

Revisión Sistemática: efectos del juego en espacio reducido en la técnica del pase y la conducción en deportistas del Fútbol Femenino a través de estudios realizados entre los años 2014 al 2021

Verónica Velásquez Mazo

Facultad de Psicología y Ciencias Sociales, Universidad Católica Luis Amigó

Trabajo de Grado II

Duván Javier Muñoz Giraldo

06 noviembre de 2021

Agradecimiento.

Doy gracias a Dios primordialmente por darme la capacidad mental durante estos años de estudios para obtener el título como profesional, a pesar de los altibajos y siempre mantenerme centrada para lograr mis objetivos puestos.

Quiero agradecer a mi familia y mi pareja, en especial a mis padres, quienes siempre hicieron sus esfuerzos económicos y físicos para promover mis sueños, porque a pesar de todo nunca permitieron que desistiera a cumplir mis sueños, porque me ayudaron a crecer no solo como profesional sino también como persona para brindarles un aporte a la sociedad.

Por ultimo agradecer a todos los docentes del programa de Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica Luis Amigó, por haber hecho parte de mi crecimiento como profesional y personal compartiendo todos sus conocimientos y experiencias que me brindaron.

Tabla de contenido.

Introducción.....	6
1. Planteamiento de Problema.....	8
1. Justificación.....	10
2. Objetivos.....	11
2.1. Objetivo General.....	11
2.2. Objetivos Específicos.	11
3. Marco Referencial.....	11
3.1. Antecedentes.	11
3.2. Marco Teórico-conceptual.	13
3.2.1. Small Sided Games.	14
3.2.2. Técnica Deportiva.	14
3.2.3. El Pase.....	14
3.2.4. Conducción.	14
3.2.5. Fútbol Femenino.	14
3.2.6. Juegos Reducidos.....	15
4. Metodología.....	16

4.1. Diseño de Investigación.	16
4.2. Población y Muestra.	17
Población.....	17
Muestra.....	17
4.3. Criterios de Inclusión.	17
4.4. Criterio de Exclusión.	18
4.5. Variables/Categorías.	18
4.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección.....	18
4.6.1. Las Fichas	18
4.6.2. Ficha Bibliográfica.....	18
4.7. Delimitación y Alcance.	19
4.8. Plan de Análisis.	19
4.9. Cronograma de Actividades.	20
5. Resultados.	21
6. Discusión.	22
7. Conclusión.....	24
8. Referencias	25
9. Anexos.	29
Ficha Bibliográfica.....	29

Lista de Tablas

Tabla 1. Resultados	21
---------------------------	----

Introducción.

El fútbol es el deporte colectivo donde hay mayor participación en todo el mundo, en el cual se marca unas diferencias culturales, económicas y emocionales. Ahora bien, en nuestro país se está notando un gran crecimiento en el fútbol femenino desde la creación de la liga profesional, obteniendo un apoyo económico no muy grande pero que al pasar de los días va siendo más grande.

La literatura encontrada en la actualidad, hay cierta información las cuales hacen que los juegos reducidos tengan un gran aporte a los entrenamientos para que los y las deportistas tengan una mejora técnica, pero también se dan cuenta de que hace falta mayor información sobre los juegos reducidos en el futbol femenino.

Por lo tanto, esta revisión tuvo como objetivo tratar de reunir la mayor información de diferentes artículos científicos que hable sobre los efectos del juego en espacio reducido en la técnica del pase y la conducción en deportistas del Fútbol Femenino,

Toda esta información fue buscada en español e inglés, utilizando unas palabras claves como lo son: futbol femenino, juego reducido, Smill Sided soccer, pase y conducción. Las bases de datos empleadas para esta búsqueda fueron: Google Académico, Elibro.net, Viref, Ef. Deporte, ProQuest, Researchgate. Los límites de esta búsqueda son entre 2014 al 2021, con una gran diferencia de tiempo para realizar un análisis y saber cuál es su impacto en las deportistas.

