

Efectos del desentrenamiento producido por el confinamiento a consecuencia del COVID-19 en el rendimiento neuromuscular y el índice lesional en jugadores profesionales de fútbol sala



HUMANIDADES

INVESTIGADOR PRINCIPAL



Pedro E. Alcaraz

T. 968278566
palcaraz@ucam.edu

EQUIPO INVESTIGADOR

- Pedro E. Alcaraz Ramón.
- Cristian Marín Pagán.
- Linda H. Chung.
- Tomás Freitas.
- Elena Marín Cascales.
- Konstantinos Spyrou.
- Antonio Martínez Serrano.
- Julio Calleja González.
- Rubén Herrero.
- Irineu Loturco.
- Lucas Pereira.

**UNIVERSIDAD U ORGANISMO
PÚBLICO DE INVESTIGACIÓN**

Universidad Católica de
Murcia (UCAM).

**DEPARTAMENTO O SERVICIO EN
EL QUE SE DESARROLLA**

Centro de Investigación de Alto
Rendimiento (CIARD).

RESUMEN DEL PROYECTO

PALABRAS CLAVE

Fútbol sala; deportes
equipo; élite; rendimiento
neuromuscular

CAMPO DE ESPECIALIZACIÓN

Humanidades. Ciencias
de la Educación Física y
del Deporte

OBJETIVO GENERAL

Desde principios de marzo de 2020, todas las ligas y torneos principales de distintas modalidades deportivas han suspendido o cancelado temporalmente su actividad debido al COVID 19. Ante la rápida expansión del virus y siguiendo las pautas gubernamentales, los equipos han permitido que sus atletas regresen a sus lugares de residencia, donde permanecen en confinamiento obligatorio.

Esto es debido a que el principio de reversibilidad del entrenamiento o desentrenamiento establece que detener o reducir notablemente el entrenamiento induce una reversión parcial o completa de las adaptaciones desarrolladas previamente, lo que compromete el rendimiento deportivo.

En relación a lo anterior, probablemente el rendimiento del atleta se vea disminuido tras el confinamiento, ya que aunque estén entrenando en casa, la carga y las estrategias de entrenamiento no cumplen los estándares de un plan de entrenamiento semanal o mensual con el equipo. Además, volver a la competición justo después de este aislamiento puede incrementar el riesgo de lesión, puesto que se

ÁREA DE CONOCIMIENTO

Humanidades

tendrá que aplicar una alta carga de entrenamiento y competición para terminar la liga. Considerando los efectos negativos del desentrenamiento y cómo pueden afectar al rendimiento en fútbol sala, es importante entender que, durante un partido, los jugadores realizan repetidas acciones explosivas de alta intensidad con frecuencia y recorren una distancia total aproximada de 4 km.

Estas demandas físicas de alta intensidad en el deporte del fútbol sala están muy asociadas a un alto riesgo de lesión. En este sentido, el objetivo del presente proyecto es analizar los efectos del confinamiento sobre el rendimiento de los jugadores de fútbol sala de élite y al índice de lesión.

A nivel práctico, este proyecto novedoso puede proporcionar información que permita reducir las lesiones y asegurar que los jugadores vuelvan a competir al más alto nivel de rendimiento.

COV{i+D}

PROYECTOS DE FINANCIACIÓN PROPIA

EFFECTOS DEL DESENTRENAMIENTO PRODUCIDO POR EL CONFINAMIENTO A CONSECUENCIA DEL COVID-19 EN EL RENDIMIENTO NEUROMUSCULAR Y EL ÍNDICE LESIONAL EN JUGADORES PROFESIONALES DE FÚTBOL SALA

(16)

f SéNeCa⁽⁺⁾
Agencia de Ciencia y Tecnología
Región de Murcia

IMPACTO ESPERADO DEL PROYECTO

ORGANISMO FINANCIADOR

Plan propio UCAM

DURACIÓN DEL PROYECTO

1 año

PRESUPUESTO

1.500 EUROS

- () Este proyecto tiene grandes avances científicos.
- () Primero, se responde a las preguntas fundamentales sobre cómo este aislamiento -inesperado y desconocido afecta el rendimiento de los jugadores de élite y los índices de lesiones.
- () Segundo, este proyecto se responde el tiempo necesario para que los jugadores puedan alcanzar el nivel de rendimiento neuromuscular que tenían antes de la pandemia.
- () Además, este proyecto 'abrirá la puerta' por otros estudios sobre las mejores estrategias que los científicos del deporte podrían aplicar para prevenir y lidiar el confinamiento, ya que sabrán las consecuencias de este largo período de desentrenamiento que podría ocurrir en el futuro nuevamente.

