

ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN TRAS EL PARTIDO EN JUGADORES DE FÚTBOL

CRIBADO DE ESTUDIOS n = 4184

ESTUDIOS INCLUIDOS EN EL ANÁLISIS n = 5

MUESTRA DE ESTUDIOS = 69 HOMBRES

EDAD = 20,8 ± 1,3 AÑOS

NIVEL = SEMI PROFESIONAL, ÉLITE Y PROFESIONAL



COMPARANDO DIFERENTES VARIABLES TRAS EL PARTIDO
ENTRE GRUPOS INTERVENCIÓN (INT) Y CONTROL (CT)

ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN UTILIZADAS



- ✓ PRENDAS DE COMPRESIÓN EN PIERNAS
- ✓ BAÑOS DE AGUA FRÍA TRAS PARTIDO
- ✓ ESTRATEGIAS DE HIGIENE DE SUEÑO

HALLAZGOS



| | 24-HORAS TRAS PARTIDO | 48-HORAS TRAS PARTIDO |
|-------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| SALTO CMJ | SIN DIFERENCIAS | MAYOR EN INT |
| SPRINT 20 METROS | SIN DIFERENCIAS | SIN DIFERENCIAS |
| CONTRACCIÓN ISOMÉTRICA MÁXIMA | SIN DIFERENCIAS | SIN DIFERENCIAS |
| DOMS EN CUÁDRICEPS | MENOR EN INT | MENOR EN INT |
| DOMS EN ISQUIOTIBIALES | SIN DIFERENCIAS | MENOR EN INT |
| DOMS EN TRÍCEPS SURAL | MENOR EN INT | SIN DIFERENCIAS |
| CK | MENOR EN INT | MENOR EN INT |
| PROTEÍNA C REACTIVA* | MENOR EN INT | MENOR EN INT |



* CONSIDERADO UN MARCADOR DE INFLAMACIÓN

Altarriba-Bartés A, Peña J, Vicens-Bordas J, Millà-Villaroel R, and Calleja-González J. Post-competition recovery strategies in elite male soccer players. Effects on performance: a systematic review and meta-analysis. *PLoS One* (2020);15(10):e0240135.



CREADO POR SANTIAGO SANZ
fisiólogo del Ejercicio del Comité Paralímpico Español