El pase y la conducción hacen parte de los fundamentos técnicos necesarios en cada una de las investigaciones seleccionadas para el buen desarrollo de las

competencias, al momento de hacer la ejecución de los programas de entrenamiento las deportistas muestran un mayor margen de mejora.

Se puede evidenciar que los juegos reducidos son un método de entrenamiento que trae muchos beneficios en cuanto a los resultados de la competencia y las mejoras en los entrenamientos en las deportistas, en cuanto a la técnica del pase se muestra una mejora en cuanto a la tenencia de balón en situaciones de ataque y la técnica de la conducción se nota una mejora de 4 segundos en el momento de realizar los desplazamientos con el balón dominado.

Es importante realizar investigaciones enfocadas en el fútbol femenino y los métodos de entrenamientos como lo son los juegos reducidos y cuáles son sus beneficios en la técnica, la táctica y todos los componentes físicos.

1. Planteamiento de Problema

Para (Cruz Anselmi & Borrelli, 2015) “El fútbol es un deporte singular, con diferencias culturales, etnias, económicas y donde los aspectos psicológicos y emocionales juegan un papel trascendental y muchas veces una misma teoría o fundamentación científica” (p.17), con esto se puede observar el impacto social que se genera cuando se habla de este deporte. Ahora bien, el fútbol ha tenido un crecimiento notable en el desarrollo de cada uno de sus ramas tanto masculino como femenino.

La historia del fútbol masculino, se puede hablar del primer encuentro el 30 de noviembre de 1972, en el cual se enfrentaron las selecciones de Escocia vs Inglaterra, el cual termino 0-0 y fue considerado el primer encuentro internación oficial del fútbol masculino, al cual este partido tuvo un gran impacto para la sociedad, tanto así que dentro del estadio había un total de 4000 personas (Muro, 2016).

Cuando se habla de fútbol femenino la historia muestra una gran diferencia en cuanto a los resultados y los avances competitivos. Según la (FIFA, 1996) “Solo hasta el año 1920 se llevó acabo el primer partido entre la selección femenina entre Francia e Inglaterra”. Dentro de todo lo que se puede evidenciar sobre esta rama, la FIFA desarrollo un manual el cual su objetivo es aumentar la participación y profesionalización aún más en el juego femenino.

Según la (FIFA, 2020) este manual tiene como objetivo el “hacer crecer el juego, para involucrar a más niñas en una edad más temprana, para mantener a más mujeres

en el juego a medida que ingresan adultez, y promover el empoderamiento de la mujer y la Beneficios sociales del fútbol.” Por eso ellos consideran la necesidad de una estrategia donde reúna todas las estructuras técnicas y administrativas para generar un buen desarrollo a temprana edad en las deportistas.

Para las futbolistas el entrenamiento en espacios reducidos es fundamental para llevar a cabo un rendimiento óptimo en cuanto al mejoramiento de las habilidades técnicas por eso para (Vazquez, 2012). Los juegos reducidos “Son juegos en áreas reducidas, que a menudo usan reglas adaptadas en los que participan a un menor número de jugadores que en el juego reglamentario”.

Desde la búsqueda científica se muestra poca evidencia que nutra a los entrenadores y jugadoras sobre el fútbol femenino y los juegos en espacio reducido. En el caso de los componentes técnicos como los son el pase y la conducción, es por esto que se deberían generar más estudios donde se evidencie los aportes que se dan hacia el fútbol femenino. Al observar estos estudios lo que se pretende es reconocer la importancia de incluir en los programas de entrenamiento juegos en espacios reducidos, ya que estos demuestran una mejora significativa en la técnica del pase y la conducción del balón. Por eso se busca hacer una revisión sistemática que permita darle respuesta a la siguiente pregunta: ¿Cuáles son los efectos del juego en espacio reducido en la técnica del pase y en la conducción en deportistas del Fútbol Femenino a través de estudios realizados entre los años 2014 al 2021?

