

¿QUÉ MODALIDAD DE CROSSFIT PUEDE MEJORAR MÁS NUESTRO RENDIMIENTO ARBITRAL?

Dexheimer, J. D., Schroeder, E. T., Sawyer, B. J., Pettitt, R. W., Aguinaldo, A. L., & Torrence, W. A. (2019). Physiological Performance Measures as Indicators of CrossFit® Performance. *Sports*, 7(4), 93.

OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN

Determinar qué medida fisiológica guardaba mayor relación con algunos de los tipos de crossfit más habituales

“FRAN”

21-15-9 repeticiones de cada uno de estos dos ejercicios:

- sentadilla + press de hombro
 - 43kg hombres / 30 kg mujeres
- dominadas

“NANCY”

5 series de los siguiente dos ejercicios que se proponen:

- 400 metros corriendo.
- 15 sentadillas (carga sobre cabeza)
 - 43kg hombres / 30 mujeres

“GRACE”

30 clean & yerks:

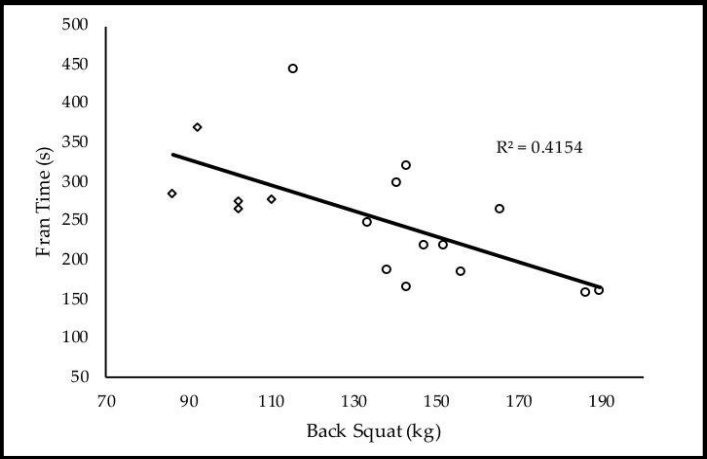
- Cargada en 2 tiempos
 - 61 kg hombres
 - 43 kg mujeres



¿QUÉ MODALIDAD DE CROSSFIT PUEDE MEJORAR MÁS NUESTRO RENDIMIENTO ARBITRAL?

Dexheimer, J. D., Schroeder, E. T., Sawyer, B. J., Pettitt, R. W., Aguinaldo, A. L., & Torrence, W. A. (2019). Physiological Performance Measures as Indicators of CrossFit® Performance. *Sports*, 7(4), 93.

RESULTADOS “FRAN”



1

La modalidad de Crossfit “FRAN” mostró una relación con los kilos que somos capaces de mover en sentadillas

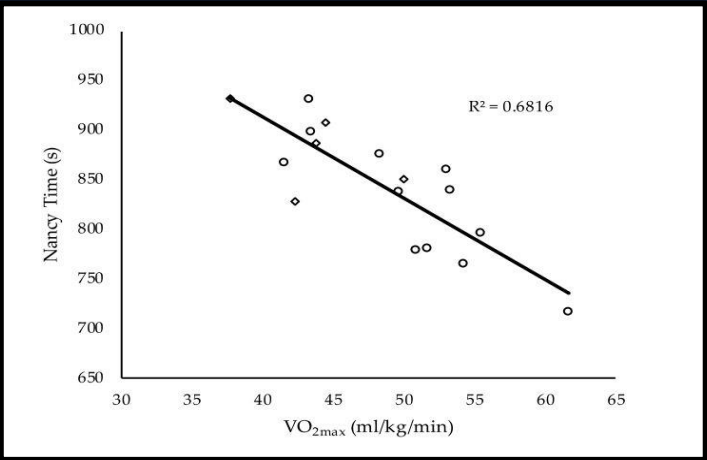
2

La modalidad de Crossfit “NANCY” mostró una relación con nuestro consumo de oxígeno máximo (VO_{2max})

3

La modalidad de Crossfit “GRACE” no mostró relación con ninguna variable de las analizadas

RESULTADOS “NANCY”



APLICACIÓN PARA EL ARBITRAJE

Modalidades de Crossfit que combinen carreras cortas (ej: 400 metros) a alta intensidad y ejercicios centrados en tren inferior (ej: sentadillas), son las que más beneficio traerán a nuestra actividad arbitral. Ejemplo: “Nancy”

Recordar que el Crossfit es una alternativa y que mal realizado puede ser perjudicial para sus practicantes: lesiones, cargas poco individualizadas...

Toda la información sobre esta investigación se puede encontrar en la siguiente dirección: <https://www.mdpi.com/449652>

