

25, 26 y 27 de Octubre de 2017 Auditorio "Gumersindo Cantú" FACPyA UANL



# Congreso Internacional FOD

## "Educación Física, Deporte y Ciencias Aplicadas"

### ÁNÁLISIS DE DISTANCIAS TOTALES Y A ALTA INTENSIDAD DURANTE ENTRENAMIENTOS Y PARTIDOS DE FÚTBOL PROFESIONAL.

Nidia Peña Hernández<sup>1</sup>, Rodolfo Avalos Aguilar<sup>1,3</sup>, Erasmo Maldonado Maldonado<sup>1</sup>, Oscar Salas Fraire<sup>2,3</sup> y Fernando Alberto Ochoa Ahmed<sup>1,2</sup>.

<sup>1</sup>Facultad de Organización Deportiva, Universidad Autónoma de Nuevo León.

<sup>2</sup>Facultad de Medicina, Universidad Autónoma de Nuevo León.

<sup>3</sup>Club de Fútbol Tigres.

#### INTRODUCCIÓN

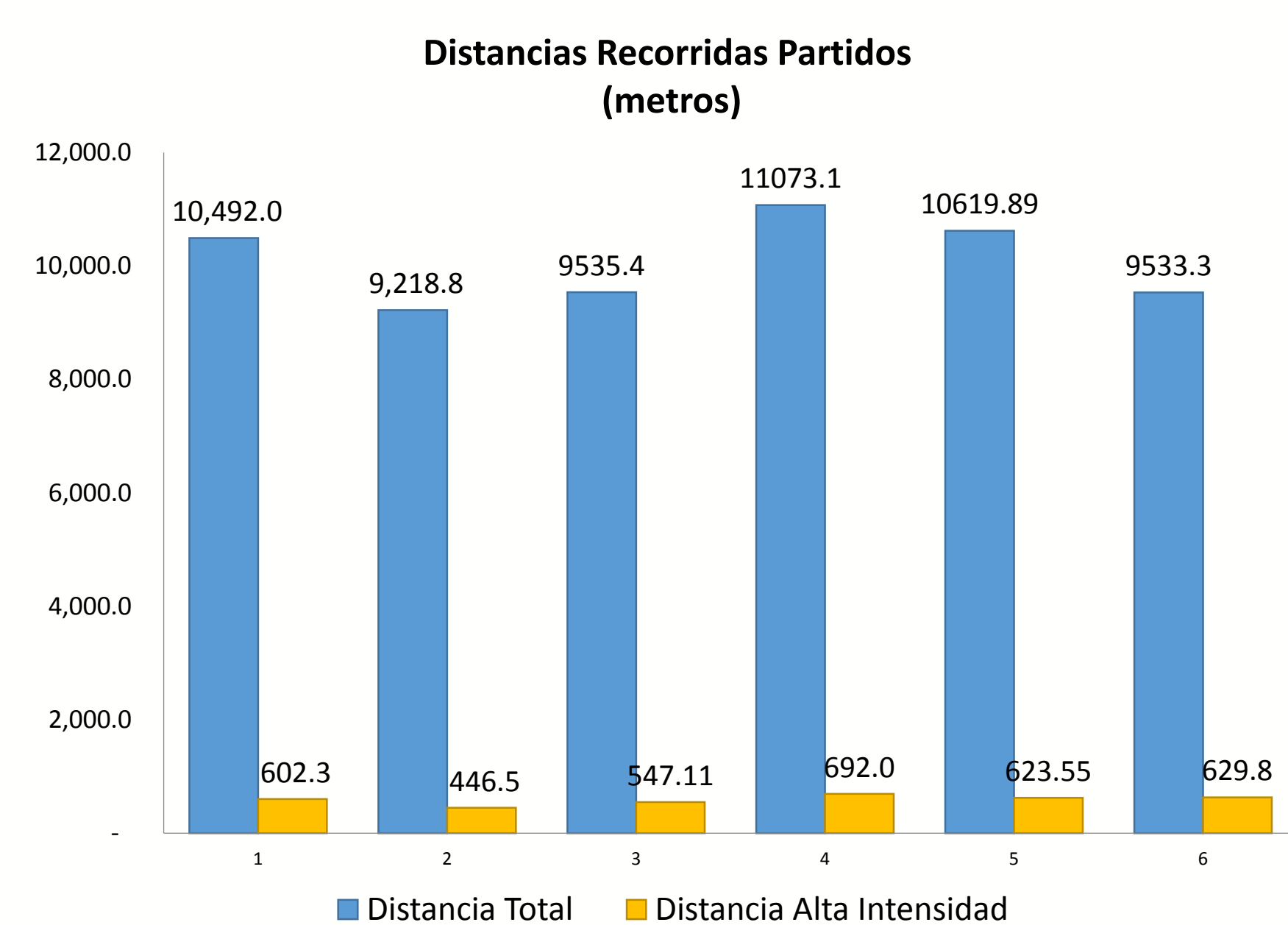
En el fútbol actual, los tipos de microciclos a desarrollarse para la preparación del futbolista se clasifican con base en el número de partidos y de los rivales a enfrentar durante el mismo; partiendo de esto y de las demandas que el jugador presenta durante un encuentro es como se diseñan los trabajos para cada microciclo según la etapa en la que se encuentra, aunado al uso de la tecnología como auxiliar en el control del rendimiento del deportista.