1. Justificación.

El fútbol femenino en la actualidad se está convirtiendo en un fenómeno, del cual, día tras día va cogiendo más fuerza y valor a nivel mundial. En nuestro país a medida que va pasando el tiempo se incrementa la participación de las mujeres en este deporte. Desde julio del 2019 comienza la primera liga femenina en Colombia con la participación 12 clubes (Dimayor, 2019)

Por eso se encuentra necesario realizar una búsqueda de evidencias científicas, que hablan sobre los juegos en espacios reducidos en el fútbol femenino y así mismo se pueda realizar un análisis de los resultados en cuanto a los fundamentos técnicos.

Es necesaria esta investigación ya que no se encuentran suficientes artículos donde se encuentre información que hable sobre el futbol femenino y los juegos reducido ya que este método de entrenamiento es novedoso y además tiene una gran validez científica en el futbol masculino, por eso teniendo en cuenta las bases teóricas que hablan sobre el tema encontramos que para Tul, M (2016) los SSG o JR están cada vez más inmersos en el área de fútbol, se realizan con diferentes velocidades y con diferentes énfasis, a menudo con diseños bastante modificados. Debido a su extraordinaria adaptabilidad y eficiencia, los SSG como método de trabajo han experimentado una gran expansión (p.47).

2. Objetivos

2.1. Objetivo General.

Determinar los efectos del juego en espacio reducido en la técnica del pase y la conducción en deportistas del Fútbol Femenino a través de estudios realizados entre los años 2014 al 2021.

2.2. Objetivos Específicos.

- Identificar estudios que hablen sobre los juegos en espacio reducido y la técnica del pase y la conducción.
- Analizar las evidencias encontradas sobre los efectos del pase en juegos en espacio reducidos.
- Analizar las evidencias encontradas sobre los efectos de la conducción en juegos en espacio reducido.

3. Marco Referencial.

3.1. Antecedentes.

(Sanchez , et al, 2014) realizaron un metaanálisis basado en los ***Efectos de juegos reducidos vs la resistencia convencional***, el cual tenía como objetivo comparar la adaptabilidad de los jugadores de fútbol a los juegos en pequeños espacios frente al entrenamiento de resistencia convencional; en este utilizaron un modelo de efectos aleatorios de varianza inversa ya que esto facilita el análisis y al mismo tiempo se tiene en cuenta la heterogeneidad entre los estudios; en este metaanálisis incluyeron 7 estudios de los cuales solo 2 sobresalieron, estos hablan sobre el entrenamiento de resistencia convencional y los JR, los resultados obtenidos

fueron que los programas cv en un promedio de 8 semanas favorecían a los juegos en espacios pequeños siendo todo lo contrario para el entrenamiento de la resistencia de una manera convencional. Determinaron que los juegos en espacios pequeños son tan eficaces como el entrenamiento de la resistencia de manera convencional para aumentar el rendimiento de resistencia aeróbica en jugadores de fútbol. (Moran et al., 2019)

Así mismo se encontraron 2 artículos donde analizan los juegos reducidos de una manera más experimental.

Uno de esos fue realizado por (García et al., 2019) el cual se llama ***Efectos de juegos en espacio reducidos en la eficiencia del pase y control comparado con acciones aisladas en fútbol: alta vs baja interferencia contextual***. Donde buscaron determinar el efecto de un programa de entrenamiento de juegos en espacios reducidos como propuesta de alta interferencia contextual, sobre la eficiencia del pase y control del balón en futbolistas juveniles; en este utilizaron un El diseño fue experimental en paralelo con asignación al azar estratificada donde participaron 20 futbolistas entre 15 y 18 años, los resultados que obtuvieron muestran que la variable pase no presentó diferencias estadísticamente significativas ($p = 0,166$); sin embargo, los porcentajes de eficiencia para esta variable favorecen al grupo experimental (76,2% vs. 71,9%). Por el contrario, la variable control del balón (91,5% vs. 81,9%) mostró cambios estadísticamente muy significativos a favor del grupo experimental ($X^2 = 11,61$; $p < 0,001$). Concluyeron que la eficiencia de las acciones técnicas del pase y control del balón en el fútbol mejoran con la aplicación de un programa de entrenamiento estructurado, a través de los juegos en espacios reducidos.

