativo, no experimental y descriptivo, su metodología se basó en una encuesta para recolectar datos sobre el uso de los juegos reducidos por entrenadores de fútbol.

CONFIGURACIÓN

La encuesta fue aplicada por medio de formularios de Google entre los días 6 de octubre y 15 de noviembre, el proceso de reclutamiento de participantes requirió contactar a los entrenadores por medio de redes sociales. Para darle prioridad a la confidencialidad y obtener respuestas sinceras, la encuesta no incluyó preguntas personales tales como (nombre, edad, entre otras). Esto garantizó que los entrenadores pudieran dar sus respuestas de forma segura.

PARTICIPANTES

Para este estudio se encuestó un grupo de entrenadores, asistentes y preparadores físicos para compartir sus respuestas relacionadas con el uso de los reducidos en las sesiones de entrenamiento. La participación fue voluntaria, con consentimiento informado garantizando la confidencialidad y el tratamiento de los datos exclusivamente para uso investigativo.

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se aplicó un cuestionario estructurado global para investigar el uso y el valor de los reducidos de los entrenadores. Los principales dominios de la encuesta abarcan la "frecuencia", el "para qué" y "por qué" se utilizan los reducidos, las preguntas fueron redactadas en primera instancia por un investigador, con base a la literatura.

Para garantizar la calidad y validez de la encuesta, se invitó a dos expertos académicos en fútbol con licencias UEFA PRO y FCF PRO al revisar el borrador, sus

comentarios fueron importantes para mejorar la redacción y estructuración de las preguntas.

Posterior a la revisión de los expertos en fútbol, la versión final de la encuesta fue enviada a los participantes por medio de Google Forms, a los cuales se les garantizó confidencialidad y protección de datos.

La encuesta fue conformada por un cuestionario para la caracterización demográfica compuesto por 6 preguntas cerradas para la recopilación de datos sobre la formación, rol, desempeño, categoría y experiencia, en el indicador "frecuencia" se aplicaron 4 preguntas para analizar la frecuencia y el tiempo de uso de los reducidos, durante la semana y la sesión. El indicador "para qué" se aplicaron 6 preguntas para conocer los objetivos principales del uso de reducidos dentro de la sesión, finalmente el "por qué" para conocer la importancia que le dan los entrenadores al uso de los reducidos.

Las preguntas fueron cerradas y se categorizaron en escalas nominales y ordinales para una forma más fácil del análisis cuantitativo.

Adquisición de Datos

Los datos obtenidos de la encuesta de Google Forms se exportaron y compilaron en un archivo Excel para su análisis. En el caso de las preguntas de respuesta fija, se realizó un análisis de frecuencia, que implicó examinar la distribución y frecuencia de las diferentes opciones de respuesta. Esto permitió una evaluación cuantitativa de las elecciones y preferencias de los participantes dentro de las categorías de respuesta predefinidas.

Análisis de los Datos

Los datos fueron analizados con la utilización de SPSS y excel, para el cálculo de la estadística descriptiva, dando uso a frecuencias y porcentajes de cada respuesta, la información fue organizada en tablas para facilitar su interpretación y determinar las tendencias en el uso de los reducidos, además, se aplicó la prueba de Chi-cuadrado para explorar la asociación entre variables como nivel de licencia y rol en el fútbol y

variables dependientes como el momento en que usan los reducidos y la importancia que le dan a estos, el nivel de significancia se estableció en $p < .05$.

Consideraciones Éticas

Los participantes participaron en esta encuesta bajo su voluntad, se garantizó la confidencialidad de los datos suministrados solo para fines investigativos, fueron informados antes de diligenciar el cuestionario.

Resultados

La encuesta logró recolectar respuestas de 47 entrenadores, todos ellos latinoamericanos, además, no faltaron datos. Los participantes eran: entrenadores, asistentes, preparadores físicos y analistas. Además, los participantes tenían distintos niveles de educación académica, doctorado ($n=1$), educación básica ($n=1$), maestría ($n=2$), especialización ($n=2$), educación secundaria ($n=8$), técnico o tecnólogo en deportes, entrenamiento, educación física o áreas afines ($n=14$) y profesionales deportes, entrenamiento, educación física o áreas afines ($n=19$).

