

## Carga de esfuerzo percibida como predictor de rendimiento físico durante una pretemporada en fútbol juvenil.

### Rating perceived exertion as predictor of physical performance during a preseason in youth soccer players.

Izquierdo-Velasco, J.M.<sup>1</sup>

1. Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal. Facultad de Educación de Soria. Universidad de Valladolid, España.

**Resumen:** El objetivo de este estudio fue explorar la relación que pudiera existir entre la capacidad de aceleración y de salto (CMJ) con la carga de esfuerzo percibida (GL) durante una pretemporada de cinco semanas en un equipo juvenil masculino. En este periodo, veinte jugadores (edad:  $17,3 \pm 0,9$  años) valoraban día a día su nivel de fatiga mediante una escala de esfuerzo. Además, realizaron pruebas de sprint de 10 m y 20 m y CMJ antes del inicio de la pretemporada y justo antes del primer entrenamiento semanal. Los resultados mostraron que la oscilación en los valores de rendimiento en las variables físicas no es fácilmente predecible mediante un modelo de regresión combinado de datos, donde el esfuerzo se midió mediante GL. La estadística descriptiva y las correlaciones entre variables revelaron baja correlación entre GL y 10 m ( $r = 0,23$ ), entre GL y 20 m ( $r = 0,21$ ), y entre GL y CMJ ( $r = 0,16$ ). Estos hallazgos permiten ampliar el conocimiento de las demandas en la pretemporada y, además, pueden ayudar a los técnicos en la planificación. Por último, se plantea la necesidad de otros procesos de monitorización para el control objetivo de la carga de entrenamiento.

**Palabras clave:** fútbol; esfuerzo percibido; monitorización del entrenamiento; carga; rendimiento físico.

**Abstract:** The aim of this study was to explore the relationship that could exist between acceleration ability and jumping capacity (CMJ) to perceived exertion load (GL) during a five-week preseason in a youth team. In this period, twenty male players (age:  $17.3 \pm 0.9$  years) assessed their level of fatigue on a daily basis using an exertion scale. In addition, 10-m and 20-m sprint and CMJ were assessed before the start of the preseason and just before the first weekly training. The results showed that the oscillation in the physical performance variables is not easily predictable by means of a combined regression model of data, where the exertion was measured by GL. The global descriptive statistics and the correlations between variables revealed a low correlation between GL and 10 m ( $r = 0.23$ ), between GL and 20 m ( $r = 0.21$ ), and between GL and CMJ ( $r = 0.16$ ). These findings allow us to broaden our understanding of internal and external demands during a soccer preseason and can also help coaches in the planning process. Finally, it also considers the need for other monitoring processes for the objective control of the training load.

**Key Words:** soccer; perceived exertion, training monitoring, workload, physical performance.