



Herramientas Prácticas para la Monitorización de la Carga de Entrenamiento en Jugadores de Fútbol

Aaron J Coutts Ph.D

RESUMEN

Un gran problema para los entrenadores de fútbol es lograr ser capaces de implementar programas de entrenamiento en los que se logren de manera simultánea objetivos físicos y técnico/tácticos, de tanto el equipo como de los individuos dentro del mismo equipo. Además, otro desafío para el entrenador es permitir la recuperación entre las competiciones regulares, mientras también se mantiene el estímulo de entrenamiento físico que permite lograr adaptaciones de la aptitud física. De este modo, hay una necesidad de encontrar métodos simples y confiables para monitorear los procesos de entrenamiento. Hemos encontrado que adoptar un método simple de monitorización del entrenamiento de fútbol, nos ha permitido obtener un mejor control del proceso de entrenamiento y de las respuestas de los jugadores de fútbol.

Un requerimiento fundamental para monitorear el proceso de entrenamiento es la capacidad para cuantificar el estrés del entrenamiento que es aplicado al atleta. En esta presentación, va a ser puesta especial atención en los aspectos prácticos para monitorear la carga de entrenamiento en el fútbol, centrándose sobre la eficacia de la cuantificación de la carga de entrenamiento usando el método de RPE en la sesión (1). Descrita por primera vez por Foster (2), la carga de entrenamiento de RPE en la sesión es calculada a través del producto de la intensidad del entrenamiento (medida por la intensidad percibida por cada atleta de acuerdo a la escala CR-10 de esfuerzo percibido de Borg (3)) y la duración del entrenamiento para cada

sesión. Este método le permite al entrenador cuantificar la carga de entrenamiento proporcionando una medición arbitraria de la dosis de entrenamiento para cada sesión sin tener en cuenta el tipo de ejercicio. La capacidad de este método para cuantificar el entrenamiento a partir de diferentes modos de ejercicio, combinado con su facilidad de medición, lo hacen particularmente apropiado para monitorear el entrenamiento en el fútbol.

En esta presentación, va a ser demostrado como calcular la carga de entrenamiento en el fútbol y se realizará una revisión del apoyo científico que hay para este método. Esto también será acompañado por ejemplos prácticos acerca de cómo los entrenadores pueden usar el método para mejorar el entrenamiento de sus jugadores. También serán proporcionados ejemplos reales acerca de cómo puede ser implementado parte de esto en programas de entrenamiento reales.

REFERENCIAS

1. Impellizzeri FM, Rampinini E, Coutts AJ, Sassi A and Marcora SM. *The use of RPE-based training load in soccer.* **Med Sci Sports Exerc** 2004; **36**(6):1042-47.
2. Foster C, Hector LL, Welsh R, Schrager M, Green MA and Snyder AC. *Effects of specific versus cross-training on running performance.* **Eur J Appl Physiol** 1995; **70**(4):367-72.
3. Borg G, Ljunggren G and Ceci R. *The increase of perceived exertion, aches and pain in the legs, heart rate and blood lactate during exercise on a bicycle ergometer.* **Eur J Appl Physiol** 1985; **54**(4):343-9.