La Tabla 1 muestra una descripción general de las características y antecedentes de los participantes. Incluye información sobre su relación con el fútbol, nivel de formación académica, niveles de educación futbolística, años de experiencia en fútbol y su categoría entrenada. Estos datos generan un contexto valioso para entender las perspectivas y experiencias de los entrenadores en relación con los reducidos.

Tabla 1. Caracterización demográfica de los participantes

Relación con el fútbol		
	Frecuencia	Porcentaje
Exjugador profesional	12	25,50%
Exjugador base o amateur	35	74,50%
Nivel de educación académica		
	Frecuencia	Porcentaje
Doctorado	1	2,10%

Tabla 1. Caracterización demográfica de los participantes

Educación básica	1	2,10%
Maestría	2	4,30%
Especialización	2	4,30%
Educación secundaria	8	17,00%
Técnico o tecnólogo en deportes, entrenamiento, educación física o áreas afines	14	29,80%
Profesional deportes, entrenamiento, educación física o áreas afines	19	40,40%
Total	47	100

Rol en el fútbol

	Frecuencia	Porcentaje
Asistente técnico	1	2,10%
Analista	2	4,30%
Otro	2	4,30%
Preparador físico	5	10,60%
Entrenador	37	78,70%
Total	47	100

Nivel de educación futbolística

	Frecuencia	Porcentaje
Licencia A	7	14,90%
Licencia B	8	17,00%
Otros estudios relacionados con el fútbol	8	17,00%
Licencia pro	10	21,30%
Licencia C	14	29,80%
Total	47	100

Experiencia en el fútbol

Tabla 1. Caracterización demográfica de los participantes

	Frecuencia	Porcentaje
>25 años	4	8,50%
Entre 11 y 24 años	10	21,30%
<5 años	16	34,00%
Entre 6 y 10 años	17	36,20%
Total	47	100

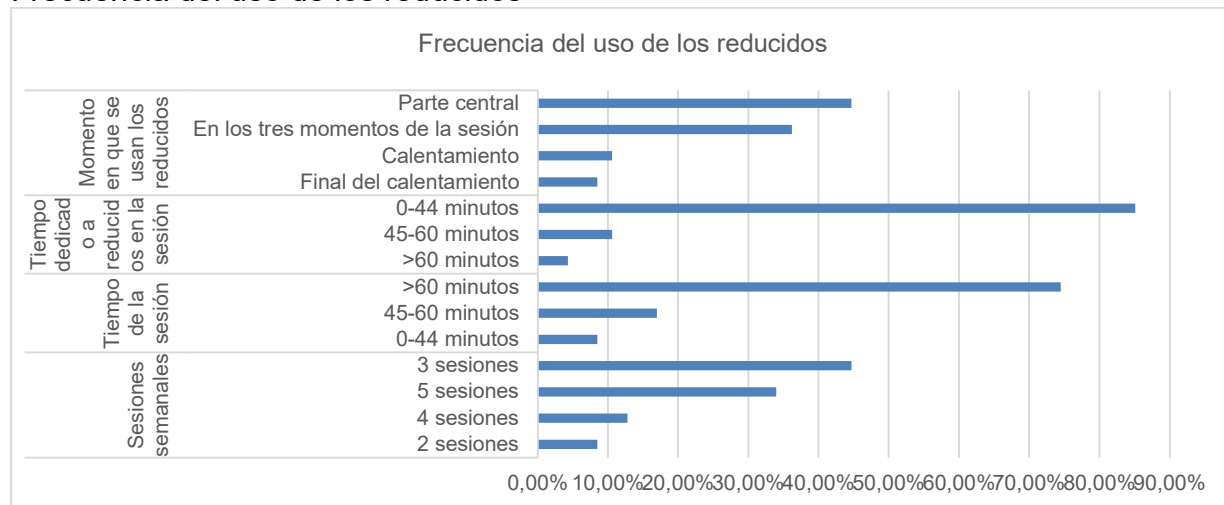
Categoría entrenada

	Frecuencia	Porcentaje
Entre 8 y 9 años	2	4,30%
<7 años	3	6,40%
Entre 12 y 15 años	8	17,00%
Entre 16 y 18 años	10	21,30%
Entre 10 y 11 años	10	21,30%
>19 años	14	29,80%
Total	47	100

Nota: caracterización demográfica

Figura 1.

