

Resumen Tesis Doctoral 6

**LA INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO EN JUGADORES DE BALONCESTO
MEDIDA A TRAVÉS DE LA PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO Y LA FATIGA**

Juan del Campo Vecino

Universidad Politécnica de Madrid. España.

Esta investigación se ha llevado a cabo en el baloncesto, con el propósito de conocer la intensidad del esfuerzo y el grado de asimilación de las cargas de entrenamiento. Para ello se ha elegido diez equipos de competición (seis de mujeres y cuatro de hombres) que participan en la liga EBA, en el caso de los chicos y en liga femenina y en liga femenina II, en el caso de las chicas.

El objetivo ha sido conocer cuál es la intensidad del entrenamiento realizado en opinión de todos los componentes del grupo de trabajo (entrenadores, preparador físico y jugadores), para luego poder analizar las posibles discrepancias que pudieran existir entre unos y otros. Por otro lado, se ha estudiado el grado de asimilación de las cargas, a través del conocimiento del nivel de fatiga manifestado por los jugadores en cuatro momentos del día (al levantarse, antes del entrenamiento, después del entrenamiento y al acostarse), así como la influencia que la intensidad del entrenamiento tiene sobre el nivel de fatiga y la relación entre la calidad del sueño y la fatiga.

Los medios utilizados para el control de la intensidad del entrenamiento y la asimilación de las cargas, han sido la percepción de esfuerzo (RPE) y los diarios de entrenamiento, respectivamente.

Cada equipo fue estudiado durante ocho semanas de entrenamiento y los resultados obtenidos permiten apreciar cómo el entrenamiento de baloncesto presenta una intensidad media-alta (la media de la valoración de la intensidad del esfuerzo de los entrenadores y jugadores del entrenamiento técnico fue de 14 puntos en la escala de Borg y la media de la preparación física fue de 13 puntos), con oscilaciones de intensidad importantes entre unas y otras sesiones. Además, se han observado diferencias estadísticamente significativas en la intensidad del esfuerzo entre jugadores y técnicos ($p < 0,05$), en la sesión de entrenamiento técnico, y entre jugadores de un mismo equipo, ante una misma sesión de entrenamiento técnico o físico.

Las correlaciones más altas entre las variables estudiadas se han encontrado entre: la fatiga antes de acostarse y la fatiga después del entrenamiento (0,625), entre la fatiga antes del entrenamiento y la fatiga después del entrenamiento (0,618), entre la fatiga al acostarse y la fatiga antes del entrenamiento (0,434), entre la fatiga al levantarse y la fatiga antes del entrenamiento (0,412), entre la calidad del sueño y las horas de sueño (0,364). También se ha encontrado una correlación significativa entre la fatiga y la intensidad del entrenamiento (0,380).