

FUTBOLARI GAZTE ARRAKASTATSUEN NEURRI ANTROPOMETRIKO ETA FISIOLGIKOAK

Gil Orozko S., Irazusta Astiazaran A., Gil Goikuria J., Ruiz Litago F., Irazusta
Astiazaran J.

FUTBOLARI GAZTE ARRAKASTATSUEN NEURRI ANTROPOMETRIKO ETA FISIOLGIKOAK

S GIL OROZKO

A IRAZUSTA ASTIAZARAN

J GIL GOIKURIA

F RUIZ LITAGO

J IRAZUSTA ASTIZARAN

Basurtuko Institutu Medikoa

Euskal Herriko Unibertsitatea

Tfnoa: 94 601 2900/5671; Sakelekoa: 653 70 36 91.

Posta elekt: ofpgiors@lg.ehu.es

Lan hau Arenas Club de Getxo-ren eta EHUren arteko hitzarmenari esker egin zen.

SARRERA:

Futbolari-talde batean gaitasun handikoa nor den jakitea ez da lan erraza, are gehiago, elite-mailara nor iritsiko den esatea. Faktore fisiko eta fisiologikoak nahasian egongo dira seguru asko.

HELBURUAK:

Desberdintasun antropometriko eta fisiologikoen deskripzioa arrakastatsuak diren eta ez diren futbolari gazteen artean.

MATERIALAK ETA METODOAK:

Arenas Club de Getxo futbol-taldeko kadete mailako 50 futbolarik parte hartu zuten.

Horietatik batzuk talde nagusira pasatzeko aukeratuak izan ziren eta beste batzuk kanporatuak izan ziren. Aukeraketa hau taldeko teknikariek egin zuten, ikasketa honetan egindako proben emaitzak jakin gabe.

Egin zitzaizkien probak:

- **Neurri antropometrikoak:** Gantz-tolesturak (trizepa, eskapulazpikoa, suprailiako, abdominala, izterrekoa, zangokoa), perimetroak (besoa, izterra, zangoa) eta diametroak (humeroa, izterrezurra, eskumuturra, orkatila).
- **Lasterketa laburrak:** 30 m lauak eta 30 m konoekin
- **Iraupeneko proba:** 800 m-ko serieak abiadura progresiboarekin (630", 530", 5, 430", 4 eta 340"/km) eta minutu bateko atsedenarekin. Pultsometro batekin bihotz-maiztasuna neurtuz.
- **Astrand-en testa:** Zikloergometroan 5 minutuko proba, oxigenoaren kontsumo ez-zuzena kalkulatzeko.
- **Jauziak:** Geldirik hasitako jauzia, mugimenduaren aurkako jauzia eta altuera batetik

egindako jauzia.

- **Jaiotze-eguna**

EMAITZAK:

Aukeratutako jokalaria altuagoak ziren (172 cm vs 165 cm) eta ukondo (6,70 cm vs 6,45 cm), eskumutur (5,47 cm vs 5,22), belauneko (9,69 cm vs 9,46 cm) eta hezur-pisu handiagoa zuten ($p < 0,05$).

Gantzen tolesturak eta portzentajea handiagoa zen kanporatutako jokalarietan (nabarmena baina ez estatistikoki adierazgarria).

Mailaz igo zutenak arinagoak ziren 30 m-ko proban (3,36 sec vs 4,20 sec, $p = 0,009$) eta konoetan (5,08 sec vs 5,25 sec, $p > 0,05$).

Gainera, talde honen oxigeno-kontsumoa altuagoa zen, 55,73 vs 49,35 ml/min/kg. Iraupeneko proban, berriz, ez zen diferentzia adierazgarriarik egon, baina aukeratutako jokalariek taupada gutxiago izan zituzten.

Jauzietan ez zen desberdintasunik aurkitu.

Gainera aukeratutako futbolari gehienak urtearen lehen seihilabetean jaiokoak ziren.

ONDORIOAK:

Aukeratutako jokalaria handiagoak eta arinagoak ziren, eta erresistentzia hobeagoa zuten. Badirudi jokalaria helduetan agertzen diren berezitasunak gazte-mailetatik agertzen direla.

Bestetik, aukeraketa-lanak kontu handiz egin behar dira: zaharragoak diren edota heldutasun goiztiarra duten futbolariak jarraitzeko aukera dute. Berriz, txikiagoak edo heldutasuna beranduago dutenak, talentodunak izan arren kanporatuak izan daitezke.

zure testua