

**Título:** Physical differences in Ecuadorian professional soccer players in microcycles vs matches

**Autor:** Lincango Naranjo José Andres (jalincango1@espe.edu.ec)

**Director:** Leonardo Xavier Quintanilla Ayala ([lxquintanilla@espe.edu.ec](mailto:lxquintanilla@espe.edu.ec))

Fecha de publicación: 03 de abril de 2023

Link: <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/3396/1585?inline=1>

## Resumen

**Introducción:** Los microciclos se estructuran para preparar al jugador competitivamente, organizando las capacidades físicas adaptadas a la realidad del fútbol, Si bien un modelo de entrenamiento es una aproximación de la realidad, el juego en sí dicta características a tener presente.

**Objetivo:** Comparar las demandas físicas (distancia total recorrida, velocidad máxima, carga de jugadores y franjas de tiempo/velocidad) que se producen durante un partido de fútbol, con las que se producen en microciclos.

**Métodos:** Se realizó un estudio transversal en el Club Deportivo Especializado Independiente del Valle en la categoría "Reserva", recolectando datos con GPS.

Resultados: En el microciclo se analizaron 29 jugadores (edad media de  $20,9 \pm 1,1$  años), analizando 20 jugadores (edad media de  $21,0 \pm 1,0$  años). La distancia total media recorrida fue mayor durante los partidos (6.540,61 m) frente a los microciclos (3.961,64 m) ( $p=0,001$ ). La carga de jugadores fue mayor durante los partidos (734,59), y en los microciclos (484,90) ( $p=0,001$ ). Además, Banda 4 (13,0 – 16,9 km/h), 5 (17,0 – 20,9 km/h), 6 (21,0 – 24,9 km/h), 7 (25,0 – 28,9 km/h) y Banda 8 (>29,0 km/h) /h) tienden a ser los más transcurridos durante los partidos en comparación con los microciclos ( $p=0,001$ ). Los extremos fueron los que más utilizaron las dos últimas Bandas.

**Conclusiones:** Los requerimientos físicos en competencia no fueron satisfechos en su totalidad por la carga del microciclo. Se debe aumentar el número de entrenamientos, frecuencia e intensidad que reciben los jugadores solo en determinados sectores, sin menospreciar el riesgo de lesionar al jugador.

### Palabras clave:

- MICROCICLOS
- COMPETENCIA
- GPS
- FUTBOL
- ENTRENAMIENTO

**Título:** Physical differences in Ecuadorian professional soccer players in microcycles vs matches

**Autor:** Lincango Naranjo José Andres (jalincango1@espe.edu.ec)

**Director:** Leonardo Xavier Quintanilla Ayala ([lxquintanilla@espe.edu.ec](mailto:lxquintanilla@espe.edu.ec))

Fecha de publicación: 03 de abril de 2023

Link: <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/3396/1585?inline=1>

## Abstract

**Introduction:** The microcycles are structured to prepare the player competitively, organizing the physical abilities adapted to the soccer reality. Although a training model is a reality approximation, the game itself dictates characteristics to keep in mind.

**Objective:** To compare the physical demands (total distance covered, maximum speed, player load and time/speed bands) that occur during a soccer game, with those that occur in microcycles.

**Methods:** A cross-sectional study was carried out in the Club Deportivo Especializado Independiente del Valle in the "Reserve" category, collecting data with GPS.

**Results:** In the microcycle, 29 players (mean age  $20.9 \pm 1.1$  years) were analyzed, analyzing 20 players (mean age  $21.0 \pm 1.0$  years). The average total distance covered was greater during the matches (6,540.61 m) compared to microcycles (3,961.64 m) ( $p=0.001$ ). Player load was higher during matches (734.59), and in microcycles (484.90) ( $p=0.001$ ). Also, Band 4 (13.0 – 16.9 km/h), 5 (17.0 – 20.9 km/h), 6 (21.0 – 24.9 km/h), 7 (25.0 – 28.9 km/h) and Band 8 ( $>29.0$  km/h) /h) tend to be the most elapsed during matches compared to microcycles ( $p=0.001$ ). The extremes were the ones that used the last two bands the most.

**Conclusions:** The physical requirements in competition were not fully satisfied by the microcycle load. The number of training sessions, frequency and intensity that players receive only in certain sectors should be increased, without underestimating the player injuring risk.

### Keywords:

- MICROCYCLES
- COMPETITION
- GPS
- SOCCER
- TRAINING