

Artículo original. Propuesta de adaptación del reglamento de fútbol para jugadores pre-benjamines
Vol. x, n.º 11; p. 1-20, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11941>

Propuesta de adaptación del reglamento de fútbol para jugadores pre-benjamines

Soccer adaptation rules proposal under-8 players

Ricardo André Birrento Aguiar¹²³; Jose Antonio Fernández Loza¹; Verónica
Marco Cramer¹²³, Enrique Ortega Toro¹²³

¹Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Murcia, Avenida de Argentina
19, 30720, Santiago de la Ribera, España.

²Human Movement and Sports Science, Avenida de Argentina 19, 30720,
Santiago de la Ribera, España.

³Sport Performance Analysis Association, Avenida de Argentina 19, 30720,
Santiago de la Ribera, España.

*Autor para correspondencia: Ricardo André Birrento Aguiar ra.birrentoaguiar@um.es

Cronograma editorial: Artículo recibido 10/04/2025 Aceptado: 08/08/2025 Publicado: 01/10/2025

<https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11941>

Para citar este artículo, utilice la siguiente referencia:

Birrento Aguiar, R.A.; Fernández Loza, J.A.; Marco Cramer, V.; Ortega Toro, E. (2025). Propuesta de adaptación del reglamento de fútbol para jugadores pre-benjamines. Sportis Sci J, 11 (4), 1-20 <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11941>

Contribución del autor: Redacción y edición, J.A.F.L. R.A.B.A; Conceptualización, E.O.T Revisión, E.O.T, R.A.B.A y V.M.C; Curación de datos, J.AF.L. Todos los autores están de acuerdo con la versión final del artículo.

Financiamiento: Financiado por Ministerio Ciencia, Innovación y Universidades, grant number PID2023-150811NB-I00 MCIN/AEI/10.13039/501100011033/FEDER, UE.

Conflictos de intereses: No hay conflictos de interés.

Aspectos éticos: ACTA7/2024/CEI

Artículo original. Propuesta de adaptación del reglamento de fútbol para jugadores pre-benjamines
Vol. x, n.º 11; p. 1-20, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11941>

Resumen

El objetivo del presente estudio fue conocer la opinión de los entrenadores sobre la utilidad de las nuevas reglas aplicadas en la categoría pre-benjamín en una comunidad autónoma española, así como conocer otras posibles normas a aplicar para lograr una adecuada adaptación de la competición de fútbol en esta categoría. Para conocer esa opinión, se utilizó un cuestionario de 28 preguntas realizado ad hoc. La muestra escogida para el estudio fue de 55 entrenadores de fútbol federados en activo en la categoría pre-benjamín (under-8). Los resultados más significativos mostraron una gran aceptación de las siguientes reglas: a) no aplicar el fuera de juego en estas edades; b) jugar partidos de 8 vs 8 jugadores; c) en los saques de puerta el equipo rival debe colocarse como mínimo en la línea de fuera de juego; d) en los saques de banda se debe dejar una distancia de 3 metros y e) el tamaño del balón pase a ser de talla 3. En conclusión: a) los entrenadores que han tenido la oportunidad de jugar con las reglas aplicadas durante la temporada son los que indican valores de satisfacción y utilidad mayores en todas las reglas; b) de las doce posibles nuevas reglas planteadas, los entrenadores consideran interesante aplicar la mitad de ellas.

Palabras clave: competición adaptada; fuera de juego; tamaño del balón; saque de banda; saque de fondo

Abstract

The aim of this study was to determine the opinions of coaches on the usefulness of the new rules applied in the under-8 level in a Spanish autonomous community, as well as to identify other possible rules to be applied to achieve adequate adaptation of football competition in this category. To determine this opinion, an ad hoc questionnaire with 28 questions was used. The sample chosen for the study consisted of 55 active coaches of federated football in the under-8 level. The most significant results showed a high acceptance of the following rules: a) not applying offside at these ages; b) playing matches of 8 vs 8 players; c) in goal kicks, the opposing team must be at least on the offside line; d) in throw-ins, 3 meters must be left and e) the size of the ball must be changed to size 3. In conclusion: a) the coaches who have had the opportunity to play with the rules applied during the season are those who indicate the highest values of satisfaction and usefulness in all the rules; and of the twelve possible new rules proposed, the coaches consider it interesting to apply half of them.

Palabras clave: adapted competition; offside; size of the ball; throw-in; back kick

1. Introducción

El proceso de iniciación deportiva en etapas jóvenes debe estar diseñado con el fin de garantizar una formación integral a nivel social, comunicativo, cognitivo y motor. Para ello es necesario que los estímulos y el entorno se adapten al niño/a y no se produzca de forma inversa (Abdelkarim et al., 2017). Si por el contrario, se producen incorrectas

Artículo original. Propuesta de adaptación del reglamento de fútbol para jugadores pre-benjamines
Vol. x, n.º 11; p. 1-20, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11941>