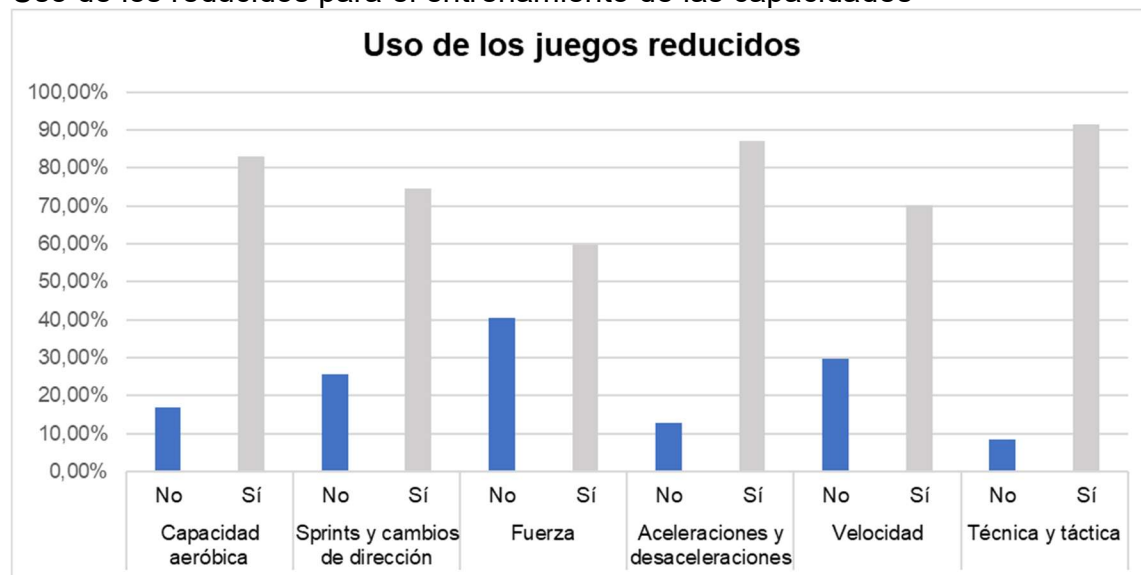
Frecuencia del uso de los reducidos



En cuanto a la frecuencia del uso de los reducidos se pudo observar que se implementan en la parte central del entrenamiento, seguido por entrenadores que la utilizan en las tres fases de la sesión, por otro lado, el tiempo que se dedica a los reducidos en su mayoría fue entre 0-44 minutos, lo que resalta su carácter en cuanto a tareas de corta duración y alta intensidad, del mismo modo, la duración de las sesiones superó los 60 minutos de duración en tres cuartas partes de los casos, lo que señala que los reducidos hacen parte de un componente en una planificación más amplia, finalmente, la frecuencia semanal del uso de los reducidos tuvo un predominio en el uso de tres a cinco sesiones semanales, lo que evidencia la integración en los microciclos.