Otro estudio es ***Efectos de un programa de juegos reducidos en la percepción subjetiva del esfuerzo en una muestra de chicas adolescentes*** el cual fue realizado por (Martínez et al., 2015) su propósito fue analizar los efectos de un programa de juegos reducidos, con una duración de ocho semanas, sobre la percepción subjetiva del esfuerzo; La muestra estuvo compuesta por 42 chicas adolescentes del municipio de Priego de Córdoba (Córdoba, España), con edades entre los 15 y 16 años y físicamente inactivas. Se utilizó un diseño cuasi-experimental con dos grupos aleatorizados, control y experimental. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Percepción Subjetiva de Esfuerzo de *Borg*, pulsómetros y el *Game Performance Assessment Instrument (GPAI)*.

Los resultados indicaron un descenso significativo en la percepción de esfuerzo e incrementos en la participación y eficacia del juego, sin existir diferencias en las frecuencias cardíacas de trabajo. Estos resultados sugieren que el aprendizaje y adaptación a los procesos de toma de decisión podrían estar en la base de este fenómeno.

3.2. Marco Teórico-conceptual.

En este apartado se abordan los conceptos necesarios para la elaboración de esta revisión sistemática, a partir de esta búsqueda se facilitara la comprensión del tema.

3.2.1. *Small Sided Games.*

Son tareas de entrenamiento muy comunes para cualquier equipo. Los SSG son partidos en los que se reduce el número de jugadores y el espacio de juego para aumentar la participación de los futbolistas. Esto hace que el partido sea más intenso que un partido de 11 contra 11. Sabemos mucho sobre las posibilidades de adaptación que pueden ofrecer estos SSG, en función de sus características (Peña, 2019).

3.2.2. *Técnica Deportiva.*

“Es una caja de herramientas al servicio del jugador para que este escoja la más adecuada y usarla de manera más correcta en cada situación aislada o contextualizadas.” (Planes, 2016)

3.2.3. *El Pase.*

Es determinado como una acción técnica la cual se determina por un emisor y un receptor lo cual determina la distancia (corta, larga o media) .Según (Planes, 2016) “El pase se trata de la acción técnica con mayor número de repeticiones en un partido”.

3.2.4. *Conducción.*

“El hecho de ir avanzando y reducido la distancia respecto a la portería contraria.” (Planes, 2016).

3.2.5. *Futbol Femenino.*

La FIFA publica el primer estudio integral sobre el panorama actual del fútbol femenino de elite, que se basa en el desarrollo y la profesionalización del fútbol élite en la rama femenina en todo el mundo. Por lo cual generan un plan extenso donde las

mujeres se han más vistas a nivel mundial, dentro de ese plan esta crear marketing y comunicaciones que lo que busca es:

Atraer a las niñas a practicar el futbol y mantenerlas por un largo tiempo involucradas, dar a conocer los programas de base como lo son las ligas y competiciones al desarrollo del futbol femenino, mejorar la participación de las deportistas en comerciales de marcas existentes. (FIFA, 2021).

3.2.6. *Juegos Reducidos*

Son “*juegos* en áreas reducidas, que a menudo usan reglas adaptadas en los que participan un menor número de jugadores que en el juego reglamentario de fútbol”. (Vázquez, 2012).

4. Metodología

En este apartado se describen los pasos con los cuales se llevó a cabo para la ejecución de la revisión.