#### OBJETIVO

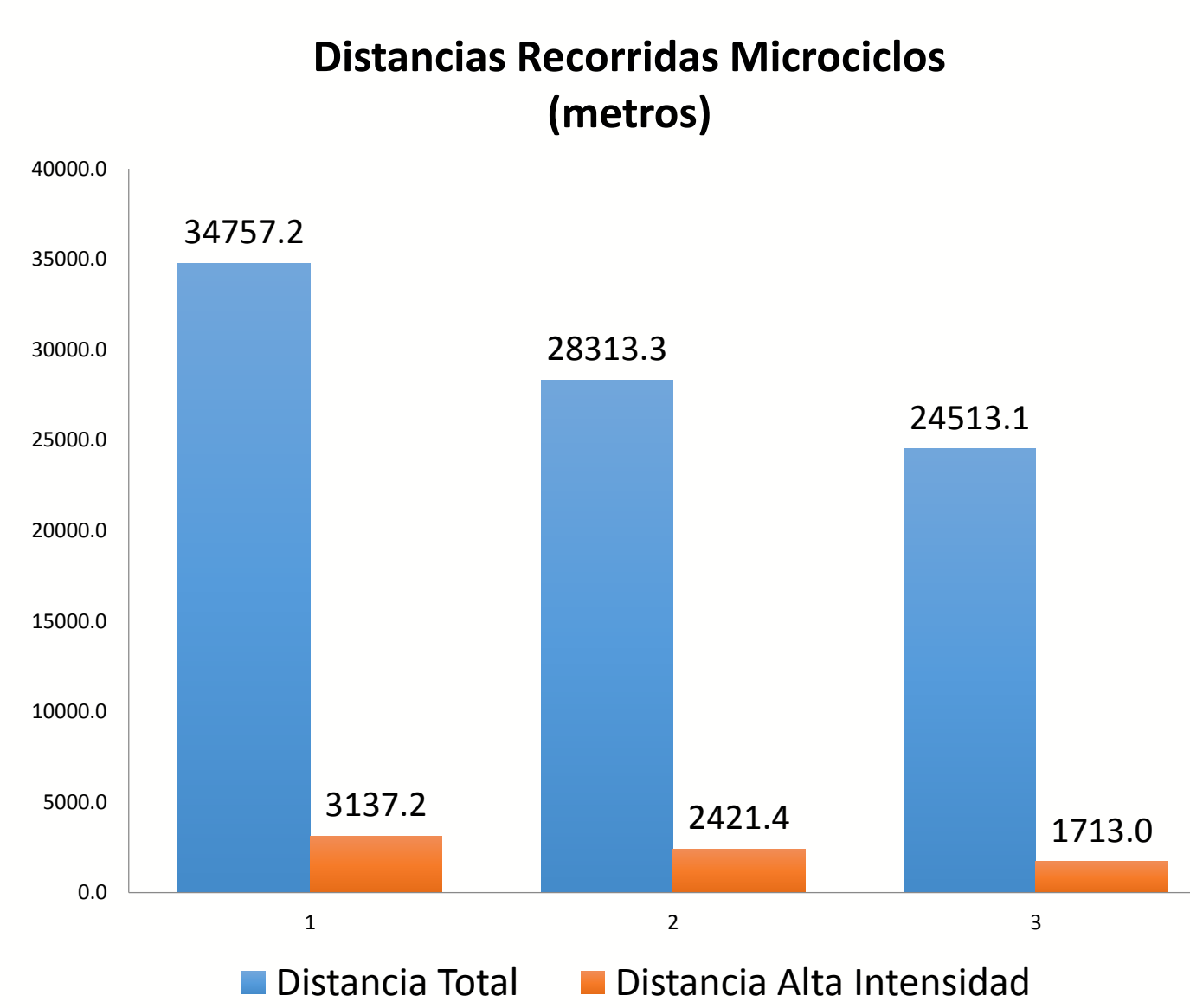
Analizar las distancias totales y a alta intensidad que acumulan durante un partido para ser comparadas con las que se generan durante el entrenamiento, tomando en cuenta la VAM (velocidad aeróbica máxima) para determinar la distancia a alta intensidad, buscando conocer si el objetivo a desarrollar durante la semana afecta de manera positiva o impositiva el desempeño del jugador en el partido, con el fin de ayudar al entrenador a cuantificar de manera adecuada y clasificar a los rivales para estructurar una mejor preparación de la escuadra, sin afectar su rendimiento y el resultado que se desea obtener del encuentro(s) programado(s) durante dicho microciclo.

