

Control de la carga de entrenamiento y competición en fútbol semiprofesional masculino.

Load management in training and competition in male semi-professional football.

Balaguer, O.,¹ & Caparrós, T.¹

1.National Institute of Physical Education of Catalonia (INEFC), Barcelona (Spain).

Resumen: Los objetivos del presente estudio fueron (a) validar una herramienta para el control de la carga de trabajo para un equipo de fútbol semiprofesional masculino y (b) crear una clasificación de tareas según el volumen de carga externa. Se realizó un estudio descriptivo, observacional y prospectivo para 177 sesiones de un equipo de la Primera División Española Sub-19. Las herramientas de valoración fueron la percepción subjetiva del esfuerzo (PSE 1:10) y acelerometría (Polar Team Pro[®]) por sesión. Se relacionaron variables de carga externa y clasificación de tareas y se propusieron dos Modelos Generales Lineales. Se observaron relaciones significativas entre la variable carga de trabajo y: especificidad, exposición y PSE ($p < 0,001$). El Modelo General Lineal propuesto para la cuantificación de la carga externa relaciona con la clasificación propuesta NA_v3 ($R^2 = 0,87$; $p < 0,001$). Por último, los resultados sugieren la posibilidad de disponer de una herramienta objetiva y válida para el control de la carga, sin la necesidad de disponer de tecnología de registro de carga externa.

Palabras clave: lesión; control de carga; carga externa; tarea de entrenamiento; validez.

Abstract: The objectives of the present study were (a) validate a tool to control the workload for a semiprofessional football team and (b) create a drill classification according to external load. A descriptive, observational and prospective study was carried out for 177 sessions of a team of the Spanish First Division U-19. The assessment tools were rate of perceived exertion (RPE 1:10) and accelerometry (Polar Team Pro[®]) were recorded per session. External load and drills classification were related and two General Linear Model were proposed. Significant load management relationships between workload parameter and: specificity, exposition and RPE ($p < 0,001$) were observed. The General Linear Model proposed for the quantification of the external load relates to the proposed classification NA_v3 ($R^2 = 0,87$; $p < 0,001$). Finally, the results suggest the possibility of having an objective and valid tool for load management, without the need to have external load registration.

Key Words: injury; load management; external load; training drill; reliability.