adaptaciones o un perfeccionamiento temprano del deporte, el niño/a puede prestar rechazo y abandonar la práctica deportiva (Swindell et al., 2019). Por ello es esencial que los niños y las niñas superen una serie de etapas de aprendizaje a lo largo de su proceso formativo. Con el fin de que estas etapas de aprendizaje se produzcan, surgen modelos de enseñanza-aprendizaje, destacando en los deportes colectivos entre ellos el modelo de Teaching Games for Understanding (Thorpe, & Bunker, 1989) y el modelo de Pedagogía no lineal (Chow et al., 2021). Estos modelos se guían por tres principios: a) la variabilidad, para lo cual es determinante generar tareas con multitud de acciones y movimientos; b) la autoorganización, siendo muy importante desarrollar la capacidad de reaccionar a estímulos con éxito y; c) la toma de decisiones, en cuanto a que es clave del éxito el poder elegir la alternativa más adecuada para cada situación. Todos estos principios deberán estar respaldados en un contexto de juego real y lúdico con posibles modificaciones adaptaciones reglamentarias (Giménez-Egido et al., 2023; García-Angulo et al., 2019). Para lograr llevar a cabo estos modelos con éxito es necesario tener en cuenta estrategias que permitan adaptar las tareas de enseñanza-aprendizaje, utilizando modificaciones reglamentarias mediante las cuales obtener los objetivos planteados, garantizando un desarrollo integral en el futuro (Correia et al., 2019). En este sentido, Cañadas & Ortega (2017) comentan que existen dos medios para que esto se produzca: las tareas en los entrenamientos y la competición. En los entrenamientos de fútbol en particular, los estudios que han modificado las reglas se centran en tres grandes grupos de estudios: a) estudios que analizan variables cinemáticas; b) estudios que analizan variables fisiológicas; y c) estudios que analizan variables técnico-tácticas. En el primero se concluye que la duración de las tareas es muy importante, siendo especialmente interesante diseñar tareas en un contexto reducido e intercalando tareas continuas con tareas interválicas con más tiempo de recuperación (Paulo et al., 2018; Bujalance-Moreno et al., 2019). En el segundo se concluye que las tareas que utilizan espacios reducidos y un bajo número de jugadores, desde un 2vs2 hasta un 4vs4 producen mayores niveles de frecuencia cardiaca y una mayor percepción de esfuerzo, debido al gran número de aceleraciones, desaceleraciones y cambios de dirección (Aasgaard & Kilding, 2018; García-Angulo et al., 2024). En el tercero se concluye que los aspectos técnicos-tácticos como los contactos con el balón, el número de pases, los robos, los disparos a portería y

Artículo original. Propuesta de adaptación del reglamento de fútbol para jugadores pre-benjamines
Vol. x, n.º 11; p. 1-20, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11941>

los regates, entre otros factores, aumentan en situaciones con formatos de juego reducidos (4vs4, 3vs3 y 2vs2); y además mejorar los aspectos tácticos como el marcaje individual o simular acciones en espacios es más sencillos (Sarmento et al., 2018). Por otro lado, el otro gran medio que los entrenadores tienen para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje de sus jugadores es la propia competición. Para que esta competición sea beneficiosa es necesario que existan normas y reglas que regulen la forma de competir y permitan que los deportistas mejoren sus habilidades y obtengan valores positivos (Guerrero-Piña, et al., 2024; Ortega et al, 2021; Madrid et al, 2024). Con respecto a la competición, Ortega (2006), señalan de las vivencias que un jugador obtiene compitiendo son insustituibles a las de cualquier entrenamiento. En este sentido diferentes autores indican que el reglamento será el elemento clave para lograr que la competición sea un medio formativo, implementando normas que modifiquen el espacio y tiempo de juego, número de jugadores y adaptaciones materiales, entre otros, y de esta forma conseguir que los jugadores tengan una mayor implicación en el juego y por lo tanto mayores vivencias (Broadbent et al., 2021; Ortega et al., 2024). Los estudios que se han realizado con el fin de modificar las reglas en la competición se pueden dividir en estudios de deportes colectivos (Cañadas & Ortega, 2017; García et al., 2019) y estudios de deportes individuales (Timmerman et al., 2015; Giménez et al., 2020). Tras analizar estos estudios, se puede llegar a la conclusión de que estas modificaciones consiguen que los aspectos técnicos y tácticos se vean alterados, produciendo en los jugadores mayores beneficios y sobre todo adaptándose a la edad de los deportistas. En fútbol existen diferentes artículos que analizan el cambio de reglamentación en la competición. Estos estudios se basan en comparar las reglas existentes con las propuestas, realizando modificaciones en el tamaño del terreno de juego, portería y número de jugadores. Estos cambios producen nuevas formas de juego y diferentes modificaciones técnico-tácticas, incrementando el número de robos, despejes, interceptaciones, pases entre el equipo, pases antes de realizar un lanzamiento y lanzamientos a portería; además debido a que se producen más acciones ofensivas no solo incrementan la participación de los jugadores, sino que también favorece la de los porteros, teniendo estos mucha más importancia e interacción con el juego (Abade et al., 2018; Alcaraz-Montoya & Sainz de Baranda, 2024; García-Angulo et al., 2020; García-Angulo & Ortega, 2015). A pesar de que este cambio de reglas resulta

Artículo original. Propuesta de adaptación del reglamento de fútbol para jugadores pre-benjamines
Vol. x, n.º 11; p. 1-20, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11941>

beneficioso, tras analizar el estudio de García-Angulo & Ortega (2014), se aprecia que en las 19 federaciones regionales no se juega de la misma forma y no existe un reglamento común para cada categoría. También se puede observar que en categorías como benjamín y alevín se producen más cambios que en categorías superiores. Sin embargo, no se observa que existan las suficientes modificaciones reglamentarias en pre-benjamines, a pesar de que esta categoría es la etapa con mejor predisposición, ya que su formación progresiva le permitirá al niño/a potenciar todas las cualidades que requiere el deporte en el momento oportuno (Martínez & Escudero, 2010). En cualquier caso, en la totalidad de los estudios analizados, las propuestas reglamentarias a modificar surgen de planteamientos teóricos, o propios de los investigadores, pero en ningún caso se aprecia que esas modificaciones surjan de la opinión de los jugadores, entrenadores o directivos, y en menor medida se han registrado esas opiniones. La federación de Fútbol de la Región de Murcia, puso en marcha una nueva competición en la categoría pre-benjamín (under-8) con las siguientes modificaciones reglamentarias: 1) los partidos se disputan 8 vs 8; si ambos equipos están de acuerdo pueden jugar 6vs6 o 9vs9; el número mínimo de jugadores para jugar es de 6; 2) el partido consta de 4 periodos y la duración de cada periodo es de 10 minutos; el equipo ganador es el que más periodos gane; los goles en cada periodo empiezan de nuevo; el que más periodos gane obtendrá 3 puntos, si empantan 1 y si pierden 0; 3) no existen fúneras de juego; 4) la superficie de juego es de 65mx45m, es decir de la línea amarilla de fuera de juego de fútbol 7 a la de fuera de juego de fútbol 7 de campo contrario (campo igual de ancho, pero más corto); y 5) la dimensión de la portería es de 2m de alto y 6m de ancho. Estas nuevas reglas se aplicaron en la categoría Pre-benjamín de Primera división, dejando la categoría de Pre-benjamín Autonómica (máxima categoría de Pre-benjamín) con las reglas habituales. El objetivo del presente estudio es conocer la opinión que tienen los entrenadores y entrenadoras sobre la utilidad que han tenido las nuevas reglas aplicadas en la categoría pre-benjamín (under-8), así como conocer otras posibles normas a aplicar para lograr una adecuada adaptación de la competición de fútbol en esta categoría.

