

Efectos en la intensidad y densidad demandada en tareas y partidos en el fútbol de élite.

Effects on the intensity and density reported in tasks and matches in elite football.

De Dios-Álvarez, V.,^{1,2} & Alkain-Villa, P.³

1. Universidad de Vigo, Pontevedra, España. 2. Departamento de Metodología RC Celta de Vigo & Fundación Celta. 3. Deportivo Alavés, Vitoria-Gasteiz, España.

Resumen: Introducción: El objetivo del estudio fue describir las demandas físicas en diferentes tareas de entrenamiento y partidos de fútbol. Método: 36 jugadores profesionales del fútbol (25.9 ± 3.6 años, 1.82 ± 0.05 m, 75,9 ± 5,7 kg). español fueron monitorizados. Las variables de intensidad analizadas fueron: intensidad (INT, distancia recorrida por minuto) y densidad (DEN, sumatorio de aceleraciones/deceleraciones en relación a la duración total), en términos absolutos y relativos a la competición. Se compararon diferentes tareas: figuras técnicas (FIG), rondos (RON), carreras de intervalos a alta intensidad (HIIT), carreras de intervalos a alta intensidad con cambio de dirección (HIITCoD), juegos reducidos (SSG), juegos medianos (MSG), juegos grandes (LSG), juegos posicionales pequeños (SPG), juegos posicionales medianos (MPG) y juegos posicionales grandes (LPG), para la comparación entre ellas y los partidos (FUT). Resultados: Los hallazgos principales fueron que el HIIT, HIITCoD y los partidos amistosos (FUT) obtuvieron valores mayores de INT que el resto de tareas. Respecto a la DEN, los SSG y MSG fueron los formatos de tarea con mayor número de aceleraciones y deceleraciones relacionadas con el tiempo. Conclusiones: Solamente, los formatos de HIIT y SSG demandaron mayor INT y DEN respectivamente que los valores máximos relativos a la competición.

Palabras clave: Intensidad; densidad; fútbol profesional; tareas; entrenamiento.

Abstract: Introduction: The aim of the study was to describe the physical demands in different training tasks and soccer matches. Method: 36 professional Spanish soccer players (25.9 ± 3.6 years, 1.82 ± 0.05 m, 75,9 ± 5,7 kg). were monitored. The intensity variables analyzed were: intensity (INT, distance covered per minute) and density (DEN, sum of accelerations / decelerations in relation to total duration), in both absolute and relative terms related to the competition. Different tasks were compared: technical figures (FIG), possession drills (RON), high intensity interval running (HIIT), high intensity interval running with change of direction (HIITCoD), small-sided games (SSG), medium-sided games (MSG), large-sided games (LSG), small positional games (SPG), medium positional games (MPG) and large positional games (LPG), for comparison between them and the matches (FUT). Results: The main findings were that HIIT, HIITCoD and friendly matches (FUT) obtained higher INT values than the rest of the tasks. Regarding the DEN, the SSG and MSG were the task formats with the highest number of accelerations and decelerations related to time. Conclusions: Only, the HIIT and SSG formats demanded higher INT and DEN respectively than the maximum values relative to the competition.

Key Words: Intensity; Density; Professional soccer; training-drills; training.

Autor de correspondencia: Vicente de Dios Álvarez.

Filiación: Universidad de Vigo, Pontevedra, España. Departamento de Metodología RC Celta de Vigo & Fundación Celta.

E-mail: vdediosalvarez@gmail.com

Recibido: 17/10/2021 | Aceptado: 28/11/2021 | Publicado: 01/03/2022