

**Resumen Comunicación Libre, Poster 25**

**MONITORIZACIÓN DE LA CARGA DE TRABAJO EN JÓVENES JUGADORES DE BALONCESTO**

Rodríguez-Marroyo, J. A., Ribas, J., Pernía, R., Vaquera, A., & Villa, J. G.  
Departamento de Educación Física y Deportiva. Universidad de León. España.  
j.marroyo@unileon.es

El objetivo de este trabajo fue analizar la carga de entrenamiento de 8 jugadores de baloncesto cadetes durante un periodo de 3 meses. Para lo cual, se registró durante todos los entrenamientos y partidos la FC y la percepción subjetiva del esfuerzo (RPE). Además la RPE fue utilizada para determinar la carga de trabajo, la monotonía y el estrés global de los entrenamientos. Las mayores ( $p < 0.05$ ) FC medias y RPEs se obtuvieron en la competición (~170 ppm y ~5.5) frente a las analizadas en los entrenamientos (~146 ppm y ~2.1). Del mismo modo se obtuvieron diferencias significativas entre las cargas de trabajo obtenidas en la competición (~193) y en los entrenamientos (~125). La monotonía del entrenamiento fue de 1.0 (SE=.1). En conclusión, el número, la distribución y la carga de los entrenamientos a la que se sometió a los jugadores no conduce al sobreentrenamiento.

Palabras clave: RPE, frecuencia cardiaca, TRIMP, monotonía.

**ANALYSIS OF THE TRAINING LOAD IN YOUNG BASKETBALL PLAYERS**

The aim of this paper was to analyse the load of training of eight basketball player cadets during a period of three months. In order to do this, the heart rate and the rating of perceived exertion (RPE) were recorded during all the training sessions and matches. Furthermore, the RPE was used to determine the work load, the monotony, and overall stress of the training sessions. The highest ( $p < 0.05$ ) average heart rates and RPEs were achieved in competitions (~170 bpm y ~5.5) in comparison/opposition to those analysed in trainings (~146 bpm y ~2.1). In the same way, significant differences were obtained between the work load in competitions (~193) and in training sessions (~125). The monotony of the training sessions was of 1.0 (SE=.1). In conclusion, the number, the distribution and the load of the training sessions the players were confronted with, do not lead to overtraining.

Keywords: RPE, heart rate, TRIMP, monotony.