Artículo original. Propuesta de adaptación del reglamento de fútbol para jugadores pre-benjamines
Vol. x, n.º 11; p. 1-20, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11941>

2. Método

Diseño

Se ha realizado un estudio descriptivo mediante metodología selectiva (Ato et al., 2015). Se utilizó un cuestionario ad-hoc para analizar el nivel de opinión de los entrenadores de fútbol sobre el reglamento de la categoría pre-benjamín (under-8).

Muestra

La muestra estuvo formada por 55 entrenadores y entrenadoras de fútbol federados en activo de la Federación de Fútbol de la Región de Murcia, que entrenaban equipos de la categoría pre-benjamín (under-8), del total de 72 entrenadores/as que dirigieron equipos de esa categoría esa temporada deportiva. Estos entrenadores/as tenían una experiencia media de 5.05 ± 5.02 años como entrenadores (92.7% masculino y 7.3% femenino). El 76.4% tenían el Nivel de Entrenador Federado I, el 12.7% el Nivel II y el 10.9% el Nivel III. Del total de entrenadores/as que formaron parte de la muestra, el 20% ($n=11$) eran entrenadores/as que estaban compitiendo en la categoría pre-benjamín (under-8) objeto de las modificaciones y competían con las nuevas reglas implementadas por la federación. Por otro lado, el 32,7% ($n=18$), eran entrenadores/as de equipos pre-benjamines que competían en categorías con reglas habituales pero que habían visto competir a otros equipos en pre-benjamín (under-8) con las nuevas reglas impuestas por la federación. Finalmente, el 47.3% ($n=26$), eran entrenadores/as que equipos pre-benjamines que competían en categorías con reglas habituales y que no habían visto competir a otros equipos en pre-benjamín con las nuevas reglas.

Variables

Las variables analizadas fueron divididas en tres bloques de preguntas: a) satisfacción/opinión que los entrenadores/as presentaban con las nuevas reglas que la federación había aplicado en una categoría pre-benjamín (under-8); b) otras posibles reglas a modificar; c) variables sociodemográficas.

El primer bloque comprende once preguntas divididas a su vez en: tres preguntas enfocadas en el número de jugadores, dos relacionadas con la duración de los partidos,

Artículo original. Propuesta de adaptación del reglamento de fútbol para jugadores pre-benjamines
Vol. x, n.º 11; p. 1-20, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11941>

cuatro con el funcionamiento y puntuación de los encuentros y dos con las dimensiones del campo y porterías. El segundo bloque contiene doce preguntas, divididas a su vez en: una pregunta sobre el número de jugadores, tres relacionadas con las dimensiones del campo, porterías y tamaño del balón, dos con el cambio de reglas en la técnica del deporte, concretamente con en el golpeo de cabeza y por último siete cuestiones que recogen un nuevo funcionamiento del juego. El último bloque engloba las siguientes cuestiones personales: años de experiencia como entrenador, género, titulación académica, título federativo y fecha de nacimiento

Procedimiento y Instrumentos

Para la primera parte del cuestionario, se partió de las propias reglas aplicadas esa temporada. Para la segunda parte se partió de las investigaciones previas, de una profunda búsqueda bibliográfica sobre propuestas de reglamentación en deportes colectivos en general y fútbol en particular. A partir de dicha búsqueda y siguiendo la metodología Delphi, se llevaron a cabo tres grupos de discusión, que fueron concretando los ítems. Finalmente, los jueces expertos decidieron reducir la propuesta a un total de 28 preguntas divididas en tres grandes apartados. Este estudio fue aprobado por el Comité de Ética de la Universidad de Murcia (ACTA7/2024/CEI).

Análisis Estadístico

Para el análisis de los datos se utilizó la aplicación SPSS 25.0, calculando la media y la desviación típica como medidas de dispersión de cada variable del cuestionario.

3. Resultados

En la tabla 1, se registran los valores medios y la desviación típica de las respuestas de las opiniones de los entrenadores/as sobre las actuales modificaciones en la categoría pre-benjamín (under-8).

Tabla 1. Valores descriptivos de la opinión de los entrenadores/as, sobre las propuestas de nuevas reglas aplicadas

Artículo original. Propuesta de adaptación del reglamento de fútbol para jugadores pre-benjamines
Vol. x, n.º 11; p. 1-20, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11941>

