

# EFECTO DEL ENTRENAMIENTO DE SPRINT LIBRE VS RESISTIDO EN LA CAPACIDAD DE ACELERAR

Cahill, M. J., Oliver, J. L., Cronin, J. B., Clark, K. P., Cross, M. R., & Lloyd, R. S. (2020). Influence of resisted sled-push training on the sprint force-velocity profile of male high school athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(3), 442-449.

## OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN

Evaluar el efecto del sprint libre y el resistido con diferentes cargas sobre la capacidad de acelerar.

**1** 50 participantes, divididos en 4 grupos realizaron un entrenamiento de 2 días a la semana durante 8 semanas.

La carga de cada grupo es la que le hiciera perder a cada participante ese porcentaje de la máxima velocidad que consiguen sin carga.

**2**

## PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

SPRINT LIBRE		RESISTIDO LIGERO (-25% de Vmax)		RESISTIDO MODERADO (-50% de Vmax)		RESISTIDO DURO (-75% de Vmax)	
SERIES	DISTANCIA	SERIES	DISTANCIA	SERIES	DISTANCIA	SERIES	DISTANCIA
6-9	30	6-9	22.5	6-9	15	6-9	7,5

## GANANCIA TRAS EL ENTRENAMIENTO

ENTRENAMIENTO	MEJORA EN 20 METROS
SPRINT LIBRE	0.53 %
RESISTIDO LIGERO	2.32 %
RESISTIDO MODERADO	2.13 %
RESISTIDO DURO	2.93 %



## APLICACIÓN PRÁCTICA PARA EL ARBITRAJE

El sprint resistido mejora más la capacidad de acelerar en 20 metros en comparación con el sprint libre sin carga, siendo una distancia fundamental para el árbitro de baloncesto.

Cargas suaves, moderadas o duras mejoran de manera similar, esto puede ayudarnos a variar el entrenamiento consiguiendo efectos beneficiosos en todas sus alternativas.

El entrenamiento de sprint resistido debe ser una práctica habitual dentro del entrenamiento del árbitro de baloncesto, teniendo gran importancia en las transiciones.