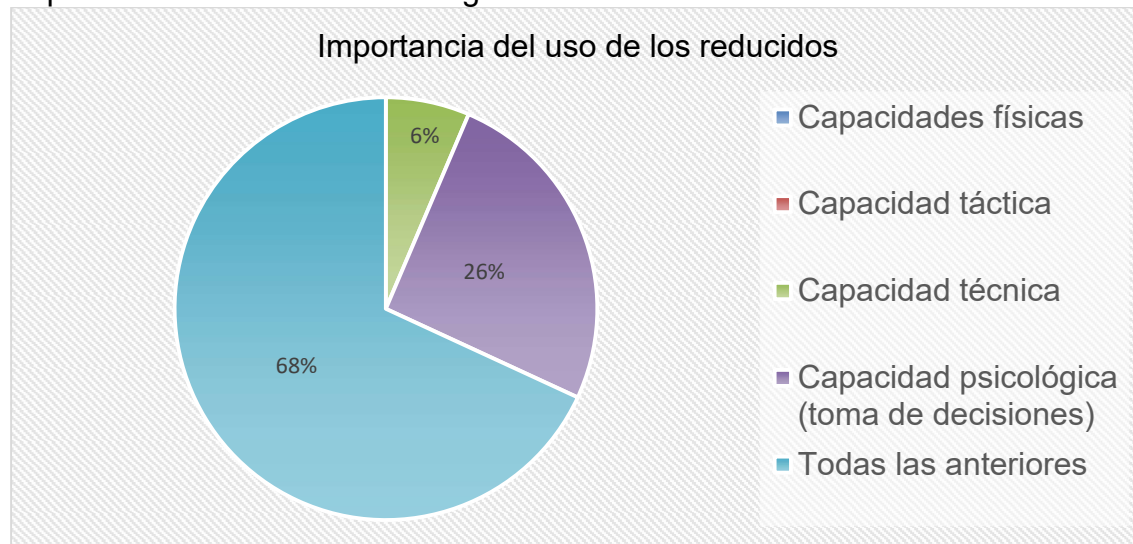
Figura 2.

Uso de los reducidos para el entrenamiento de las capacidades



En cuanto al uso de los reducidos para el entrenamiento de las capacidades, se observó que estos se utilizan en su mayoría para el aspecto técnico-táctico, seguido por el componente aeróbico y las aceleraciones y desaceleraciones, en contraste con el entrenamiento de la fuerza y la velocidad, aspectos que demostraron porcentajes menores, lo que señala que, a pesar de que los entrenadores le dan una importancia polifuncional a los reducidos, estos tienen mayor efectividad o uso en la preparación técnico-táctica y condicional específica que en la fuerza y velocidad.

Figura 3.
Importancia de los reducidos según los entrenadores



Nota: importancia de los reducidos para los entrenadores

Por el lado de la importancia dada a los reducidos, en su mayoría, los entrenadores señalaron que los reducidos ayudan al rendimiento físico, técnico, táctico y psicológico, lo que confirma su utilidad integradora.

Se evidenció que en su mayoría emplean los reducidos tres veces a la semana, con un tiempo entre 0-45 minutos por sesión. En su mayoría, los entrenadores manifestaron utilizar los reducidos en la parte central de la sesión, además, a nivel fisiológico se demostró que los entrenadores utilizan los reducidos en gran medida, para la mejora de la capacidad aeróbica (83%), aceleraciones y desaceleraciones (87,20%). Sin embargo, para el entrenamiento de la fuerza la prevalencia del uso de los reducidos fue baja con respecto a las demás (40,50%). El uso de los reducidos para el entrenamiento técnico-táctico fue muy elevado, donde la mayoría manifestó usarlos (91,50%).

Tabla 2.
Prueba de Chi-cuadrado

Asociación	χ^2	gl	p	Análisis
Nivel de educación futbolística x Momento del uso de los reducidos	11,55	12	0,483	No hubo asociación significativa
Rol en el fútbol x Importancia de los reducidos	5,54	8	0,699	No hubo asociación significativa

Nota: χ^2 = Chi-cuadrado; gl: grados de libertad; p= significancia bilateral

La prueba de Chi-cuadrado no mostró asociaciones significativas entre las variables de nivel de educación futbolística y el momento en que se usan los reducidos ($\chi^2(12)=11,55, p=,483$) ni en cuanto al rol del entrenador y la importancia que le da este a los reducidos ($\chi^2(8)=5,54, p=,699$), lo cual indica que los entrenadores de mayor formación académica tienden a usar los reducidos en los distintos momentos de su sesión de entrenamiento, sin embargo, los recuentos bajos limitan firmeza de estos resultados.