Ítems	Entrenadores que han jugado con estas reglas		Sí, lo he visto como espectador		No lo he visto		Total	
	X	DS	X	DS	X	DS	X	DS
Los partidos se disputan 8 vs 8 jugadores	7,91	1,92	6,11	3,48	7,65	3,30	7,20	3,18
Si ambos equipos están de acuerdo pueden jugar 6 vs 6 o 9 vs 9	6,73	3,61	6,17	,68	,00	3,61	,25	3,77
El número mínimo de jugadores para jugar es de 6. En ese caso, si el equipo contrario quiere podrá jugar 6 vs 6, pudiendo en cualquier momento pasar a jugar hasta con 8 jugadores	5,73	3,90	5,89	,48	3,62	3,30	4,78	3,59
El partido consta de 4 periodos	6,55	3,91	5,06	3,98	5,08	4,02	5,36	3,96
La duración de cada periodo es de 10 minutos	7,27	3,47	5,22	4,08	5,54	4,06	5,78	3,96
El equipo ganador es el que más periodos gane	5,82	3,49	4,67	4,20	3,85	3,73	4,51	3,85
Los goles en cada periodo empiezan de nuevo	6,64	3,75	5,28	4,28	4,08	3,87	4,98	4,03
El que más periodos gane obtendrá 3 puntos, si empatan 1 y si pierden 0	7,09	4,09	5,56	4,08	5,38	4,11	5,78	4,07
No existen fuentes de juego	10,00	0,00	7,94	3,44	5,62	3,87	7,25	3,69
La superficie de juego es de 65 x 45 (campo igual de ancho pero más corto)	5,64	4,30	6,50	3,37	5,19	3,78	5,71	3,74
La dimensión de la portería es de 2 de alto y 6 de ancho (como la portería de chupetas)	7,18	3,87	5,39	3,45	5,54	3,58	5,82	3,60

Leyenda: X= Media; DS= Desviación típica

Los datos de la tabla 1 señalan que los entrenadores/as que han tenido la oportunidad de jugar con estas reglas nuevas son los que indican valores de satisfacción y utilidad mayores en todas las reglas, seguidos de aquellos entrenadores/as que las han visto pero no son entrenadores/as en esa categoría y finalmente de los que ni son entrenadores/as de esa categoría ni las han visto aplicarse. En concreto, de las once modificaciones propuestas, los entrenadores/as que han disputado esta competición aportan valores superiores a 7 puntos sobre 10 en cinco de ellas, destacando las reglas de que no se debe aplicar el fuera de juego y que se compita 8x8. En menor medida, estos entrenadores/as valoran positivamente con valores entre seis y siete puntos, otras tres reglas, y algo menos (entre cinco y seis puntos) otras tres. En cualquier caso, estos entrenadores/as, valoran todas las reglas por encima de cinco puntos, por lo que, para ellos, se deben seguir planteando. En este sentido, si bien, los valores señalados por los entrenadores/as que han visto la competición como espectadores y los que ni siquiera la han visto son inferiores a los entrenadores/as que la han disputado, siete de las onces reglas las puntúan por encima de cinco puntos, por lo que las mantendrían. Para estos

Artículo original. Propuesta de adaptación del reglamento de fútbol para jugadores pre-benjamines
Vol. x, n.º 11; p. 1-20, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11941>

entrenadores/as únicamente las reglas que no obtienen la mínima valoración para ser mantenidas son las de poder jugar desde 6x6 a 9x9, el número mínimo de jugadores sea de 6, el equipo ganador es el que gane más periodos, y que los goles en cada periodo empiecen de nuevo. En la tabla 2, se observan los valores medios y la desviación típica de las respuestas de las opiniones de los entrenadores sobre posibles modificaciones en la categoría pre-benjamín (under-8).

Tabla 2. Valores descriptivos de la opinión de los entrenadores/as, sobre posibles nuevas reglas a aplicar en la categoría Pre-benjamín (under-8)

ítems	Entrenadores que han jugado con estas reglas		Sí, lo he visto como espectador		No lo he visto		Total	
	X	DS	X	DS	X	DS	X	DS
Los partidos se disputan 5 vs 5	4,73	4,00	4,50	3,43	4,65	3,94	4,62	3,72
Las porterías tendrán una reducción de tamaño 2 x 3 metros	6,27	4,08	6,44	3,03	5,50	3,72	5,96	3,55
La superficie de juego será de 40 x 20	5,00	3,69	6,39	3,45	5,23	3,28	5,56	3,40
Dividir el equipo en 2 y que se jueguen 2 partidos simultáneos de 5 vs 5 a lo ancho del campo de fútbol 7	2,18	2,75	2,94	2,88	3,62	3,56	3,11	3,19
Cuando el portero realice un saque de puerta el equipo rival debe colocarse como mínimo en la línea de fuera de juego	9,45	1,51	7,67	3,05	8,15	2,65	8,25	2,65
Si se golpea de cabeza, se penaliza con falta	3,55	3,39	3,17	3,00	3,46	3,29	3,38	3,16
En los saques de banda se debe dejar una distancia de 3 metros	7,09	3,53	4,72	3,56	7,50	2,60	6,51	3,32
Cada periodo empieza con una alineación distinta, pudiendo repetir jugadores de un periodo a otro, pero hay que asegurar que cada jugador juegue al menos dos periodos. No está permitido hacer cambios en cada periodo.	6,00	4,00	6,11	3,39	5,96	3,75	6,02	3,62
El portero, debe jugar al menos en otra posición diferente en un periodo completo	3,91	3,62	4,61	3,66	3,62	3,02	4,00	3,33
Cuando un equipo vaya perdiendo por más de 3 goles de diferencia en el mismo periodo, podrá incluir un jugador más que el rival al terreno de juego. Por cada gol que encaje más, podrá incluir otro jugador.	4,00	3,41	4,50	3,43	3,19	3,07	3,78	3,25
Cuando un equipo haya perdido los tres primeros periodos podrá incluir un jugador más que el rival al terreno de juego al inicio del cuarto periodo.	4,91	3,65	4,50	3,33	3,15	2,85	3,95	3,21
El tamaño del balón pasará a ser talla 3	5,27	3,44	5,78	3,64	7,08	3,30	6,29	3,46

Leyenda: X= Media; DS= Desviación típica

Los datos de la tabla 2 reflejan una alta variabilidad en la opinión de los distintos grupos de entrenadores/as con respecto a la posible aplicación de nuevas reglas. De las doce posibles nuevas reglas, la mitad de ellas obtiene valores superiores a cinco puntos sobre 10, por lo que los entrenadores las considerarían interesantes aplicarlas. Dentro de

