

Análisis de las variaciones de la carga externa en jugadoras de fútbol de élite durante las tareas de 6 contra 6 en campo reducido

El objetivo de este estudio fue describir y comparar la respuesta de las cargas externas de las jugadoras de fútbol de élite a diferentes juegos reducidos (SSG).

01 La carga externa de las jugadoras de fútbol recorre una media de 10.321 ± 859 metros durante partidos oficiales, siendo 2.520 recorridos a alta velocidad, 313 a muy alta velocidad, y 168 en sprints, estando estos valores influenciados por la posición en el campo.

02 Small Sided Games (SSG), al tener menos jugadoras y reglas adaptadas, este tipo de tareas han demostrado ser una alternativa eficiente y eficaz a los métodos de entrenamiento tradicionales.

03 El uso de terrenos de juego de mayor tamaño (con el mismo número de jugadores) promueve mayores respuestas físicas y fisiológicas que van acompañadas de un mayor tiempo efectivo de juego y un mayor RPE.

04 No está claro si los SSG replican la intensidad de los patrones de movimiento y las demandas de sprint repetido en las competiciones de fútbol femenino de élite.

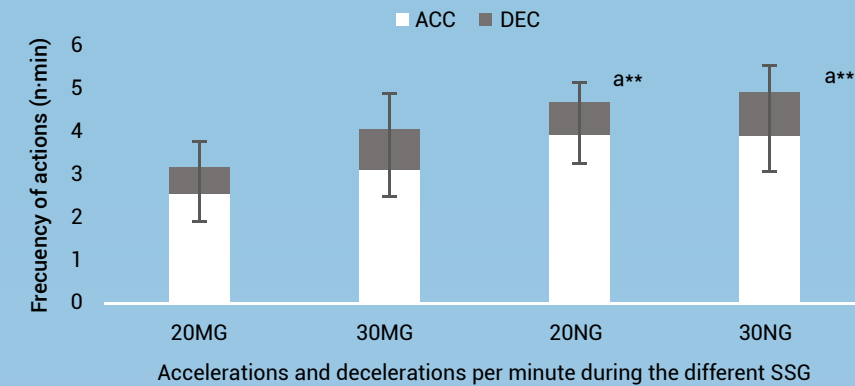
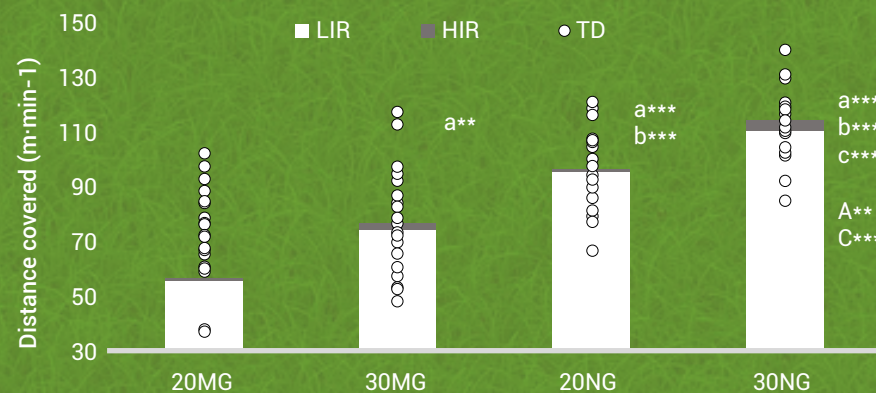


Figure 1. Weekly distribution of small-sided games.MD+3: 3rd day after the last competition match. NG: no goals. MG: mini-goals. 20x20 and 30x30: pitch size. ACC=Number of accelerations per minute; DEC=Number of decelerations per minute. Notes. a: significant difference compared to 20MG for ACC. *: $d>0.6$ and likely differences; **: $d>0.6$ and very likely differences; ***: $d>0.6$ and almost certainly differences.

El SSG de 30x30m indujo una mayor TD ($p=0,001$, $d=1,20$), LIR ($p=0,001$, $d=1,06$), HIR ($p=0,001$, $d=1,20$) y BL ($p=0,008$, $d=1,04$) en la condición NG.

El SSG con MG, se produjo un mayor número de ACC ($p=0,003$, $d=0,38$), DEC ($p=0,005$, $d=0,42$), LIR ($p=0,009$, $d=0,86$) y HIR ($p=0,070$, $d=0,61$) en 30x30m frente a 20x20m.

Cuando se jugó NG 30x30m y 20x20m SSG, se observó una mayor TD ($p=.001$, $d=1.70$; $p=.001$, $d=1.13$; respectivamente), LIR ($p=.001$, $d=1.84$; $p=.001$, $d=1.39$), ACC ($p=.54$, $d=.39$; $p=.003$, $d=.74$; respectivamente) y BL ($p=.001$, $d=1.60$; $p=.001$, $d=1.15$; respectivamente) en comparación con MG.



Total distance and distance covered during the different speed thresholds across the different SSG. LIR=Low-intensity running (<15 km·h⁻¹); HIR=High-intensity running (>15 km·h⁻¹); TD=Total distance individual response. Note. a: significant difference compared to 20MG for LIR; b: significant difference compared to 30MG for LIR; c: significant difference compared to 20NG for LIR; A: significant difference compared to 20MG for HIR; B: significant difference compared to 30MG for HIR; C: significant difference compared to 20NG for HIR. *: $d>0.6$ and likely differences; **: $d>0.6$ and very likely differences; ***: $d>0.6$ and almost certainly differences.

Se observó una mayor respuesta a la carga externa de las jugadoras de fútbol de élite en SSG sin mini-porterías y jugadas en terrenos de juego de mayor tamaño.

Información valiosa a entrenadores y preparadores físicos para controlar la carga de entrenamiento para gestionar las cargas externas de la deportista. Además, al tratarse de fútbol femenino de élite a través de diferentes SSG, estos resultados pueden ofrecer importantes valores de referencia para equipos de fútbol femenino y jugadoras de niveles similares.