4.1. Diseño de Investigación.

Dentro los diferentes tipos de investigación, es pertinente abordar este trabajo desde el enfoque cualitativo ya que con esta nos permite dar una respuesta concreta. Según (Samperi, et al., 2014) “proporciona profundidad a los datos, dispersión, riqueza interpretativa, contextualización del ambiente o entorno, detalles y experiencias únicas”

Los artículos seleccionados para esta revisión, están publicados entre los años 2014 y 2021 cuando comenzó la búsqueda, se encontraron alrededor de 100 artículos, tras aplicar los criterios de inclusión y de exclusión , aquellos cuyo acceso sin costo y sobre todo, los que tratan el tema concreto sobre el que versa la revisión bibliográfica.

Posteriormente a una lectura de cada uno de los artículos seleccionados, solo fueron 2 los seleccionados para estudiarlas en profundidad y ser utilizados para la presente revisión, ya que al realizar esta elección solo esos hablaba sobre el tema correspondiente a la revisión.

En cuanto los aspectos a destacar, los artículos fueron encontrados en inglés o español, la gran mayoría de los artículos encontrados fueron en la base de datos “Researchgate”. Existen números artículos tratan de otra variables como los son las condiciones físicas, fútbol masculino y la toma de decisión; las cuales no se centran específicamente a nuestros objetivos.

Una vez desechados estos artículos se escogieron finalmente 2 artículos que concordaban con los objetivos de la revisión.

4.2. Población y Muestra.

Población.

20 artículos que hablan sobre los juegos reducidos.

Muestra.

2 Artículos incluidos para el análisis.

La Muestras teóricas o conceptuales (Draucker et al., 2007) cuando el investigador necesita entender un concepto o teoría, puede muestrear casos que le sirvan para este fin. Es decir, se eligen las unidades porque poseen uno o varios atributos que contribuyen a formular la teoría.

4.3. Criterios de Inclusión.

- Artículos realizados desde el 2014
- Estudios experimentales, de revisión bibliográfica, revisión sistemática y metaanálisis.
- Estudios realizados sobre los juegos reducidos enfocados en los aspectos técnicos del pase y la conducción en el fútbol femenino.

4.4. Criterio de Exclusión.

- Artículos anteriores al 2013.

4.5. Variables/Categorías.

Las variables que se trabajaron son los juegos en espacio reducido y el fútbol femenino, bajo unos ejes técnicos fundamentales:

1. El pase
2. La conducción

4.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección.

La revisión sistemática se utilizó como la técnica de recolección, el instrumento de recolección es una ficha bibliográfica, en la cual se extraerá información de interés como: autores, revista, Año, método, Objetivo, Resultado y conclusión.

4.6.1. Las Fichas

“Son los instrumentos que permiten el registro e identificación de las fuentes de información, así como el acopio de datos o evidencias.” (Merida, 2010)

4.6.2. Ficha Bibliográfica.

Para (Ortiz, 2011) “Es la que incluye los datos de los libros o de cualquier otra publicación no periódica. Su utilidad se concreta en el ordenamiento sistemático de las obras consultadas o por consultar.”

4.7. Delimitación y Alcance.

Se tuvieron en cuenta todos los artículos publicados desde los años 2014 hasta el año 2021; el objetivo de esta revisión es reseñar investigaciones que han sido desarrolladas en diferentes tipos de áreas teniendo en cuenta los distintos tipos de estudio e intervenciones.

4.8. Plan de Análisis.

El plan de análisis de esta revisión se sustentó en la información recolectada a través de una exploración documentada sobre los juegos reducidos en el fútbol femenino en los fundamentos técnicos del pase y la conducción.

En primera instancia la revisión sistemática fue realizada mediante la búsqueda de artículos en las siguientes bases de datos digitales: Google Académico, Elibro.net, Viref, Ef. Deporte, ProQuest, Researchgate. Las palabras claves utilizadas en la búsqueda tanto en inglés como en español las cuales fueron: “Pase”, “Juego Reducido”, “Espacio Reducido”, “Técnica”, “Fútbol femenino”, “recepción”, “Control”, “conducción”, “Small Sided Games”, “Soccer”. Con estos términos se tenían como objetivo encontrar artículos relacionado con el tema abordar.