Artículo original. Propuesta de adaptación del reglamento de fútbol para jugadores pre-benjamines
Vol. x, n.º 11; p. 1-20, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11941>

estas nuevas reglas, destacan la de “Cuando el portero realice un saque de puerta el equipo rival debe colocarse como mínimo en la línea de fuera de juego”, y en menor medida la de “En los saques de banda se debe dejar una distancia de 3 metros”, y la de que “El tamaño del balón pasará a ser talla 3”. En este sentido destaca que si bien los valores de la posible aplicación de cada regla son diferentes en cada uno de los grupos de entrenadores/as en el caso de que la regla sea considerada adecuada (por encima de 5 puntos sobre 10), todos los grupos de entrenadores/as la han valorado por encima de 5 puntos. Por el contrario, si un grupo de entrenadores/as valoraba la regla por debajo de 5 puntos, el resto de los grupos de entrenadores/as también lo hacía. Únicamente se aprecia una importante diferencia de criterio en la regla “En los saques de banda se debe dejar una distancia de 3 metros”, de manera que mientras que en el grupo de entrenadores/as que ha disputado la nueva competición y los que ni si quiera la han visto la señalan como una regla muy interesante (valores por encima de siete puntos sobre 10), el grupo de entrenadores que la han visto como espectadores la valora con menos de 5 puntos sobre 10. Finalmente, al analizar la pregunta abierta “Posibles mejoras que usted cambiaría o añadiría a las propuestas existentes”, se aprecian una importante participación en la respuesta, ya que respondieron el 40% de la muestra. En concreto, las aportaciones realizadas fueron tanto de los entrenadores/as que habían competido con las nuevas reglas (G1), que las habían visto (G2) y los que no las habían visto (G3). Del total de propuestas únicamente tres hacían alusión a normas que asemejen la práctica de esta modalidad al fútbol 11, señalando que “Meter el fuera de juego. Cuanto antes se hagan mejor” (G3) y “Yo incluiría, no ceder el balón al portero para que la coja con la mano, solo con los pies” (G3). Por el contrario se aprecian hasta un total de siete reglas, que pretenden adaptar el deporte a las necesidades de los jugadores/as de esas edades como por ejemplo “No contabilizar los goles a partir de un número determinado” (G3), ”Tendrían que participar todos los jugadores un tiempo mínimo” (G3), ”Al jugador que le hacen el penalti que lo tire” (G3), ”El área podrá ser de 7 metros, delimitada por conos o pintura en la línea lateral y cualquier infracción dentro del área se llevará a lanzar desde la línea de 7 metros sin barrera y lo tira quien sufrió la infracción” (G3), ”Sobre todo la presión en el saque de puerta mandaría al equipo contrario más atrás para realizar la salida de balón de manera adecuada” (G1), y ”Establecería un punto por derrota y un punto extra al equipo que

Artículo original. Propuesta de adaptación del reglamento de fútbol para jugadores pre-benjamines
Vol. x, n.º 11; p. 1-20, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11941>

fomenta el fair play (G2)”. Por otro lado, los entrenadores/as aportaron otras propuestas más relacionadas con aspectos organizativos que reglamentarios, como por ejemplo “A pesar de ser un cambio de prisma muy complicado, estoy en línea con lo leído en la propuesta, aunque quizás iría un paso más allá, y no basar la competición en goles. Además, desde mi punto de vista, me parece un error la existencia de descensos, o “campeones” en estas edades, debido a que a pesar de todos los esfuerzos, es muy probable que se desvirtúe la nueva concepción” (G3), “Eliminaría los goles a favor, goles en contra y los puntos de la clasificación, para que de esta manera se fomente la práctica lúdica, e introduciría otro sistema, o eliminaría directamente la clasificación” (G1) y “Mi propuesta sería hacer una sola categoría de pre-benjamines y jugar por sectores, para que el desplazamiento sea el más cercano, y según una primera vuelta jugar un playoff con los demás sectores y así cada temporada. Siempre habrá un ganador por año jugado es decir los de 2012 contra los de su año” (G1). Finalmente cabe destacar dos aportaciones de dos entrenadores en contra de la necesidades de adaptar el deporte del fútbol a los niños/as, los cuales señalaron que “Los niños van a divertirse, pero si vamos a cambiar las reglas del fútbol totalmente no aprenderán nada de cara al futuro” (G2) y “Consideró que los partidos de pre-benjamines deberían de realizarse como los demás, puesto que estas nuevas reglas hacen en los niños que cuando suban a la siguiente categoría vayan hacia atrás porque los tiempos se les hacen eternos y también a la hora de trabajar con el equipo. creo que deberían de volver a las reglas de antes” (G2).

4. Discusión

El objetivo del presente estudio es conocer la opinión que tienen los entrenadores/as sobre la utilidad que han tenido las nuevas reglas aplicadas la categoría pre-benjamín, así como conocer otras posibles normas a aplicar para lograr una adecuada adaptación de la competición de fútbol en esta categoría. Por medio del cuestionario y la distinción entre tres grupos de entrenadores/as, los datos del presente estudio muestran que los valores de los entrenadores/as que habían competido y aplicado las nuevas reglas eran mayores que los entrenadores/as que no han visto ni aplicado las reglas. Con esto se puede señalar que los entrenadores, una vez que aplican las nuevas reglas, se sienten

Artículo original. Propuesta de adaptación del reglamento de fútbol para jugadores pre-benjamines
Vol. x, n.º 11; p. 1-20, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11941>

