

"Estudio comparativo sobre la capacidad de salto, flexibilidad y resistencia entre futbolistas y escolares de 13 años de la Ciudad de Cartagena"

AUTORES (Técnicos Selección municipal de Cartagena): Alberto Castillo Díaz, Eduardo Martínez Caro, Javier Canalejo Ballester, Ana María Muñoz Ángel, Gabriel Bermejo Meroño, José Manuel Garrido Jiménez y Eduardo Armada Ros.



1 INTRODUCCIÓN

Con el presente estudio tratamos de comparar un grupo de 15 futbolistas de la selección Infantil de Cartagena con escolares no entrenados ni federados en ningún modalidad deportiva con el propósito de encontrar diferencias significativas en resistencia, fuerza del tren inferior (capacidad de salto) y movilidad articular y flexibilidad en los grupos musculares y articulaciones analizados.

Como uno de los objetivos principales vamos a tratar de justificar a la luz de los resultados obtenidos, la importancia y la contribución del ejercicio físico, realizado regularmente, en el desarrollo armónico y pleno de los niños.

2 OBJETIVOS

- Comparar la capacidad de salto, la resistencia y la flexibilidad-movilidad articular de futbolistas infantiles federados (Selección Cartagena) con sujetos escolares no federados.

- Fomentar la práctica regular de actividad física en preadolescentes por su beneficiosa influencia sobre la salud y en la adquisición de hábitos saludables.

3 MUESTRA

La muestra seleccionada esta compuesta por 15 futbolistas de la selección Infantil de Cartagena de 13'6 años de media y por 15 escolares no federados en ninguna modalidad deportiva de 13'7 años de media de edad.

4 MATERIAL

- Test de salto: Plataforma de salto y ergotester Globus Italia.
- Test de Course Navette: Conos, cinta magnetofónica y cinta métrica o podómetro.
- Material del centro de Medicina del deporte: Plicómetro, goniómetro, tallímetro, báscula...



5 PROCEDIMIENTO

Las pruebas fueron administradas en el siguiente orden y con el siguiente protocolo:

COMPOSICIÓN CORPORAL

- Cineantropometría: Sumatorio de 6 pliegues (Tricipital, subescapular, suprailiaco, abdominal, pierna medial y muslo anterior).
- % PGF: Fórmula de Faulkner con 4 pliegues (tricipital, subescapular, suprailiaco y abdominal).

$$\% \text{Graso} = \sum 4 \text{ plg (en cm)} \times 0,153 + 5,783$$

FLEXIBILIDAD

- Test de elevación de pierna recta en decúbito supino (EPR) y test del ángulo lumbo-horizantal en flexión ("LHFX).

TEST DE SALTOS (Test de Bosco)

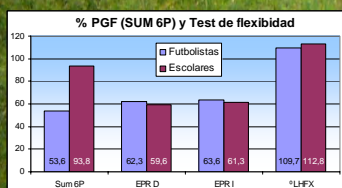
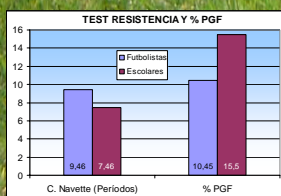
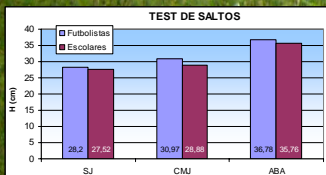
- Squat Jump (SJ), CMJ y Abalakov.



TEST DE RESISTENCIA

- Test de Course Navette: N° de periodos concluidos.

6 RESULTADOS



*Faulkner J. (1968). Physiology of swimming and diving. En: Falls, H. Exerc. Phy. Baltimore. Academic Press.

*González Badillo J.J. & Gordaliza E.M. Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Paidotribo. Barcelona (1995).

*Kapandji, I. A.: Cuadernos de fisiología articular: tronco y raquis. n° 3. Barcelona: Masson, 1983.

*Kendall's: Músculos. Pruebas, funciones y dolor postural. 4ª Edición. Marban. Madrid. 2005.

*Santonia, F.; Frutos, E.: Síndrome de isquiosurales cortos: Proyección radiográfica. Rev. 1994; 190 (XVII): 59-63.

*Santonia, F.; Andujar, P.; Martínez, L.: Ángulo lumbo-horizantal y valoración de repercusiones del Síndrome de Isquiosurales Cortos. Apuntes. 1994; XXXI: 103-101.

7 CONCLUSIONES

En resumen, podemos constatar que el grupo escolar presenta valores similares en capacidad de salto y en flexibilidad al grupo de futbolistas de la selección infantil. El grupo de futbolistas analizados presenta valores significativamente superiores al grupo escolar en el % de grasa corporal (y sumatorio de pliegues) y en el test de potencia y capacidad aeróbica aplicado. Con estos valores podemos concluir diciendo que el ejercicio físico realizado por los jugadores de la selección infantil de Cartagena provoca mejoras significativas en la capacidad de resistencia aeróbica (Vo2 máx y potencia aeróbica) y disminuye el porcentaje graso corporal, pero no influye de manera significativa en la capacidad de salto ni en la flexibilidad y movilidad articular.

7 BIBLIOGRAFIA

AGRADECIMIENTOS:

Agradecemos el apoyo y los recursos prestados al IES Ben Arabi y al Servicio de Medicina Deportiva del Ayto. de Cartagena.