

## Monitorización y control de la carga física y técnica en el microciclo competitivo en fútbol.

### Technical and physical monitoring and control load at competitive microcycle in soccer.

Losada-Benítez, J.A.,<sup>1</sup> & Barbero-Álvarez, J.C.<sup>2</sup>

1. Doctorando en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad Pablo de Olavide, Sevilla. España. 2. Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte de Melilla. Universidad de Granada. España.

**Resumen:** El objeto de este artículo es realizar un análisis descriptivo de las variables de carga técnica y física que son monitorizadas y controladas en un microciclo competitivo por un equipo profesional de fútbol. En este sentido, la monitorización y valoración de la carga de entrenamiento y de los partidos de competición se ha convertido en una necesidad para los componentes de los cuerpos técnicos. Este hecho, va en la dirección de proporcionar a los entrenadores y preparadores físicos más información y las adecuadas herramientas para poder diseñar correctamente las tareas y sesiones de entrenamiento, con el objeto de poder replicar las demandas de la competición. Es por ello, que este artículo pretende poner luz en el uso tanto de las variables técnicas como físicas en la monitorización y control de la carga de entrenamiento y competición.

**Palabras clave:** fútbol, monitorización carga, carga física, carga técnica

**Abstract:** The purpose of this manuscript is to carry out a descriptive analysis of the technical and physical load variables that are monitored and controlled in a competitive microcycle by a professional soccer team. In this way, the monitoring and assessment of the training load and competition matches has become a necessity for staff coaching's members. This fact goes in the direction of providing coach and fitness trainers with more information and the appropriate tools to be able to correctly design the tasks and training sessions, in order to be able to replicate competition demands. That's why, this article aims to shed light on the use of both technical and physical variables in the monitoring and control of the training and competitive load.

**Key Words:** soccer, monitoring load, physical load, technical load