cómodos con ellas y consolidan la necesidad de adaptarlas. Al analizar las tres preguntas relacionadas con el número de jugadores, se puede apreciar que la pregunta con mayor aceptación es la que señala que los partidos se disputan 8 vs 8, esto puede deberse a que en ocasiones los entrenadores/as piensan que aumentando el número de jugadores y haciendo el juego más parecido al fútbol profesional (López et al., 2021), los niños van a tener una mejor adaptación futura o van a conseguir mejores resultados, pero cuando hablamos de edades tempranas el principal objetivo del entrenador es desarrollar las habilidades técnicas y cognitivas del niño de forma integral y que este se divierta jugando (Maestre et al., 2018). Por lo que, si se adaptase el terreno de juego y las dimensiones de implementos a las necesidades de los niños/as y no estos a ellas, las metas propuestas por los entrenadores/as serían más fáciles de conseguir y el compromiso motor de los niños sería mayor (Aasgaard & Kilding, 2018). En cuanto a la duración de los partidos, los entrenadores/as aprueban la regla de jugar cuatro períodos de diez minutos cada uno, ya que mediante esta regla se pretende que el niño tenga más tiempo de descanso y por consiguiente más recuperación e implicación en todo el transcurso del partido (Paul et al. 2018). Las reglas relacionadas con el sistema de puntuación han sido aceptadas por los entrenadores que sí han practicado estas reglas, mientras que por el contrario para el resto de los entrenadores no está del todo conforme con estas reglas, a pesar de no haberlas puesto en práctica. En cuanto a la decisión de no aplicar el fuera de juego en estas categorías cabe destacar que se obtuvo la máxima puntuación en los entrenadores que han jugado con estas reglas. De esta forma se puede deducir que entienden que esta es una regla demasiado compleja para los requerimientos cognitivos de los niños en esas edades y que beneficia al mayor aprovechamiento de espacios libres (González-Villora et al., 2015). Tras analizar las respuestas relacionadas con las nuevas posibles reglas, la mayor parte de los entrenadores/as no considera conveniente jugar los partidos 5 vs 5, a pesar de que la idea de reducir el número de jugadores suponga una mayor participación de todos los integrantes del equipo, mayor número de pases bien ejecutados y mayor número de lanzamientos a puerta, estos dos últimos causados por la disminución de la densidad numérica defensiva. En cuanto a las preguntas acerca de las dimensiones se puede destacar que todas serían bien recibidas por los entrenadores. En cuanto a las dimensiones del campo se verían reducidas para aumentar la participación de los jugadores y fomentar

Artículo original. Propuesta de adaptación del reglamento de fútbol para jugadores pre-benjamines
Vol. x, n.º 11; p. 1-20, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11941>

acciones de ataque que permita al niño y niña obtener mayores niveles de motivación e interés por el juego. La reducción de las dimensiones de las porterías produciría un aumento del número de paradas y por lo tanto la participación de los porteros en el juego estaría más presente. Por último, adaptando las dimensiones y peso del balón podemos producir un aumento y mejora de parámetros técnicos como el regate o los lanzamientos a balón parado (García-Angulo et al., 2020). Un aspecto que no obtuvo la aprobación de los entrenadores/as fue la prohibición del golpeo de cabeza y de penalizar este gesto técnico con falta. Sin embargo, diversos estudios demuestran que el golpeo de cabeza puede causar conmociones cerebrales u otras lesiones más graves, produciéndose una disminución de la agilidad mental y física, además de una disminución de la concentración (Martín et al., 2024; Wahlquist et al., 2023). Por último, en cuanto a las cuestiones relacionadas con el funcionamiento del juego se puede decir que existen preguntas que no han sido aceptadas y otras que si cuentan con el apoyo de los entrenadores/as. Por un lado, la idea de dividir los equipos en dos y formar varios partidos simultáneos estaba expresada con la idea de que todos los niños y niñas tuvieran más participación en el juego y de esta forma no existirían casos de exclusión o jugadores que no cuenten con minutos. La regla enfocada al cambio de posición del portero en algún periodo está propuesta con el objetivo de lidiar contra la especialización temprana, ya que numerosos estudios señalan que practicar varios deportes en edades de iniciación facilita el desarrollo de los niños a largo plazo, obteniendo un desarrollo integral y sólido en habilidades perceptivo-motoras, en su acondicionamiento físico y en habilidades psicológicas (DiFiori, 2018). Las cuestiones enfocadas a añadir un jugador al equipo que pierda por más de tres goles o haya perdido los tres primeros periodos, intentan que los partidos sean más disputados y ambos equipos lleguen a los tramos finales del partido con opciones reales de ganar. Aunque el verdadero motivo en estas edades es que ambos equipos se diviertan y desarrolleen habilidades motoras y sociales, haciendo que los niños se sientan partícipes del juego (Camiré et al., 2023; Ferguson et al., 2024; Santos et al., 2023). De esta forma, las situaciones de gran desventaja disminuyen y la participación de ambos equipos aumenta, produciéndose así menos situaciones de ansiedad, frustración e incluso agresividad por parte de los niños (Merino et al., 2018). Por otro lado, se aprecian reglas referentes al funcionamiento del juego que sí han sido aprobadas por los

Artículo original. Propuesta de adaptación del reglamento de fútbol para jugadores pre-benjamines
Vol. x, n.º 11; p. 1-20, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11941>

entrenadores. La regla con mayor aceptación de este apartado es la que dice que cuando el portero realice un saque de puerta el equipo rival debe colocarse como mínimo en la línea de fuera de juego. Los niños de estas categorías, en su mayoría, no tiene los requerimientos de fuerza necesarios para realizar un saque largo y alejar el balón de su portería, se podría considerar una buena mediada para que no se produzcan situaciones desventajosas para los equipos y se fomente el juego (Peinado et al., 2024) Del mismo modo, la regla referente a dejar una distancia de tres metros en los saques de banda pretende mejorar la fluidez del juego y aumenta del compromiso motor de los niños, ya que de esta forma se producirían muchas menos interrupciones. Por último, la regla de que al menos cada jugador debe disputar dos periodos también ha sido aprobada, ya que de esta forma todos los niños tienen un papel en el equipo y se sienten partícipes con los resultados obtenidos, además de garantizar un aprendizaje significativo y unas vivencias que sólo la competición les puede ofrecer (Veroz, 2015).

Limitaciones del estudio

Como limitaciones de este estudio se destaca la muestra que la opinión de los entrenadores podría estar condicionado por los resultados deportivos de su equipo. También se debería tener en cuenta para futuras investigaciones un tamaño maestral más amplio.