Teniendo en cuenta la información recolectada se realizó una ficha bibliográfica, donde se incluyen los diferentes artículos que hablan sobre los juegos reducidos en el fútbol, con base a esto se plantearon los objetivos con la finalidad de conocer tanto los efectos que tienen los entrenamientos en espacios reducidos en la técnica del pase y la conducción.

5. Resultados.

Al realizar la búsqueda se encontraron un total de 12 artículos y al aplicar todos los parámetros de inclusión y exclusión se seleccionaron un total de 2 artículos.

Los estudios incluidos después de haber realizado el análisis fueron: ***efecto de los juegos reducidos sobre jugadoras de fútbol y efectos de un programa de juegos reducidos sobre la toma de decisiones en chicas adolescentes***. Los otros estudios tenían como objetivo de estudio el fútbol masculino en los juegos reducidos lo cual no ayudaba con el desarrollo de esta revisión.

Al ejecutar la lectura de cada uno de las evidencias seleccionadas se encontró que:

En cuanto a los fundamentos técnicos como el pase y la conducción en las dos investigaciones seleccionadas encontraron como resultado:

Tabla 1. Resultados

TITULO	RESULTADO DEL PASE	RESULTADO DE LA CONDUCCION
Efecto de los juegos reducidos sobre jugadoras de fútbol	NO APLICA	La mejora de esa es muy notable en las deportistas una diferencia de 7 a 10 segundo en la ejecución en los 10 metros.
Efectos de un programa de juegos reducidos en la percepción subjetiva del esfuerzo en una muestra de chicas adolescentes.	Durante la ejecución del 3 vs 3, buscaron tener la posesión del balón por medio del pase, principalmente utilizando las manos para comprender el ejercicio.	NO APLICA

Nota: cada artículo tiene como objetivo un análisis diferente. Elaboración propia.

Al analizar la evidencia encontrada en cuanto al pase se hayo una gran diferencia entre ellas ya que en uno de estos se pudo notar el aporte, el cual este menciona una

mejora principalmente en el método 3 vs 3, este busco primordialmente que las jugadoras comprendieran la necesidad de tener posesión del balón por medio del pase.

Al analizar la evidencia en cuanto la conducción, realizaron un post test y un pre test de 10 metros los cuales marcan una gran diferencia entre 7 a 10 segundos en la ejecución de esto, lo cual hace que al momento de realizar un ejercicio de 3 vs 3 el desplazamiento de la jugadora con balón sea más rápida y efectiva.

Ambas investigaciones buscan mostrar resultados de una manera diferente uno basándose en la conducción y el regate, y el otro en el pase por medio de una buena toma de decisión para mantener la posesión del balón.

6. Discusión.

Los entrenamientos en espacios reducidos permiten un desarrollo de la técnica del pase y la conducción siendo esta una alternativa para el mejoramiento en los resultados de la competencia.

El siguiente artículos ***“Efecto de los juegos reducidos sobre jugadoras de fútbol”*** (Perez et al., 2019), señala que su objetivo de estudio fue analizar cómo influyen los juegos reducidos y los Small Sided Games sobre las condiciones físicas y técnicas y los cambios de dirección (CODA) en jugadoras categoría alevines.

Tras realizar los test físicos y técnicos, ejecutaron un total de 14 sesiones de entrenamiento basados en los SSG durante 40 minutos de intervención, analizaron las variables técnicas y las condiciones físicas. Al realizar el análisis de resultado sobre los aspectos técnicos las jugadoras mejoran especialmente en la conducción del balón, los

giros hacia la derecha y la izquierda, también encuentran mejoras a la resistencia aeróbica, la velocidad, la agilidad y los cambios de dirección.

