

## **Análisis de la carga externa de jóvenes futbolistas en competición.**

### **Analysis of the external load of young soccer players during competition.**

Erkizia-Agirre, B.<sup>1</sup>

1. Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad Pontificia de Salamanca. Diplomado en Magisterio de Educación Física. Mondragon Unibertsitatea. Máster en Alto Rendimiento en Deportes de Equipo. FC Barcelona. Byomedic System. INEFC. Máster en Preparación Física en Fútbol. RFEF. Universidad de Castilla La Mancha. Máster en Formación del Profesorado. Universidad Pontificia de Salamanca. Entrenador de Fútbol UEFA A.

**Resumen:** El objetivo de este trabajo es analizar la carga externa que presentan los jugadores de fútbol durante la competición. Se han registrado los datos obtenidos mediante tecnología GPS durante 10 partidos de liga de 5 jugadores que compiten en División de Honor Juvenil, todos ellos de 18 años de edad: un central, un lateral, un centrocampista, un extremo y un delantero. Las variables analizadas han sido la distancia total recorrida, la distancia recorrida a sprint, la distancia a alta velocidad, la distancia a moderada velocidad, la distancia a baja velocidad, el número de aceleraciones y el número de desaceleraciones. Los resultados muestran que, en el caso analizado, un jugador juvenil recorre como media por partido un total de 10.476 metros (m). De esos 10.476 m, 207 son a sprint, 612 m a alta velocidad, 2.696 m a moderada velocidad, 3.575 m a baja velocidad y realiza 104 aceleraciones y 106 desaceleraciones. Los resultados obtenidos nos ayudan a planificar el proceso de entrenamiento enfocado a esas demandas competitivas y las diferencias obtenidas entre posiciones nos sugieren hacerlo de una forma individualizada.

**Palabras clave:** Fútbol, jóvenes futbolistas, carga externa, sprint, escenarios de máxima exigencia.

**Abstract:** This paper sets out to analyse the external load of soccer players during competition. GPS technology was used to log the data obtained for 5 young soccer players, all of them 18 years old, playing in different positions during 10 competition matches: centre back, wing back, centre midfielder, winger and forward. The variables analysed were the total distance covered, sprint distance covered, high-speed distance, moderate-speed distance, low-speed distance, number of accelerations and number of decelerations. The results show that, in the case analysed, on average a young soccer players covers a total distance of 10,476 metres, of which 207 metres are a sprint, 612 metres are covered at high speed, 2,696 at moderate speed, and 3,575 at low speed, with 104 accelerations and 106 decelerations. The results obtained help us plan the training process focusing on these competition demands, and the differences obtained for different positions suggest this should be done on an individual basis.

**Key Words:** Football, young soccer players, external load, sprint, worst case scenarios.