

Aproximación a las dinámicas de entrenamiento en el fútbol femenino amateur. Relación con la carga y la especificidad.

Practice dynamics approximation at women amateur soccer. Workload and specificity relationships.

Pajuelo-Molina, A.,^{1,2} & Caparrós-Pons, T.,^{1,3}

1. Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC), Universitat de Barcelona (UB), Barcelona, Espanya. 2. Escola de Futbol femení Manuel Lanzarote. 3. SPARG Research Group, Universitat de Vic, Vic, Espanya.

Resumen: Con el objetivo de determinar posibles relaciones entre las dinámicas de entrenamiento y las variables de carga externa, interna y de programación del entrenamiento, se realiza un estudio prospectivo observacional descriptivo con los registros (1095) de los entrenamientos (92) de un equipo de fútbol femenino amateur (n=17). En 7 de los entrenamientos se utilizó acelerometría y GPS. El análisis estadístico muestra diferencias significativas entre las dinámicas de entrenamiento ($p < 0.01$), relaciones significativas y tendencias entre éstas y variables de carga externa DIST/min ($r = 0.72$; $p < 0.01$), DIST AI ($r = 0.69$; $p < 0.01$), Total ACC+DEC ($r = 0.65$; $p < 0.01$) y DIST T ($r = 0.59$; $p < 0.01$) y especificidad ($r = 0.55$; $p < 0.01$). Se obtiene un modelo de regresión lineal múltiple ($R^2 = 0.98$; $p < 0.01$) con Total ACC+DEC, SHRZ y especificidad. La interacción de variables mostrada de carga externa, interna y de programación podrían ser una herramienta útil para gestionar la carga de los microciclos de equipos femeninos de fútbol amateur.

Palabras clave: Carga externa, carga interna, acelerometría, SHZR, especificidad

Abstract: In order to determine possible relationships between training dynamics and the variables of external, internal load and training programming, a descriptive prospective observational study was carried out with the records (1095) of the training sessions (92) of a soccer team. amateur female (n = 17). Accelerometry and GPS were used in 7 of the trainings. Statistical analysis shows significant differences between training dynamics ($p < 0.01$), significant relationships and trends between these and external load variables DIST / min ($r = 0.72$; $p < 0.01$), DIST AI ($r = 0.69$; $p < 0.01$), Total ACC + DEC ($r = 0.65$; $p < 0.01$) and DIST T ($r = 0.59$; $p < 0.01$) and specificity ($r = 0.55$; $p < 0.01$). A multiple linear regression model is obtained ($R^2 = 0.98$; $p < 0.01$) with Total ACC + DEC, SHRZ and specificity. The interaction showed of external, internal and programming variables could be a useful tool to manage the load of the microcycles of female amateur soccer teams.

Key Words: external workload, internal workload, accelerometry, SHRZ, specificity