En el análisis realizado se encontró que

En el siguiente artículo **“efectos de un programa de juegos reducidos sobre la toma de decisiones en chicas adolescentes”** (Sanchez et al., 2018). Señalan la creación de un programa de entrenamiento para la mejora de la técnica del pase, el cual al realizar 4 microciclos, realizaron antes y después unos test para evaluar la efectividad del programa.

Tras realizar el análisis estadístico notaron que el tiempo promedio de ejecución en el pre- test de 48,5 segundos y en el pos-test 45,12 segundos, llegaron a la conclusión de que después de la aplicación de los 4 microciclos se nota la mejora.

En cuanto a los juegos reducidos ambos artículos encuentran beneficios en cuanto a los fundamentos técnicos, los componentes físicos y en la táctica, han notado mejoras en las competencias y los entrenamientos, observando en los deportistas cambios de ritmos al conducir el balón y mayor efectividad en los pases.

Sin embargo, los artículos tenían objetivos diferentes en cuanto a cada uno de sus enfoques deportivos. Uno de ellos busca analizar los resultados en la conducción del balón y la mejora de ella por medio de 14 sesiones de entrenamiento y el otro busca la mejora en la efectividad del pase en 4 microciclos.

7. Conclusión.

En primer lugar, se debe resaltar que para esta revisión se pretendía encontrar mayor número de artículos, pero cuando se realizó la búsqueda solo se encontraron dos que hacía referencia al tema nuestro.

Las diferentes evidencias científicas halladas proponen los métodos de entrenamiento para la mejora de diferentes aspectos para el desarrollo de las capacidades de los futbolistas, por ello cabe destacar que uno de los grandes propósitos de esta revisión fue analizar las evidencias sobre el fútbol femenino y estos métodos de entrenamiento que contribuyan al desarrollo técnico de las deportistas y el fortalecimiento del conocimiento de los entrenadores.

Los entrenamientos con juegos en espacio reducido tienen un alto de nivel de mejora deportivo en las deportistas, a partir de las cuatro semanas enfocadas en este método de entrenamiento. Los más utilizados en el momento de la ejecución son el 3 vs 3 y el 4 vs 4 para los programas de entrenamiento con un método de 12 sesiones como mínimo teniendo en cuenta: Número de sesiones, tiempo de ejecución, método de entrenamiento y el objetivo.

En cuanto a las evidencias científicas que hablen sobre los efectos técnicos en el pase y la conducción en los espacios reducidos encontramos muy poca información lo que hace que el resultado de esta revisión sea tan pocamente efectiva para el fortalecimiento de conocimiento

8. Recomendaciones

Se debe seguir implementando investigaciones enfocadas al fútbol femenino, buscando ayudar a los entrenadores que están en el campo con más información, para que así ellos puedan ayudar a las deportistas a tener un mayor rendimiento deportivo.

9. Referencias

Cruz Anselmi, J., & Borrelli, E. (2015). *PROCESO FORMATIVO DEL FURBOLISTA*

INFANTIL Y JUVENIL HASTA EL FUTBOL PROFESIONAL. Autonoma de

Buenos Aires: LIBROFUTBOL.COM.

Draucker, C. B., Martsof, D. s., Ross, R., & Rusk , T. B. (2007). Muestreo teórico y

desarrollo de categorías en la teoría fundamentada. *Investigacion en salud*

cualitativa, 1137-1148.

FIFA. (1996). Las mujeres y el Futbol. En H. Langton, *FIFA MUSEUM COLLECTION*

1000 AÑOS DE FUTBOL (págs. 132-147). Edition q.

FIFA. (10 de Noviembre de 2020). *FIFA.COM*. Obtenido de

[https://www.fifa.com/womens-football/news/new-handbook-to-further-](https://www.fifa.com/womens-football/news/new-handbook-to-further-professionalise-women-s-game)

[professionalise-women-s-game](https://www.fifa.com/womens-football/news/new-handbook-to-further-professionalise-women-s-game)

FIFA. (2021). *FIFA.COM*. Obtenido de FIFA.COM:

<https://digitalhub.fifa.com/m/baafcb84f1b54a8/original/z7w21ghir8jb9tguvbcq-pdf.pdf>

García Gómez, D. A., Valencia Sanchez, W. G., Jimenez, J. O., Otalvaro Vergara, J. D., Herazo Sanchez, R. T., & Cuartas Morales, L. E. (2019). Efectos de juegos en espacio reducidos en la eficiencia del pase y control comparado con acciones aisladas en fútbol: alta vs baja interferencia contextual. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*.

