

Evaluación de la velocidad máxima en un esprint de 30 metros en jóvenes futbolistas argentinos

Mauro Darío Santander¹, Horacio Eugenio Anselmi², Gastón César García^{3,4}

¹Subsecretaría de Deporte de Neuquén, Neuquén, Argentina. ²Universidad Nacional Lomas de Zamora. Licenciatura en Alto Rendimiento Deportivo. Buenos Aires, Argentina.

³Dirección de Deportes de San Rafael, Mendoza Argentina. ⁴Departamento de Investigación. Instituto Superior de Formación Docente, Mercedes Tomasa de San Martín de Balcarce 9-003. San Rafael, Mendoza. Argentina.

doi: 10.18176/archmeddeporte.00083

Recibido: 07/10/2019

Aceptado: 19/06/2020

Resumen

Introducción: El objetivo de este estudio fue comparar en jóvenes futbolistas federados, la velocidad en un esprint de 30 metros en diferentes edades. También se compararon los tiempos empleados en dos fases (segmentos 0 a 10 metros y 10 a 30 metros), de acuerdo a la edad.

Material y método: 505 futbolistas masculinos fueron medidos con el test de 30 metros, en un rango de edades entre 11,0 y 16,9 años. Fueron divididos en 5 grupos de acuerdo a la edad cronológica. Se realizaron mediciones antropométricas (peso corporal y talla parada). Para medir el test de 30 metros se utilizaron tres pares de lámparas de haz de sincronización por infrarrojos (fotocélulas) colocadas a; 0,0 m, 10,0 m y 30,0 m de la línea de salida.

Resultados: El grupo 1 (11 años) recorrió la distancia de 30 metros en 5,48±0,36 s, el grupo 2 (12 años) en 5,17±0,42 s, el grupo 3 (13 años) en 4,94±0,44 s, el grupo 4 (14 años) en 4,64±0,29 s, el grupo 5 (15 años) en 4,56±0,28 s, y el grupo 6 (16 años) en 4,42±0,22 s.

Conclusión: Los jóvenes de mayor edad, en promedio, recorrieron la distancia de 30 metros en menor tiempo, aunque solo variaron significativamente entre los 11,5 a 14,5 años ($p>0,01$). Durante el segmento 0 a 10 m, también se observó la misma tendencia, siendo significativamente en todas las edades, a excepción la de 12,5 años ($p>0,01$).

Palabras clave:

Esprint. Potencia anaeróbica. Niños. Prueba de campo. Fútbol.

Maximum speed evaluation in a 30 meter sprint test in young Argentine soccer players

Summary

Introduction: the objective of this study was to compare in young federated soccer players, the speed in a sprint of 30 meters in different ages. The times used in two phases (0 to 10 meters and 10 to 30 meters) was analyzed according to age.

Material and method: 505 male soccer players were measured with the 30-meter test, in an age range between 11,0 and 16,9 years. They were divided into 5 groups per chronological age. Anthropometric measurements (body weight and size) were analyzed. To measure the 30-meter test, three pairs of infrared synchronizations beam lamps (photocells) placed at; 0,0 m, 10,0m and 30,0 m from the starting line.

Results: group 1 (11 years) traveled the distance of 30 meters in 5,48±0,36 s, group 2 (12 years) in 5,17±0,42 s, group 3 (13 years) in 4,94±0,44 s, group 4 (14 years) in 4,64±0,29 s, group 5 (15 years) in 4,56±0,28 s, and group 6 (16 years) in 4,42±0,22 s.

Conclusion: The older youth, on average, traveled the distance of 30 meters in less time, although they only varied significantly between 11,5 and 14,5 years ($p>0,01$). During the segment 0 to 10m, the same trend was also observed, being significantly at all ages, except for 12,5 years ($p>0,01$).

Key words:

Sprint. Anaerobic power. Children. Field test. Soccer.

Correspondencia: Gastón C. García.
E-mail: garciagaston@yahoo.com.ar