Aplicaciones Prácticas

Los resultados de este estudio se deberán tener en cuenta por clubes y federaciones con el fin de diseñar competiciones deportivas con un enfoque más pedagógico y de acuerdo a las capacidades físico-deportivas de los deportistas.

5. Conclusión

Se puede concluir que:

Artículo original. Propuesta de adaptación del reglamento de fútbol para jugadores pre-benjamines
Vol. x, n.º 11; p. 1-20, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11941>

- Los entrenadores/as que han tenido la oportunidad de jugar con las nuevas reglas son los que indican valores de satisfacción y utilidad mayores en todas esas nuevas reglas;
- De las modificaciones reglamentarias realizadas, los entrenadores/as que han disputado esta competición aportan valores superiores a 7 puntos sobre 10 en cinco de ellas y todas obtuvieron una puntuación mayor de 5 puntos;
- Los entrenadores/as que ni son entrenadores/as de la categoría pre-benjamín ni han visto aplicarse las nuevas normas, son los que menores valores de aceptación y utilidad presentan con respecto a las nuevas reglas;
- De las doce posibles nuevas reglas, la mitad de ellas obtiene valores superiores a cinco puntos sobre 10, por lo que los entrenadores/as las considerarían interesantes aplicarlas.

6. Referencias

- Aasgaard, M., & Kilding, A. E. (2018). Does man marking influence running outputs and intensity during small-sided soccer games? *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(11), 3266–3274. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002668>
- Abade, E., Figueira, B., Coutinho, D., Folgado, H., Moreira, C. & Gonçalves, B. (2025) Impact of offensive-reward rules on young basketball players' performance during small-sided games. *PLoS ONE* 20(1): e0313656. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0313656>
- Abdelkarim, O., Ammar, A., Chtourou, H., Wagner, M., Knisel, E., Hökelmann, A., & Bös, K. (2017). Relationship between motor and cognitive learning abilities among primary school-aged children. *Alexandria Journal of Medicine*, 53(4), 325-331. <https://doi.org/10.1016/j.ajme.2016.12.004>
- Alcaraz-Montoya, A., & Sainz de Baranda, P. (2024). Análisis de las acciones técnico-tácticas del portero de fútbol en competición en la etapa de formación. *JUMP*, (10), e9169-e9169. <https://doi.org/10.17561/jump.n10.9169>

Artículo original. Propuesta de adaptación del reglamento de fútbol para jugadores pre-benjamines
Vol. x, n.º 11; p. 1-20, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11941>

Ato, M., López-García, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038–1059.
<https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>

Bujalance-Moreno, P., Latorre-Román, P. Á., & García-Pinillos, F. (2019). A systematic review on small-sided games in football players: Acute and chronic adaptations. *Journal of Sports Sciences*, 37(8), 921–949. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1535821>

Broadbent, N., Buszard, T., Farrow, D. & Reid, M. (2021). Scaling junior sport competition: A body-scaling approach? *Journal of Sports Sciences*, 39(23), 2746–2754. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1956217>

Camiré, M., Santos, F., Newman, T., Vella, S., MacDonald, D., Milistetd, M., Scott Pierce, S. & Strachan, L. (2023). Positive youth development as a guiding framework in sport research: Is it time to plan for a transition? *Psychology of Sport and Exercise*, 69: 102505. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102505>.

Cañadas, M. & Ortega, E. (2017). Modificación de reglas y competición en baloncesto: opinión de padres y entrenadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(1), 23-26. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235150578004>

Chow J.Y., Komar, J. & Seifert, L. (2021). The Role of Nonlinear Pedagogy in Supporting the Design of Modified Games in Junior Sports. *Frontiers in Psychology*, 12, 744814. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.74481>.

Correia, V., Carvalho, J., Araújo, D., Pereira, E., & Davids, K. (2019). Principles of nonlinear pedagogy in sport practice. *Physical education and sport pedagogy*, 24(2), 117-132. <https://doi.org/10.1080/17408989.2018.1552673>

DiFiori, J. P., Güllich, A., Brenner, J. S., Côté, J., Hainline, B., Ryan, E., & Malina, R. M. (2018). The NBA and youth basketball: recommendations for promoting a healthy and positive experience. *Sports Medicine*, 48(9), 2053-2065. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0950-0>

Artículo original. Propuesta de adaptación del reglamento de fútbol para jugadores pre-benjamines
Vol. x, n.º 11; p. 1-20, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11941>

Ferguson, J., Gibson, N. V., Weston, M., & McCunn, R. (2024). Reliability of measures of lower-body strength and speed in academy male adolescent soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 38(3), e96–e103. <https://doi.org/10.1519/JSC.00000000000004639>

García-Angulo, A., García-Angulo, F. J., Torres-Luque, G., & Ortega-Toro, E. (2019). Applying the new teaching methodologies in youth football players: Toward a healthier sport. *Frontiers in Physiology*, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00121>

García-Angulo, A., & Ortega, E. (2014). Revisión de los reglamentos deportivos en fútbol en etapas de formación. *Revista Pedagógica ADAL*, (29), 13-26.

García-Angulo, A., & Ortega, E. (2015). Análisis bibliométrico de la producción científica sobre el portero en fútbol. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 10 (2), 205-214. <https://accedacris.ulpgc.es/handle/10553/13611>

García-Angulo, A., Palao, J. M., Giménez-Egido, J. M., García-Angulo, F. J., & Ortega-Toro, E. (2020). Effect of the Modification of the Number of Players, the Size of the Goal, and the Size of the Field in Competition on the Play Actions in U-12 Male Football. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 518. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020518>

García-Angulo, F. J., García-Angulo, A., & Ortega-Toro, E. (2024). Effect of rule modifications on kinematic parameters using maturity stage as a moderating variable in U-10 football players. *Sensors*, 24(8), 2462. <https://doi.org/10.3390/s24082462>

Giménez-Egido, J. M., Carvalho, J., Araújo, D., & Ortega-Toro, E. (2023). Perceived self-efficacy by Under-10 tennis players when scaling the equipment and play area. *Psychology of Sport and Exercise*, 67, 102407. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102407>