Discusión

¿Con qué frecuencia se usan los reducidos?

El auge de los juegos reducidos se le puede atribuir a las nuevas tendencias en la planificación deportiva, (Moya, 2022) por lo que es muy entendible y justificable que los entrenadores utilicen los juegos reducidos en la mayoría de sus sesiones de entrenamiento (Olthof et al., 2019). El principio de especificidad es un principio de los más importantes a la hora de planificar, donde se argumenta que se debe entrenar como se juega, todo con el fin de emular comportamientos, (Aguiar et al., 2012). Los reducidos han tomado popularidad porque brinda un acondicionamiento específico, porque invita a los jugadores a entrenar con situaciones reales de juego (Ciro Cardona et al., 2024). En resumen, la mayoría de los entrenadores utilizan los juegos reducidos en la parte principal de la sesión, ya que con estos entrenan lo técnico-táctico y lo condicional, debido a que esta es la parte más importante de la sesión.

¿Por qué usar reducidos a para el entrenamiento de las capacidades físicas?

El gran uso de la utilización de los reducidos se basa en la variación en la intensidad del ejercicio, el perfil condicional del jugador mejora con el estímulo constante del entrenador, pero sigue siendo más variable que los métodos de entrenamiento genéricos tradicionales. Los reducidos pueden producir respuestas agudas altamente variables considerando la gestión de las restricciones de tareas asociadas con ellos (Davids et al., 2013).

Existe cierta inconsistencia de los hallazgos en estudios sobre los efectos de los reducidos en las demandas físicas, se dificulta su uso para imponer demandas físicas de alta intensidad en comparación con los ejercicios tradicionales basados en la carrera que involucran entrenamiento en intervalos de alta intensidad (Clemente, 2020). A pesar de ello, la capacidad de los reducidos para desarrollar más de una dimensión del rendimiento ha llevado a un mayor uso de estos juegos para proporcionar un estímulo físico y fisiológico a los jugadores, este enfoque ha hecho que la cantidad de evidencia científica sobre los efectos de los programas basados en reducidos haya empezado a aumentar, especialmente en la última década (Hammami et al., 2018b). En este estudio se pudo notar la prevalencia de los reducidos sobre las adaptaciones físicas, la gran mayoría de los hallazgos que los entrenadores le dan gran importancia a los reducidos para el entrenamiento de las capacidades físicas.

¿Por qué son importantes los juegos reducidos?

Con base a estudios, se ha demostrado que por medio de los juegos reducidos aumenta el rendimiento físico, técnico, táctico y psicológico, sin embargo, es necesario poner atención a la naturaleza de la estructura de los reducidos durante el entrenamiento (Travassos et al., 2017). Si se hace relación a lo anterior con los resultados obtenidos en esta investigación, esto puede deberse a que múltiples factores influyen en la respuesta a las exigencias físicas y fisiológicas de los jugadores durante la sesión. Por ejemplo, cantidad de jugadores, estructura de los equipos, duración de la tarea, reglas, dimensiones del terreno, entre otros factores (Nuno et al., 2023).

Para entrenar con juegos reducidos no es suficiente solo con realizar tareas dirigidas hacia una respuesta fisiológicas, dejando a un lado la táctica o el entrenamiento

psicológico o toma de decisiones, por lo que, la estructura de los equipos durante la tarea contribuye de gran forma a unificar estos aspectos, con el objetivo de la optimización del equipo durante la sesión de entrenamiento (Bekris et al., 2012).

Los resultados de este estudio en relación con otras investigaciones permiten argumentar que los reducidos corresponden a un método efectivo para la mejora del componente técnico-táctico de jugadores en los estudios (Ersan et al., 2020). La alta prevalencia afirma que con la suposición de que los juegos reducidos podrían nutrir el desarrollo técnico-táctico de los jugadores, ya que brindan a los jugadores un entorno basado en el juego en el que se les exige constantemente que apliquen acciones motoras para resolver problemas que se presentan en los partidos.

