

Ratios de carga de trabajo aguda:crónica. Exploración de su aplicabilidad en baloncesto profesional.

Chronic workload as a planning method. Pilot study as a management tool for profesional basketball.

Beltran, X.,¹ & Caparrós, T.^{2,3}

1. F.C. Barcelona; 2. Departamento de Salud y Ciencias Aplicadas. Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña (INEFC), Barcelona, España); 3. SPARG Research Group, Universitat de Vic, Vic, España.

Resumen: El objetivo de este estudio es explorar la posible aplicabilidad de la carga de trabajo aguda: crónica (ACWR) en equipos de baloncesto profesional masculinos. Para ello se consideró su posible utilidad para la valoración del rendimiento y la lesionabilidad en los jugadores titulares. Se realizó un estudio observacional con la participación de dos quintetos titulares (n= 10) de dos equipos de la liga de baloncesto profesional americana (NBA). Los datos se obtuvieron durante los 82 partidos de temporada regular, cada jugador disputó 67.5 ± 12.99 partidos, y no disputaron 14.5 ± 12.99 por lesión. Las variables analizadas fueron: minutos jugados, aceleraciones, desaceleraciones, distancia recorrida, usage percentatge (USG) y sus respectivos ACWR, así como las lesiones time loss sufridas. No se observan relaciones entre rendimiento y lesiones, pero sí diferencias entre jugadores ($p < .05$) con más rendimiento. Los valores de ACWR de carga externa podrían estar relacionados con el rendimiento ($\chi^2 = 154.15$; $p < .01$).

Palabras clave: Rendimiento, lesiones, carga externa, baloncesto, usage percentatge.

Abstract: The primary purpose of this study was to perform a first exploration about the applicability of the acute:chronic workload (ACWR) as a method for performance and injury management in starting five players of basketball teams. An observational retrospective cohort study involving two starting five (n= 10) of male professional basketball, using game tracking data. The data were obtained during the 82 regular season games, each player played a mean of 67.5 ± 12.99 games, and did not play 14.5 ± 12.99 per injury. The variables analyzed were: minutes played, accelerations, decelerations, distance covered, usage percentatge, their respective ACWR and injuries suffered (TLI). In the relationship between performance and injury rate no positive correlations have been found, but injuries behave differently ($p < .05$) with players with higher performance. External load ACWR values may be related to the performance of the incumbent players ($\chi^2 = 154.15$; $p < .01$).

Key Words: Performance, injuries, external workload, basketball, usage percentage.