

ADAPTACIÓN SEGÚN LA EDAD

## Desaconsejadas algunas técnicas de entrenamiento en futbolistas menores

Investigadores de la Universidad del País Vasco han analizado la influencia de diferentes tareas de entrenamiento en fútbol, los llamados juegos reducidos, en algunas variables físicas y fisiológicas en jugadores de 12 y 13 años de edad. El objetivo del estudio es conocer cuáles son los formatos que mejor se adaptan a su desarrollo. Los resultados sostienen que algunos de estos formatos no son convenientes para los más pequeños.

UPV/EHU

10/3/2016 10:44 CEST



Niños jugando al fútbol. / UPV/EHU

La revista científica *Plos One* ha publicado recientemente un estudio, llevado a cabo por investigadores de la Facultad de Educación y Deporte de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU), que analiza la influencia de diferentes tareas de entrenamiento en fútbol en los aspectos físico y fisiológico en menores de 12 (U12) y 13 (U13) años.

Este método de entrenamiento con los llamados juegos reducidos (o largos, dependiendo de las dimensiones y número de jugadores) está muy extendido en diferentes deportes.

Los juegos reducidos, también denominados en la literatura como *small-sided games* o entrenamiento basado en el juego, son duelos deportivos, jugados habitualmente con un menor número de participantes y en menores dimensiones del terreno de juego (comparado con el fútbol 11).

En ellos se respetan todos los elementos de la lógica interna del juego, de una manera adaptable y motivante para los jugadores. Estas actividades son aplicadas extensamente en el ámbito del entrenamiento en fútbol, siendo fundamentales en los programas de desarrollo de jóvenes jugadores.

---

Los juegos reducidos son duelos deportivos,  
jugados con un menor número de participantes y  
en menores dimensiones del terreno

Para esta investigación se ha combinado diferente número de jugadores por equipo (de 7, 9 u 11 jugadores) que jugaron en terrenos de juego con tres dimensiones relativas por jugador distintas (de 100, 200 y 300 m<sup>2</sup>).

En estas situaciones, se analizaron variables como la distancia total recorrida, la carga del jugador, la velocidad máxima, la frecuencia cardiaca en varios rangos de intensidad, etcétera, es decir, abarcando variables tanto internas o fisiológicas como externas o físicas.

Tras ello, los resultados apoyan la teoría de que un cambio en el formato afecta de manera similar en las dos categorías de los jugadores.

“Cuánto mayores son las dimensiones y el número de jugadores por equipo, mayores son las demandas físicas y fisiológicas, siendo éstas especialmente superiores en U13 respecto a los U12”, explican los investigadores. Parece, por tanto, que los U13 pueden desarrollar al máximo su potencial físico.

Sin embargo, estas demandas, valoradas desde un punto de vista relativo, es decir, respecto a las velocidades máximas individuales, muestran que los U12 soportan una mayor carga de trabajo, considerándose que sus niveles máximos de velocidad son inferiores respecto a los U13. Con todo, parece

que no sería aconsejable introducir en la edad U12 formatos grandes (>300 m<sup>2</sup>) o formatos con muchos jugadores por equipo (11).

Las conclusiones permitirán ayudar a los entrenadores, o a los agentes implicados en esta etapa formativa del fútbol, a planificar de forma progresiva los modelos de competición, donde las demandas de la tarea se adapten al desarrollo fisiológico y físico de los participantes.

#### Referencia bibliográfica:

Castellano, J., Puente, A., Echeazarra, I., Usabiaga, O., Casamichana, D. Number of Players and Relative Pitch Area per Player: Comparing Their Influence on Heart Rate and Physical Demands in Under-12 and Under-13 Football Players. *Plos One*, January 11, 2016; DOI: 10.1371/journal.pone.0127505.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS ENTRENAMIENTO | MENORES | FÚTBOL |

#### Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)