

Pretemporada vs Periodo competitivo. Efectos del entrenamiento de fútbol en la antropometría y en la composición corporal en mujeres futbolistas amateurs

Preseason vs Competitive period. Effects of soccer training on anthropometry and body composition in female amateur soccer players

Izquierdo-Velasco, J. M.¹

1. Department of Physical Education and Sports, Faculty of Physical Activity and Sports Sciences; University of León, Spain

Resumen: El objetivo fue calcular asociaciones entre los datos de entrenamiento propio de fútbol (volumen, contenidos...) según pretemporada o periodo competitivo, con los cambios producidos en antropometría y composición corporal en mujeres amateurs. A 22 jugadoras (23,68 ± 3,69 años) se les midió su peso, índice de masa corporal, porcentaje de grasa y porcentaje muscular, antes del inicio de la pretemporada, en el periodo vacacional (VAC), a las seis semanas, justo al finalizar la pretemporada (PRE) y a las 11 semanas, tras cinco de ellas en periodo competitivo (COMP). Los principales hallazgos revelaron únicamente efecto mediano ($d = 0,70$) en el porcentaje de grasa en PRE donde las jugadoras disminuyeron su valor un $-5,82\%$. También se calificó como “correlación casi perfecta” en el descenso del peso y del porcentaje de grasa a lo largo de PRE, mientras que se incrementó peso en COMP y otro ascenso en el porcentaje muscular en PRE. Las diferencias en volumen y contenidos en ambos periodos, así como parámetros no medidos como el balance energético, pueden ser los motivos de los cambios. Se recomienda controlar la composición corporal como indicador eficaz del estado físico de las jugadoras, así como para mejorar el rendimiento deportivo.

Palabras clave: fútbol; mujeres; pretemporada; antropometría; composición corporal

Abstract: The purpose was to evaluate correlations between soccer training data (volume, types...) during preseason and competitive periods, with possible changes related to anthropometry and body composition in amateur women. Weight, body mass index, body fat percentage and muscle percentage were taken from 22 players (23.68 ± 3.69 years) before the start of the preseason, in the off-season period (VAC), at six weeks, just at the end of the preseason (PRE) and at 11 weeks, after five weeks in the competitive period (COMP). Main findings revealed just a medium effect ($d = 0.70$) in fat percentage in the PRE-where players decreased their value (-5.82%). Furthermore, correlation was classified as "almost perfect" in the decrease in weight and fat percentage throughout the PRE-period, while there was an increase in weight in the COMP period and another increase in muscle percentage in the PRE-period. Differences in volume and skills in both periods, as well as unmeasured parameters such as energy balance, may be the reasons that explain those changes. It is recommended to monitor body composition as an effective indicator of the physical state and health of the players, and also an element to improve performance.

Key Words: soccer; women; preseason; anthropometry; body composition

Autor de correspondencia: José María Izquierdo Velasco

Filiación: Department of Physical Education and Sports, Faculty of Physical Activity and Sports Sciences; University of León, Spain.

E-mail: jizqv@unileon.es

Recibido: 29/03/2021 | Aceptado: 19/04/2021.