

ANÁLISIS CIENTÍFICO DE DIFERENTES MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO EN EL FÚTBOL SALA

SCIENTIFIC ANALYSIS OF PRACTICE METHODS USED IN FUTSAL

RESUMEN

El control de la carga de entrenamiento es necesario, siendo la variable del tiempo la más utilizada para su control. Este estudio pretende aportar datos fisiológicos a partir de diferentes sesiones basadas en el empleo de metodologías integrales y determinar si cumplen con los objetivos previstos. El presente estudio se ha realizado durante la temporada 2005-06 y han participado todos los jugadores del DKV fútbol sala, equipo que milita en la División de Honor del fútbol sala español. Se realizaron las siguientes pruebas: Examen médico-deportivo, evaluación antropométrica, prueba de esfuerzo máximo continuo y 4 sesiones de entrenamiento con diferentes objetivos condicionales. Los parámetros analizados han sido frecuencia cardiaca, lactatemia y ergoespirométricos. El análisis estadístico ha sido descriptivo por encontrarnos en una fase piloto de investigación. De los datos obtenidos podemos concluir que: el entrenamiento integrado es válido para conseguir los objetivos marcados. La heterogeneidad de los jugadores hace que la aplicación de un mismo método y carga de entrenamiento provoque diferentes respuestas fisiológicas. El entrenamiento integrado reduce la máxima intensidad de trabajo a la que el jugador debe ser demandado. Para establecer los parámetros de trabajo los métodos clásicos pueden ser tomados como referencia, pero deben ser adaptados a la lógica interna de cada modalidad deportiva. La gran dificultad en la planificación de las cargas de trabajo en los deportes de equipo es saber unir todos los factores influyentes en la mejora del juego, dentro de un proceso lógico y ordenado.

Palabras clave: Deportes de equipo. Fútbol sala. Entrenamiento integrado. Frecuencia cardiaca. Lactatos. Consumo de oxígeno.

SUMMARY

It is necessary to control the total amount of practice sessions. Time control used on each task is actually the method more often used. This study tries to provide physiological facts using different sessions based on different training methods with specific game situations. The main target is to improve on different physiological aspects and to show that they can achieve setted goals. The study took place during the 2005-06 season. DKV's players, which play in the first league in Spain, were involved in the study. They took the following test: medicalsport, anthropometric, running or treadmill and 4 practice sessions with different target. Heart rate, lactates and maximum oxygen consumption were analyzed. Considering that we are in the first phase of the investigation the statistical analysis has given us a lot of information. With the data obtained we can conclude that: integrated training will help to achieve the setted goals. We obtained different physiological response on each player applying the same method and using the same amount of practice sessions. Integrated training reduces to the maximum the intensity of work to which the players is exposed to. Classic methods can be used as references in order to establish the work parameters, but these parameters must be adjusted to each sport. The major problem that we found when planning the amount of practice sessions in team sports is to know how to bond all the factors that will help us improve the game, always trying to follow a logical and well organized pattern.

Key words: Team sports. Futsal. Integrated training. Heart rate. Lactates. Oxygen consumption.

Javier Álvarez¹

Isaac López¹

José M^a Echávarri²

Julia Quílez J.²

José L. Terreros²

Pedro Manonelles³

¹Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte
Departamento de Fisiatría y Enfermería
Universidad de Zaragoza
²Centro de Medicina del Deporte del Gobierno de Aragón
³Club DKV Zaragoza

CORRESPONDENCIA:

Javier Álvarez Medina

Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte. Universidad de Zaragoza. Departamento de Fisiatría y Enfermería
Plaza Universidad, 3. 22002 Huesca. E-mail: javialv@unizar.es

Aceptado: 09.06.2008 / Original nº 549