Se pudo evidenciar que los juegos reducidos en la actualidad se llevan a cabo en las sesiones de entrenamiento de todas las categorías (fútbol base, juvenil y profesional), lo que afianza a estos como una herramienta de gran utilidad durante la sesión de entrenamiento. El perfil de los entrenadores mostró que, a pesar de la diferencia en los niveles de formación y la experiencia, muchos utilizan los reducidos, lo cual puede tener cierta influencia científica y metodológica sobre el uso de estos en las sesiones. Por otro lado, se pudo observar que, aunque los juegos reducidos se utilizan en todas las categorías el tiempo dedicado fue inferior a 44 minutos, lo que indica que este se mezcla con otros métodos en la sesión de entrenamiento. Además, para el entrenamiento de la fuerza y la velocidad se observó que no tienen un alto uso como para el caso de la resistencia o para la técnica y la táctica, por lo que se piensa que el entrenamiento de la fuerza y la velocidad puede ser compensado con entrenamientos analíticos. Finalmente, los resultados mostraron que los entrenadores encuestados en su mayoría utilizan los reducidos como la herramienta más adecuada para el entrenamiento integral, con el argumento de que se desarrollan todas las capacidades dentro de una misma tarea.

La observación de las asociaciones por medio de la prueba de Chi-cuadrado no evidenció diferencias significativas en cuanto a la relación entre el nivel de educación futbolística y el momento en que usan los reducidos, ni en el rol que cumple el

entrenador y la importancia que le da a los reducidos, lo que indica que la percepción sobre el valor que tienen los reducidos entre los entrenadores, preparadores físicos y el resto de un cuerpo técnico es compartida de forma transversal, a pesar de esto, se pudo identificar una tendencia lineal para el caso de los niveles de licencia obtenida, donde se observó que a mayor nivel de formación hay una mayor diversificación del uso de los reducidos en la sesión, dichos hallazgos se asemejan a lo reportado por (Coutinho et al., 2018), quienes resaltan que una mayor formación académica enriquece el implemento de los reducidos, a pesar de que su valor generalizador demuestra un carácter integrador de los reducidos.

Conclusiones

Los juegos reducidos se utilizan con frecuencia en el entrenamiento de fútbol, mayormente en 3 a 5 sesiones semanales, con una duración de menos de 44 minutos dentro de cada sesión y aplicados principalmente en la parte central. Son percibidos como una herramienta efectiva para el desarrollo aeróbico, la capacidad de aceleración y desaceleración, y la técnica-táctica.

Los entrenadores los consideran un método integral, siendo la toma de decisiones y la inteligencia de juego los aspectos más valorados. A pesar de los beneficios que brindan los reducidos para el desarrollo de la fuerza y la velocidad, algunos entrenadores optan por entrenar estas capacidades por aparte y con métodos más tradicionales. Los resultados afianzan la importancia de los reducidos en el desarrollo integral de los jugadores, por lo que se confirma su eficacia como una herramienta novedosa y completa de entrenamiento, ya que, combina el trabajo condicional con los fundamentos técnico-tácticos de juego y el aspecto cognitivo fomentando la toma de decisiones dentro de una sola tarea. En síntesis, los resultados de este estudio brindan una nueva información que respalda el uso de los reducidos como un estímulo de entrenamiento específico para el fútbol.

Este trabajo caracterizó la implementación de los reducidos por parte de los entrenadores de fútbol, además, indicando frecuencia, para qué y el porqué de estos en la sesión. Los hallazgos indican que la mayoría de los entrenadores usan los reducidos

con una frecuencia de 3 veces a la semana, con un volumen de tiempo no superior a 45 minutos, y con mayor frecuencia son utilizados para el entrenamiento de la resistencia aeróbica, aceleraciones, desaceleraciones y fundamentos técnicos y tácticos. Este estudio aporta gran información para conocer el uso de los entrenadores sobre los reducidos en sus sesiones de entrenamiento, estos hallazgos pueden conducir a recomendaciones para optimizar las instrucciones del entrenamiento, además de brindar ideas nuevas para la modificación del entrenamiento.

