

**INCIDENCIA DE LA RECUPERACIÓN SOBRE LAS CONCENTRACIONES DE
LACTATO SANGUÍNEO EN JUGADORES DE FUTSAL DE LA UMAZA,
DURANTE LA COMPETENCIA.
INCIDENCE OF ACTIVE RECOVERY ON BLOOD LACTATE
CONCENTRATIONS IN FUTSAL UMAZA PLAYERS DURING COMPETITION.**

Casado, Germán; Wickel, Federico Daniel

Universidad Juan Agustín Maza.

Contacto: GCasado@umaza.edu.ar

Palabra claves: Fútbol, Lactato, Recuperación.

Keywords: Fútbol, Lactate, Recovery.

El fútbol es un deporte colectivo, de situación, donde se da una colaboración-oposición, con una demanda energética de tipo mixto intermitente (aeróbica-anaeróbica). Es una modalidad que se identifica con un tipo de esfuerzo fraccionado e interválico basado en una serie de esfuerzos máximos y submáximos dados de forma intermitente y con pausas de recuperación incompletas activas y pasivas de duración variable. Estos intervalos, de manera general, no permiten una recuperación completa, siendo una sucesión de procesos aeróbicos-anaeróbicos. El tiempo de juego es de dos tiempos de 20 minutos a reloj parado, que suele oscilar entre los 75-85 e incluso más de 90 minutos de juego a tiempo corrido. Esto variará en función de las posibilidades que da el reglamento: tiempos muertos, penales, tiros castigos, limpieza de la cancha, intervenciones médicas, etc. El fútbol se caracteriza por una sucesión de movimientos a máxima velocidad, en espacios muy reducidos (5-10 metros), con continuos cambios de dirección y sentido, seguido por fases de tensión muscular más estáticas, pero de máxima tensión, encadenando carreras de baja, media, máxima intensidad con pausas de recuperaciones activas e incompletas. Todo esto hace que las acciones deportivas se ejecuten sin previo aviso. El espacio de juego es reducido (20 x 40 metros) teniendo en cuenta el número de jugadores (5 jugadores por equipo), por lo que la tensión y concentración de estos debe ser máxima en todo momento, ya que las opciones de conseguir gol se pueden producir desde cualquier parte del campo y en cualquier instante. Actualmente en el mundo del rendimiento se está produciendo una constante transformación y evolución, debido en gran medida a los trabajos de investigación de las diferentes modalidades deportivas, y a las ayudas de otras ciencias para mejorar el rendimiento deportivo, que nos permiten conocer mejor lo que ocurre en las situaciones de juego desde diferentes puntos de vista: técnica, táctica, y físico. Cada día se intenta saber con más precisión lo que ocurre en todas las situaciones de juego para realizar un posterior análisis e intentar mejorar cualitativa o cuantitativamente en esa acción. Se presentan en esta oportunidad los resultados parciales del proyecto.