Artículo original. Propuesta de adaptación del reglamento de fútbol para jugadores pre-benjamines
Vol. x, n.º 11; p. 1-20, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11941>

Giménez-Egido, J. M., Ortega-Toro, E., Palao, J. M., Verdú-Conesa, I., & Torres-Luque, G. (2020). Effect of Modification Rules in Competition on Technical-Tactical Action in Young Tennis Players (Under-10). *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi:10.3389/fpsyg.2019.02789>

González-Villora, S., García-López, L.M. & Contreras-Jordán, O.R. (2015). Evolución de la toma de decisiones y la habilidad técnica en fútbol. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 15 (59), 467-487. <http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2015.59>

Guerrero-Piña, M., García-Angulo, F. J., & Ortega-Toro, E. (2024). Importancia de la equidad como aspecto para lograr una adecuada competición deportiva en baloncesto de formación. *JUMP*, (9), e9116-e9116. <https://doi.org/10.17561/jump.n9.9116>

López-Díaz, J., Garrote-Camarena, I., & Díaz-Vega, M. (2021). La participación del entrenador en el fútbol formativo. *Logía, educación física y deporte*, 2(1), 21-32. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8040100>

Madrid-Pedreño, J., Gimenez-Egido, J. M., & Toro, E. O. (2024). Opinión de padres y entrenadores sobre las reglas de competición actuales y modificadas en el fútbol para la promoción de valores. *E-balonmano.com Journal Sports Science*, 20(3), 317-330. <https://doi.org/10.17398/1885-7019.20.317>

Maestre, M., Garcés de los Fayos, E.J., Ortín, F.J., & Hidalgo, M.D. (2018). El Perfil del Entrenador Excelente en Fútbol Base. Un Estudio mediante Grupos Focales. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(3), 112-128 <https://revistas.um.es/cpd/article/view/338791>

Martín, I., Serradell, M., Nadal, B., Madurga, I., & Iranzo, A. (2024). Head impacts in elite professional football: a growing concern. *The Lancet Neurology*, 23 (11), 1083-1084. [https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(24\)00403-4](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(24)00403-4)

Merino-Orozco, A., Arraiz-Pérez, A., & Sabirón-Sierra, F. (2018). The child's emotional management in school competition: under-seven football/La gestión emocional

Artículo original. Propuesta de adaptación del reglamento de fútbol para jugadores pre-benjamines
Vol. x, n.º 11; p. 1-20, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11941>

del niño en la competición escolar: el fútbol prebenjamín. *Infancia y Aprendizaje*, 41(4), 794-823 <https://doi.org/10.1080/02103702.2018.1504862>

Ortega, E. (2006). *La competición como medio formativo en baloncesto de formación*. Sevilla: Wanceulen, SL.

Ortega, E., Birrento, R.A., Giménez-Egido, J. M., Alarcón, F., & Torres, G. (2024). Scaling Equipment Effect on Technical–Tactical Actions in U-13 Basketball Players: A Maturity Study. *Applied Sciences*, 14(5) <https://doi.org/10.3390/app14052193>

Ortega, E., García-Angulo, F. J., Giménez-Egido, J. M., & Palao, J. (2018). Effect of scaling basket height for young basketball players during the competition: seeking out positive sport experiences. *Journal of Sports Science*, 39 (1), 1-9. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1957584>.

Peinado, E., Mora, C.A. & Hutchinson, L.R. (2024). Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes: Una Revisión sistemática años 2018-2022. *Sportis*, 10(1), 158-187. <https://doi.org/10.17979/sportis.2024.10.1.975>

Paul, D. J., Marques, J. B., & Nassis, G. P. (2018). The effect of a concentrated period of soccer specific fitness training with small-sided games on physical fitness in youth players. *Journal of Sports and Medical Physical Fitness*, 10, S0022-4707. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.18.08547-X>

Paulo, A., Davids, K. & Araújo, D. (2018). Co-adaptation of ball reception to the serve constrains outcomes in elite competitive volleyball. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 13 (2), 253-261. <https://doi.org/10.1177/1747954117722727>

Santos, F., Camiré, M., MacDonald, D. J., Strachan, L., Ferreira, M., & Rathwell, S. (2023). Decision-makers' interactions that co-determine Positive youth development through sport: a critical realist examination. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 16(2), 181–196. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2023.2257692>

Artículo original. Propuesta de adaptación del reglamento de fútbol para jugadores pre-benjamines
Vol. x, n.º 11; p. 1-20, octubre 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.4.11941>

Sarmento, H., Clemente, F. M., Harper, L. D., Costa, I. T. D., Owen, A., & Figueiredo, A. J. (2018). Small sided games in soccer—a systematic review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(5), 693-749. <https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1517288>

Swindell, H. W., Marcille, M. L., Trofa, D. P., Paulino, F. E., Desai, N. N., Lynch, T. S., Ahmad, C. S., & Popkin, C. A. (2019). An Analysis of Sports Specialization in NCAA Division I Collegiate Athletics. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 7(1), 1–7. <https://doi.org/10.1177/2325967118821179>

Thorpe, R., & Bunker, D. (1989). A changing focus in games education. *The place of physical education in schools*, 42-71.

Timmerman, E., De Water, J., Kachel, K., Reid, M., Farrow, D., & Savelbergh, G. (2015). The effect of equipment scaling on children's sport performance: the case for tennis. *Journal of Sports Sciences*, 33(10), 1093–1100. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.986498>

Veroz, R. (2015). *Análisis comparativo del desarrollo de valores socio-educativos en competición de fútbol en iniciación* (Tesis Doctoral). Universidad de León, León.

Wahlquist, V., Buckley, T., Caccese, J., Glutting, J., Royer, T. & Kaminski, T. (2023) Quantitative Analysis of Ball-Head Impact Exposure in Youth Soccer Players. *Journal of Sports Science and Medicine* (22), 591 - 596. <https://doi.org/10.52082/jssm.2023.591>