

Anàlisi de la condició física en joves jugadors de futbol segons la categoria de formació i el lloc específic

Analysis of Physical Fitness in Young Football Players According to the Category of Training and Specific Position

FERNANDO CALAHORRO CAÑADA

MARÍA LUISA ZAGALAZ SÁNCHEZ

AMADOR JESÚS LARA SÁNCHEZ

GEMA TORRES-LUQUE

Grup d'Investigació HUM-653

Universidad de Jaén (Espanya)

Autora per a la correspondència

Gema Torres-Luque

gtluque@ujaen.es

Resum

L'objectiu principal d'aquest treball és valorar el nivell de condició física en jugadors de 13 a 18 anys determinant possibles diferències respecte a la categoria de formació (infantil, cadet i juvenil) i el lloc específic (porters, defenses, centrecampistes, davanters). Es van seleccionar 66 jugadors (amb una edat de $15,46 \pm 1,83$ anys, una massa de $63,33 \pm 9,51$ kg, una estatura de $171,44 \pm 8,38$ cm i una experiència prèvia competitiva de $9,16 \pm 1,93$ anys). Es va determinar la composició corporal (INBODY 720), flexibilitat isquiosural (prova de flexió de tronc d'assegut), salt amb contramoviment i *abalakov* (plataforma Nusclelab 4000), i consum màxim d'oxigen (test de cursa de llançadora). S'observen diferències per lloc específic i categoria de formació en la composició corporal i condició física (infantils respecte a cadets i juvenils), i s'observen diferències fonamentalment entre els llocs específics de defenses cadets respecte als juvenils, i entre el lloc específic de categoria infantil respecte a la resta.

Paraules clau: futbol, joves, lloc específic

Abstract

Analysis of Physical Fitness in Young Football Players According to the Category of Training and Specific Position

The main objective of this study was to assess the fitness level of players aged 13 to 18, determining possible differences with respect to training category (under-14, under-16 and under-18) and the specific position (goalkeepers, defenders, midfielders, forwards). 66 players were selected (with an age of 15.46 ± 1.83 years, a weight of 63.33 ± 9.51 kg, height of 171.44 ± 8.38 cm and prior competitive experience of 9.16 ± 1.93 years). We determined body composition (Inbody 720), hamstring flexibility (sit and reach test), countermovement jump and Abalakov test (MuscleLab 4000 testing system), and maximal oxygen consumption (multi-stage fitness test). Differences were found by specific position and training category in body composition and physical fitness (comparing under-14s with under-16s and under-18s) and differences were essentially found between the specific positions of under-16 defenders compared to their under-18 counterparts and between the specific position in the under-14 category versus the rest.

Keywords: football, young people, specific position

Introducció

L'estudi i valoració de la condició física del futbolista s'empra en l'actualitat per conèixer l'estat físic de l'esportista i tenir consciència de les exigències d'aquest esport. A través de la valoració d'aquesta, poden adaptar-se programes d'entrenament d'acord amb les característiques dels subjectes, identificar possibles diferències

entre llocs específics o categories, i tenir un control més exhaustiu de les qualitats físiques requerides pel futbolista (Bangsbo, Mohr, Poulsen, Pérez-Gómez, & Krstrup, 2006).

Stølen, Chamari, Castagna i Wisløff (2005) indiquen que una bona capacitat física per part del jugador té influència sobre el seu rendiment tècnic, així com

