

INCIDENCIA LESIONAL Y SU REPERCUSIÓN EN LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN FÚTBOL SALA

RELATIONSHIP BETWEEN INCIDENCE OF INJURIES AND PLANNING TRAINING IN FUTSAL (INDOOR SOCCER)

RESUMEN

El triángulo formado por las competiciones semanales, las lesiones y las cargas de entrenamiento van a condicionar la planificación de la temporada. Este estudio prospectivo descriptivo tiene como objetivo aportar datos sobre cómo afectan las lesiones a la planificación del equipo, cuántas veces los jugadores tienen que dejar de entrenar, además de saber cuántas lesiones se producen a lo largo de una temporada. Todos estos datos esperamos que nos permitan establecer directrices a la hora de realizar la planificación de las cargas.

El equipo participante ha sido el DKV-Zaragoza de la máxima categoría del fútbol sala español. Para el análisis de los datos se ha aplicado una estadística descriptiva.

Los datos muestran como todos los jugadores tienen que parar en algún momento de la temporada. En un 67% de los jugadores sus ciclos se han roto entre 4-10 veces. El 65% de las lesiones no deben afectar al estado de forma por recuperarse con 1-2 días de descanso. Las lesiones de tipo muy suave y mínima son el 90% cuando nos referimos a sesiones que no se han podido finalizar. El 19% de las lesiones afectan considerablemente al estado de forma por necesitar un reposo mínimo de un microciclo de recuperación.

La distribución adecuada entre tiempo de exposición en partidos y entrenamientos puede ser clave para prevenir y recuperar lesiones y para poder llegar al final de la temporada con garantías de éxito. Como norma debemos contar con que 1 o 2 jugadores no estarán disponibles para la competición.

Palabras clave: Lesiones. Tiempo de exposición. Ciclos de entrenamiento. Fútbol sala. Rendimiento.

SUMMARY

The relation between competition day, injuries and training day will determine the planning of the season.

The purpose of this prospective descriptive study was to analyze how injuries affect to planning training, how many times players must stop training and how many injuries have along a season. We hope that the results can establish guidelines in order to make the planning of the season.

DKV-Saragossa indoor soccer team participant of the highest category of Spanish futsal has been the participant. To analyze this data has been applied a descriptive statistics.

The results show that all players have to stop training during the season. The 67% of the players have broken their training cycles between 4-10 times. 65% of injuries should not affect their performance because player only is removed from trainings 1-2 days. The severity of the injury classified as very soft and minimum obtain 90% when we talk about session that have not been able to finish. The 19% of injuries significantly affect the performance because player is removed from training at least from one week. The appropriate relation between match and training exposure can be determinant to preventing injury and reach to the final of the season with guarantees of success. As a rule we have that 1 or 2 players will not be available for the competition.

Key words: Injury. Exposure time. Training plan. Futsal. Indoor soccer. Performance.

Javier
Álvarez
Medina'

Pedro
Manonelles
Marqueta'

Luis
Giménez
Sallillas'

Alberto
Nuviala
Nuviala'

'Doctor en
Ciencias de la
Actividad
Física y del
Deporte
Profesor de la
Facultad de
Ciencias de
la Salud y del
Deporte

CORRESPONDENCIA:

Javier Álvarez Medina
Universidad de Zaragoza. Departamento de Fisiatría y Enfermería
Plaza Universidad 3. 22002 Huesca. E-mail: javialv@unizar.es
Aceptado: 29.09.2008 / Original nº 553