#### METODOLOGÍA

Se realizó un estudio transversal descriptivo a 10 jugadores titulares de un equipo de fútbol profesional categoría Sub 15, donde se realizó el monitoreo con dispositivos GPS (Global Position System, GPSport) de 6 partidos de temporada regular, para conocer las demandas requeridas durante los encuentros; posteriormente se monitoreó los tres tipos de microciclos manejados en su metodología.



Gráfica 1. Promedio de distancias recorridas durante los partidos.



Gráfica 2. Promedio de distancias recorridas durante los microciclos.



Imagen 1. Dispositivos GPS, central de carga de datos y chaleco portador.



Imagen 2. Jugadores portando el dispositivo durante actividad del entrenamiento.

#### RESULTADOS

Durante los microciclos se llegan a acumular en promedio hasta 3 veces la distancia total acumulada durante los partidos; mientras que la distancia a alta intensidad acumulada, dependiendo de la clasificación del microciclo, puede llegar a ser hasta 4.5 veces lo acumulado durante los partidos.

#### CONCLUSIONES

Se detectó que la distancia acumulada durante un microciclo es mayor a la presentada en los partidos, lo que conlleva a la necesidad de tener un control de la misma para evitar una sobrecarga del jugador. Así mismo, determinar cuáles son las tareas a desarrollar según las exigencias que se presentaran en el partido con base en la etapa de la competencia y el rival a enfrentar.

#### REFERENCIAS

- Castellano, J., & Casamichana, D. (2014). Deporte con dispositivos de posicionamiento global (GPS): Aplicaciones y limitaciones. *Revista de Psicología Del Deporte*, 23(2), 355–364.
- Castells, B., & Cruz, A. (2013). Revisión / Review Métodos Actuales De Análisis Del Partido De Fútbol. *X(x)*, 1–19.
- Muñoz-López, A. (2014). Propuesta Multifactorial De Cuantificación De La Carga En Fútbol. *Futbolpf: Revista de Preparación Física En El Fútbol*, (13), 30–41.
- Rey-Martínez, J. (2016). Métodos para la cuantificación de la carga en el fútbol. *Futbolpf: Revista de Preparación Física En El Fútbol*, (19), 11–23.