Es aconsejable que los entrenadores sean capaces de incorporar estratégicamente a los reducidos en toda la sesión de entrenamiento, enfocándose más en la parte central, además de garantizar un balance en la carga y el fortalecimiento de las habilidades técnico-tácticas.

Emplear más los reducidos para potenciar la fuerza y rapidez, ya que algunos entrenadores no les otorgan este valor. Por lo tanto, se aconseja el diseño de actividades lúdicas que potencien estas habilidades a través de las modificaciones en el tamaño del campo y el número de jugadores.

Potenciar la educación de los entrenadores mediante seminarios y formación en el manejo de los juegos de tamaño reducido.

Ejecutar investigaciones experimentales que enriquezcan los datos acerca del uso de los reducidos en diversas categorías, con el fin de obtener una mejor comprensión del impacto de los reducidos en diversas edades y niveles.

Conflicto de Intereses

El autor declara que no existen conflictos de interés con la investigación realizada.

Agradecimientos

Se agradece a todos los entrenadores que hicieron parte de esta investigación

Referencias Bibliográficas

- Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Maças, V., & Sampaio, J. (2012). Una revisión sobre los efectos de los partidos reducidos en el fútbol. *J. Hum Kinet*, 4(33), 103-113. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0049-x>
- Barnabé, L., Volossovitch, A., Duarte, R., Ferreira, A., & Davids, K. (2016). Age-related effects of practice experience on collective behaviours of football players in small-

- sided games. *Human Movement Science*, 48(4), 74-81. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2016.04.007>
- Bekris, E., Gissis, I., Sambanis, M., Milonys, E., Sarakinos, A., & Anagnostakos, K. (2012). *Efectos fisiológicos y técnico-tácticos de la participación de un jugador adicional en el entrenamiento de juegos reducidos*. https://ejmas.com/pt/2012pt/ptart_bekris-2_1210.html
- Borges, E., Praça, G., Figueiredo, L., Vieira, C., & Costa, G. (2022). Promoción de acciones técnico-tácticas durante partidos de fútbol reducidos: Una revisión narrativa sobre la manipulación de restricciones dentro de modelos de enseñanza ecológicos (Promoting tactical-technical actions during small-sided soccer games: A n. *Retos*, 45(23), 566-575. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.91723>
- Bujalance-Moreno, P., Latorre-Román, P., & García-Pinillos, F. (2018). A systematic review on small-sided games in football players: Acute and chronic adaptations. *J Sports Sci*, 37(8), 921-949. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1535821>
- Ciro Cardona, J., Marulanda, J., Moniz, F., & Wilder, V. (2024). ¿Es la prueba de campo de FUT-SAT un mejor diseño experimental para identificar las características específicas del rendimiento táctico según los roles posicionales de los jugadores de fútbol masculino juvenil? *Journal of Human Kinetics*, 14(90), 269-282. <https://doi.org/doi.org/10.5114/jhk/170044>
- Clemente, F. (2020). The threats of small-sided soccer games. *Strength Cond. J*, 42(3), 100-105. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000526>
- Clemente, F., Afonso, J., & Sarmiento, H. (2021). Small-sided games: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *Frontiers in Psychology*, 12(4), 1-15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247067>
- Coutinho, D., Gonçalves, B., Del P, W., Travassos, B., Aaron, C., & Sampaio, J. (2018). Explorando los efectos de la fatiga mental y muscular en el rendimiento de los futbolistas. *Ciencias del movimiento humano*, 58(10), 287-296. <https://doi.org/doi.org/10.1016/j.humov.2018.03.004>
- Davids, K., Araújo, D., Correia, V., & Vilar, L. (2013). Cómo los juegos reducidos y condicionados mejoran la adquisición de habilidades de movimiento y toma de decisiones. *Exerc. Sport Sci. Rev.*, 41(3), 154-161. <https://doi.org/10.1097/JES.0b013e318292f3ec>
- Davids, K., Araujo, D., Vilar, L., Renshaw, I., & Pinder, R. (2019). An ecological dynamics approach to skill acquisition: Implications for development of talent in sport. *Sports Medicine*, 49(5), 667-678. <https://www.semanticscholar.org/paper/An-Ecological-Dynamics-Approach-to-Skill-for-of-in-Davids-Ara%C3%BAjo/52b37b529f36439353c97a63e0e5175876a5e347>
- Ersan, A., Orer, G., & Clemente, F. (2020). Running-based high-intensity interval training vs. Small-sided game training programs: Effects on the physical

