

10

EFFECTOS DEL ENTRENAMIENTO INTERMITENTE DE ALTA INTENSIDAD (VIRTUAL), SOBRE LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS FUTBOLISTAS DE LA CATEGORÍA SUB 17 DEL CLUB DEPORTIVO ATLÉTICO HUILA

Diana Paola Montealegre Suárez.

PALABRAS CLAVES

Composición corporal, Condición física, Entrenamiento, Entrenamiento interválico.

»»» INTRODUCCIÓN

El fútbol es considerado como un deporte aciclico y de conjunto, el cual que ha incrementado notablemente el número de jugadores con licencia federativa en todos los grupos de edad. Así mismo debido a la demanda de este deporte se ha notado un incremento en cuanto al número de escuelas y clubes deportivos en los que los practicantes más jóvenes comienzan su formación deportiva desde la categoría baby a sub 20.

Según Grosser, Starischka y Zimmermann (1) la condición física en el deporte “es la suma de todas las cualidades motrices (corporales) importantes para el rendimiento y su realización a través de los atributos de la personalidad (por ejemplo, la voluntad y la motivación)”.

Es así como la Condición física en el ámbito deportivo hace mención a los componentes de la Condición Física como la fuerza máxima, potencia, flexibilidad potencias aeróbica y anaeróbica entre otras que son necesarios para la mejora del rendimiento y el alcance de logros a nivel competitivo (2). En este sentido, la condición física es un criterio fundamental para el control del rendimiento en los niños deportistas (3).

De esa forma, se considera importante y fundamental evaluar de forma constante y periódica a los jóvenes futbolistas mediante test y pruebas físicas, cuyos resultados deben ser estudiados en función de la edad cronológica y biológica que corresponde a las categorías, teniendo en cuenta que las exigencias físicas varían en función de esta (4-5).

Por otra parte, el ejercicio intervalico de alta intensidad (HIIT) es una modalidad de ejercicio físico que implica series de ejercicio de alta/máxima intensidad y corta duración, intercaladas con series de descanso. Sin embargo, actualmente se mantienen interrogantes sobre la magnitud de la carga de entrenamiento con relación a la duración e intensidad del ejercicio necesario para lograr la pérdida de peso, así como el tiempo necesario para obtener una reducción de la cantidad de grasa presente en el organismo, entre otras.

Por lo tanto, surge la siguiente pregunta de investigación: ¿cuáles son los efectos del entrenamiento intermitente de alta intensidad, sobre la condición física de los futbolistas de la categoría sub 17 del club deportivo atlético Huila?

OBJETIVO

Determinar los efectos de un programa intermitente de alta intensidad, sobre la condición física de los futbolistas de la categoría sub 17 del club deportivo atlético Huila.

MATERIALES Y MÉTODOS

Enfoque:

Es un estudio cuasi experimental, con un alcance descriptivo. La población y muestra corresponde a 20 futbolistas de la categoría sub 17 del club deportivo atlético Huila, quienes cumplen con los siguientes criterios de inclusión: ser futbolistas activos en la categoría sub 17 del club deportivo atlético Huila y no presentar patologías ostoemusculares. Se excluirán aquellos deportistas, deportistas que no cumplan con todo el plan de entrenamiento y/o valoraciones, y aquellos donde sus representantes legales no acepten la participación del deportista. La muestra será asignada de forma aleatoria en dos grupos de 10 deportistas, quedando así un grupo control:10 y un grupo experimental:10.

Instrumentos de recolección de información

Instrumento: Se diseñará un formato de recolección de la información, donde se incluirán variables que permitan obtener información que de razón a los objetivos propuestos.

En la composición corporal, los parámetros a medir son: peso; talla;

pliegues, perímetros y diámetros.

VO2: Para la medición de la potencia aeróbica se tomó el test Course Navette (test de ida y vuelta) cuyo objetivo es predecir el VO2 máximo.

Potencia de miembros inferiores: se aplicará el Test de salto horizontal sin impulso con el fin de evaluar la fuerza explosiva del tren inferior.

Flexibilidad: para la valoración de la flexibilidad se empleará el test de Sit and Reach.

Plan de análisis

El análisis de la información se llevará a cabo a través del programa estadístico SPSS versión 24.

RESULTADOS

Impactos:

- Elaboración de un diagnóstico de la condición física de los futbolistas de la categoría sub 17 del Club Deportivo Atlético Huila.
- Se espera implementar en un futuro el programa de entrenamiento intermitente de alta intensidad a todas las categorías del Club Deportivo Atlético Huila, con el fin de generar en ellos los efectos positivos que genera la práctica de este tipo de ejercicio.
- Se espera infundir en el estudiante y docentes a partir de la práctica el deseo por la investigación y los aportes que esta da a los individuos y/o comunidades.
- Facilitar el posicionamiento de la intervención fisioterapéutica desde la promoción y mantenimiento de la salud, a partir de las estrategias implementadas en el diseño de planes de entrenamiento que promuevan la actividad física, como estrategia para la prevención de lesiones deportivas y enfermedades crónicas.

BIBLIOGRAFÍA

Grosser, M., Starischka, S., & Zimmermann, E. Principios del entrenamiento deportivo. Teoría y práctica en todas las especialidades deportivas. 1988. Barcelona: Martínez Roca.

López-Barajas, D. M., & Martínez, I. V. (2010). Valoración de la mejora de la capacidad aeróbica en sujetos adultos con edades comprendidas entre los 35 y 65 años. Apunts. Educación Física y Deportes, 41-46.

Bompa, T. (2005). Entrenamiento para jóvenes deportistas. . Barcelona: Hispano Europea.

Iglesias-Gutiérrez, E., García-Rovés, P., Rodríguez, C., Braga, S., García-Zapico, P., & Patterson, Á. M. (2005). Food habits and nutritional status assessment of adolescent soccer players. A necessary and accurate approach. Canadian Journal of Applied Physiology, 30(1), 18-32.

Leite Portella, D., De Arruda, M., & Cossio-Bolanos, M. A. (2011). Valoración del rendimiento físico de jóvenes futbolistas en función de la edad cronológica. Apunts. Educación Física y Deportes., 106(4), 42-49