Martínez, I. M., Reigal Garrido, R. E., Chiroso Rios, L. J., Hernandez Mendo, A., Chiroso Rios, I., Martin Tamayo, I., & Guisado Barrilao, R. (2015). Efectos de un programa de juegos reducidos en la percepción subjetiva del esfuerzo en una muestra de chicas adolescentes. / Effects of a small sided games program on rate of perceived exertion in a sample of teenage girls. *"SciELO España cuadernos de psicología del Deporte*.

Matveev, L. (1895). *Fundamentos del Entrenamiento Deportivo*. RADIGA.

Merida, C. R. (2010). *Fichas de Trabajo*. Obtenido de Studocu:

<https://www.studocu.com/en-us/document/university-of-northern-iowa/adapted-physical-education/fichas-de-trabajo-ojala-le-sirva-de-mucha-ayuda/7139730>

Moran, J., Blagrove, R., & Drury, B. (2019). Efectos de los juegos reducidos frente al entrenamiento de resistencia conveccional en el rendimiento de resistencia en jugadores de futbol juveniles masculinos: una compracion metaanalitica. *Medicina deportiva*, 49 /731-742.

Muro. (17 de abril de 2016). *Futbolday*. Obtenido de Futbolday:

<https://www.futbolday.com/reportajes/primer-partido-de-futbol/>

Peña, C. L. (3 de Julio de 2019). *Barca Innovation Hub*. Obtenido de

<https://barcainnovationhub.com/small-sided-games-in-football-are-adaptations-the-same-for-professional-players-and-amateurs/>

Perez, S., Rodriguez, A., Sanchez, A., De mena , J., Fuentes, J., Castaño, R., & Martin, N. (2019). EFECTO DE LOS JUEGOS REDUCIDOS SOBRE JUGADORAS DE FÚTBOL. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*.

Perez, S., Rodriguez, A., De mena, J., Castaño, R., & Martin, N. (2019). EFECTO DE LOS JUEGOS REDUCIDOS SOBRE JUGADORAS DE FUTBOL. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Acitivdad Fisica y el Deporte*, 371-382.

Planes, J. S. (2016). *La Tecnica del futbol para el entrenador del siglo XXI*. Barcelona: Paidotribo.

Samperi, R. H., Fernandez Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodologia de la investigacion - Sexta Edicion*. Mexico: Mc Graw Hill.

Sanchez , J., Yague , J., Fernandez, R., & Petisco, C. (2014). Efectos de un entrenamiento con juegos reducidos sobre la técnica y la condición física de jóvenes futbolistas. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*.

- Sanchez, J. A., Hernandez, A., Martin Martinez, I., Reigal Garrido, R. E., & Chiroso Rios, L. J. (2018). Efectos de un programa de juegos reducidos sobre la toma de decisiones en chicas adolescentes. *Revista universidad de murcia*.
- Tul, M., Verdenik, Z., Maršič, M., & Mulej, M. (2016). The role of small-sided games in modern soccer and the issue of their holism. *Annales Kinesiologiae*, 43-65.
- Vázquez, M. Á. (2012). Consideraciones para la mejora. *Apuntes. Educacion Fisica y Deportes*, 45-51.
- Vazquez, M. A. (2012). Consideraciones para la mejora de la resistencia en el futbol. *Apunts. Educacion Fisica y Deporte*, 47.