- performance, psychophysiological responses and technical skills in young soccer players. *Biology of Sport*, 37(2), 165-173. <https://doi.org/doi.org/10.5114/biol sport.2020.94237>
- Filipe, C., Lourenço, F., & Mendes, R. (2014). Desarrollo de la aptitud aeróbica y anaeróbica mediante partidos de fútbol reducidos: Propuestas metodológicas. *Revista de fuerza y resistencia*, 3(36), 76-78. <https://doi.org/10.1519/SSC.00000000000000063>
- Halouani, J., Chtourou, H., Gabbett, T., Chaouachi, A., & Chamari, K. (2014). Small-sided games in team sports training: A brief review. *J Strength Cond Res*, 28(12), 3594-3618. <https://doi.org/10.1519/jsc.00000000000000564>
- Hammami, A., Gabbett, T., Slimani, M., & Bouhlef, E. (2018a). Does small-sided games training improve physical fitness and team-sport-specific skills? A systematic review and meta-analysis. 58(10), 1446-1455. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.17.07420-5>
- Hammami, A., Gabbett, T., Slimani, M., & Bouhlef, E. (2018b). Does small-sided games training improve physical fitness and team-sport-specific skills? A systematic review and meta-analysis. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 58(10), 1446-1455. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.17.07420-5>
- Moya, R. (2022). Periodización táctica y metodología de enseñanza-entrenamiento-aprendizaje en fútbol. Modelo de Juego. *Retos*, 45(4), 693-703. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.92675>
- Nuno, N., Coutinho, D., Gouveia, V., & Magrath, R. (2023). An analysis of ball possession and unbalanced number in small-sided games: A comparative study with Chinese and foreign soccer players. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 23(5), 343-355. <https://doi.org/doi.org/10.1080/24748668.2023.2234232>
- Olthof, S., Frencken, W., & Lemmink, K. (2019). Un área de campo relativa derivada del partido facilita la representatividad táctica de los juegos reducidos para el partido oficial de fútbol. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(2), 523-530. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002978>
- Ometto, L., Vasconcellos, F., & Davids, K. (2018). Cómo la manipulación de las limitaciones de tareas en juegos reducidos y condicionados configura el surgimiento de comportamientos tácticos individuales y colectivos en el fútbol: Una revisión sistemática. *Revista internacional de ciencias y entrenamiento deportivo*, 13(6), 1200-1214. <https://doi.org/doi.org/10.1177/1747954118769183>
- Renshaw, I., Davids, K., Newcombe, D., & Roberts, W. (2019). *The constraints-led approach: Principles for sports coaching and practice design*. Routledge. <https://www.routledge.com/The-Constraints-Led-Approach-Principles-for-Sports-Coaching-and-Practice-Design/Renshaw-Davids-Newcombe->

Roberts/p/book/9781138104075?srsId=AfmBOoo-i-
Vpx3FWrl3brejbAt9uFmMOyv_VGTlcMKERWSW_iGygLvX-

- Sgrò, F., Quinto, A., Lipoma, M., & Stodden, D. (2024). A Multidimensional Approach to Talent Identification in Youth Volleyball through Declarative Tactical Knowledge and Functional Fitness. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 9(1), 21. <https://doi.org/10.3390/jfmk9010029>
- Travassos, B., Luís, D., & McGarry, T. (2017). Cambios en el rendimiento táctico con igual o desigual número de jugadores en partidos de fútbol reducido. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14(2), 594-605. <https://doi.org/doi.org/10.1080/24748668.2014.11868745>