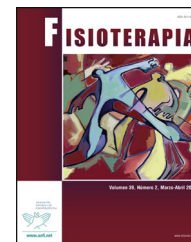




Fisioterapia

www.elsevier.es/ft



ORIGINAL

Efectos del programa de entrenamiento *Los 11 FIFA*[®] sobre la fuerza resistencia, la flexibilidad y el equilibrio en mujeres futbolistas de 14 a 18 años

J.E. Pérez-Parra*, K.B. García-Solano y L.M. Montealegre-Mesa

Departamento Movimiento Humano, Universidad Autónoma de Manizales, Manizales, Caldas, Colombia

Recibido el 10 de noviembre de 2016; aceptado el 7 de marzo de 2017

PALABRAS CLAVE

Fútbol femenino;
Adolescente;
Educación y
entrenamiento físico;
Fuerza muscular;
Equilibrio postural

Resumen

Objetivo: Determinar los efectos del programa de entrenamiento *Los 11 FIFA*[®] sobre la fuerza resistencia, la flexibilidad y el equilibrio en mujeres futbolistas de 14 a 18 años.

Material y método: Se realizó un estudio cuasi-experimental con mujeres futbolistas de 14 a 18 años de dos clubes de formación deportiva de la ciudad de Manizales (Colombia). Tanto el grupo control (Club A) como el grupo experimental (Club B) contaban con 20 participantes. Al grupo control se le realizó un programa de entrenamiento convencional, mientras que al grupo experimental adicionalmente se le realizó el programa de entrenamiento *Los 11 FIFA*[®]. Se determinó el efecto de estos programas sobre variables de capacidad física como la fuerza resistencia, la flexibilidad y el equilibrio mediante las pruebas de paravertebrales en un minuto, abdominales en un minuto, test de Wells y Flamenco. Se realizaron pruebas de homogeneidad para muestras relacionadas e independientes.

Resultados: En todas las pruebas funcionales, las medidas de cambio pretest y postest fueron superiores en el grupo experimental. Sin embargo, la diferencia entre grupos resultó significativa solamente en las pruebas de abdominales en un minuto y en el test de Wells ($p < 0,05$).

Conclusiones: El programa de entrenamiento *Los 11 FIFA*[®], combinado con un programa de entrenamiento convencional, mostró ser más efectivo para mejorar la flexibilidad y la fuerza resistencia de abdominales en mujeres futbolistas de 14 a 18 años respecto a un programa de entrenamiento convencional.

© 2017 Asociación Española de Fisioterapeutas. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: jeperez@autonoma.edu.co (J.E. Pérez-Parra).

KEYWORDS

Female soccer;
Adolescent;
Physical education
and training;
Muscle strength;
Postural balance

Impact of *The FIFA 11*[®] training program on stamina strength, flexibility and balance in female soccer players aged 14 -18 years

Abstract

Objective: To determine the impact of *The FIFA 11*[®] training programme on stamina strength, flexibility and balance in female soccer players aged 14-18 years.

Material and method: A quasi-experimental study design was conducted with female soccer players aged 14-18 years from two sports training clubs in the city of Manizales (Colombia). Both, the control group (Club A) and the experimental group (Club B) had 20 participants. The control group underwent a conventional training program, whereas the experimental group additionally underwent *The FIFA 11*[®] training programme. The impact of these programmes was determined on physical capacity variables such as muscle strength, flexibility and balance. This was done through 1-minute paravertebral testing, 1-minute abdominals testing, and Wells and Flamenco tests. Homogeneity tests for related and independent samples were conducted as well.

Results: Pre-post intervention measures of change were higher in the experimental group in all functional tests. However, 1-minute abdominals test and Wells test ($P < .05$) exhibited a significant difference between both groups.

Conclusions: The *FIFA 11*[®] training programme, combined with a conventional training programme, proved more effective in improving flexibility and abdominal strength-resistance in female soccer players aged 14-18 years, in contrast to a conventional training programme.

© 2017 Asociación Española de Fisioterapeutas. Published by Elsevier España, S.L.U. All rights reserved.

Introducción

Actualmente el fútbol femenino presenta un incremento rápido en la práctica a nivel profesional¹⁻⁴. En Colombia ha tomado gran fuerza este deporte. Estadísticas actuales proporcionadas por la FIFA[®] indican que en gran parte su práctica tanto en hombres como en mujeres se da en Asia, con 85 millones de jugadores; en Europa, con 62 millones, y en América del Sur, con 27 millones de practicantes⁵⁻⁷. Se presenta una gran incidencia de lesiones en futbolistas debido a la práctica regular de alta competición y por ser deporte de contacto. Las mujeres podrían tener mayor riesgo de sufrir lesiones más graves que los hombres⁸. Por ejemplo, la tasa de presentación de lesiones en el ligamento cruzado anterior es de 3 a 5 veces mayor en las mujeres que en los hombres⁹. El 41% de dichas lesiones son de origen traumático, el 56% son re-lesiones en el tobillo —principalmente esguinces—, seguidas de las lesiones de los ligamentos de la rodilla, con el 52%¹⁰⁻¹².

Existen múltiples programas que facilitan el entrenamiento de las capacidades físicas condicionales y atléticas necesarias para las exigencias del fútbol¹. Estos programas son complemento de los programas de entrenamiento deportivo y pueden ayudar a prevenir lesiones en las deportistas. Incluyen ejercicios de estabilidad, agilidad, control neuromuscular y propiocepción. Algunos mezclan las actividades de coordinación, facilitando con ello el mejoramiento del equilibrio estático y dinámico. Tal es el caso del programa de ejercicios llamado *Los 11 FIFA*[®], desarrollado con el apoyo de la Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA)[®], el cual se centra en la prevención de lesiones⁶.

El programa *Los 11 FIFA*[®] en la primera parte ejecuta ejercicios de velocidad lenta en una distancia de 5 a 6 m de longitud y anchura, combinados con estiramientos activos

y controlados. La segunda parte del programa consiste en ejercicios de fuerza, equilibrio y salto, cada uno con 3 niveles de dificultad creciente. Finalmente se combinan ejercicios de carrera con movimientos específicos del fútbol y cambios bruscos de dirección¹³. Estos ejercicios ayudan a complementar las capacidades físicas condicionales y coordinativas como el equilibrio estático, la flexibilidad y la fuerza resistencia¹⁴.

En la actualidad en el país se han desarrollado pocas investigaciones en torno a la anatomía femenina y su adaptación a gestos deportivos específicos, así como los aspectos en torno a las lesiones específicas en las jugadoras de fútbol y su repercusión en la óptima práctica deportiva; de igual modo se conoce poco acerca de los programas generalizados o específicos de ejercicio que ayuden a prevenir lesiones. En el presente estudio se determina el efecto del programa de prevención *Los 11 FIFA*[®] sobre la fuerza resistencia, la flexibilidad y el equilibrio en mujeres futbolistas de 14 a 18 años de dos clubes deportivos de la ciudad de Manizales (Colombia). Como hipótesis nula se plantea que no hay diferencias estadísticamente significativas en las capacidades físicas de la población estudiada que reciben el programa de entrenamiento *Los 11 FIFA*[®] con las que reciben un programa de entrenamiento convencional.

Material y método

Este estudio fue aprobado por el Comité de Bioética de la Universidad Autónoma de Manizales y se ciñe a las normas éticas emanadas de la Declaración de Helsinki y de la resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de Colombia. Se realizó un estudio cuasiexperimental con mujeres futbolistas de 14 a 18 años de dos clubes de formación deportiva de la ciudad de Manizales (Colombia). Las participantes en

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/8558757>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/8558757>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)