

COMO DETERMINAR LA CARGA DE ENTRENAMIENTO EN EL EMPUJE DE TRINEO

Cahill, M. J., Oliver, J. L., Cronin, J. B., Clark, K. P., Cross, M. R., & Lloyd, R. S. (2021). Sled-push load-velocity profiling and implications for sprint training prescription in young athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 35(11), 3084-3089.

OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN

Determinar la fiabilidad y linealidad de la relación fuerza-velocidad durante el empuje de trineo y valorar la variación en la carga entre deportistas para disminuir la velocidad.

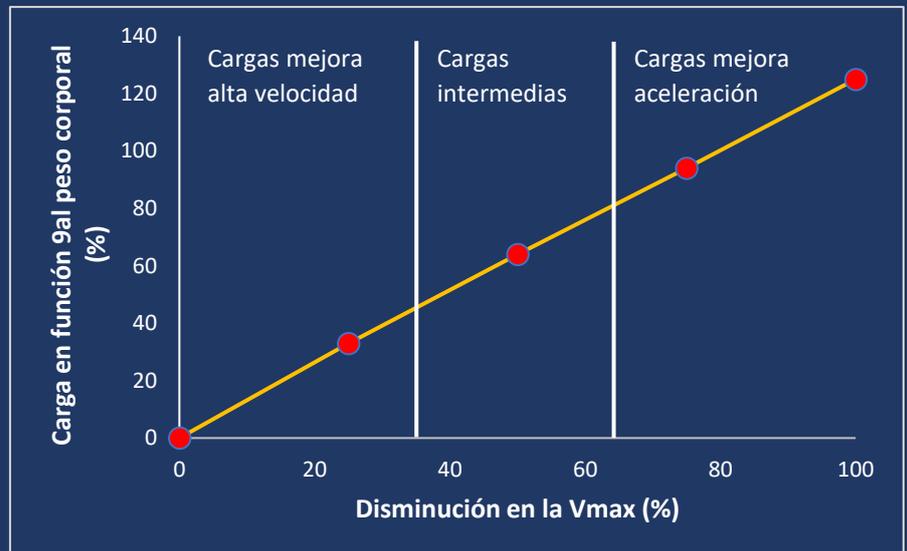
1

El empuje de trineo es un ejercicio muy utilizado y que ha mostrado conseguir mejoras en la capacidad de esprintar.



2

A medida que incrementamos la carga disminuimos la velocidad y la relación es lineal



3

Una misma carga con respecto a nuestro peso no nos asegura un mismo descenso de velocidad en todos los deportistas.

Establecer 3 zonas de pérdida de velocidad (25-50-75%) con respecto a la máxima, puede servirnos para marcar zonas de entrenamiento

4

APLICACIÓN PRÁCTICA PARA EL ARBITRAJE

Para programar la carga de entrenamiento en el ejercicio de empuje de trineo debemos medir el tiempo que tardamos en realizar un sprint de 40 metros sin trineo y después con trineo añadiéndole peso.

Una vez tengamos las cargas que nos hacen perder un 25% - 50% o un 75% de nuestra velocidad máxima, podemos utilizar esas cargas en función a nuestro objetivo.

Dado que en arbitraje la capacidad de acelerar es determinante, sería recomendable utilizar cargas que nos hagan perder entre 50-75% de la velocidad máxima.

