

EFECTO SOBRE DISTINTOS MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO EN LA CAPACIDAD DE SPRINT

Rumpf, M. C., Lockie, R. G., Cronin, J. B., & Jalilvand, F. (2016). Effect of different sprint training methods on sprint performance over various distances: a brief review. *Journal of strength and conditioning research*, 30(6), 1767-1785.

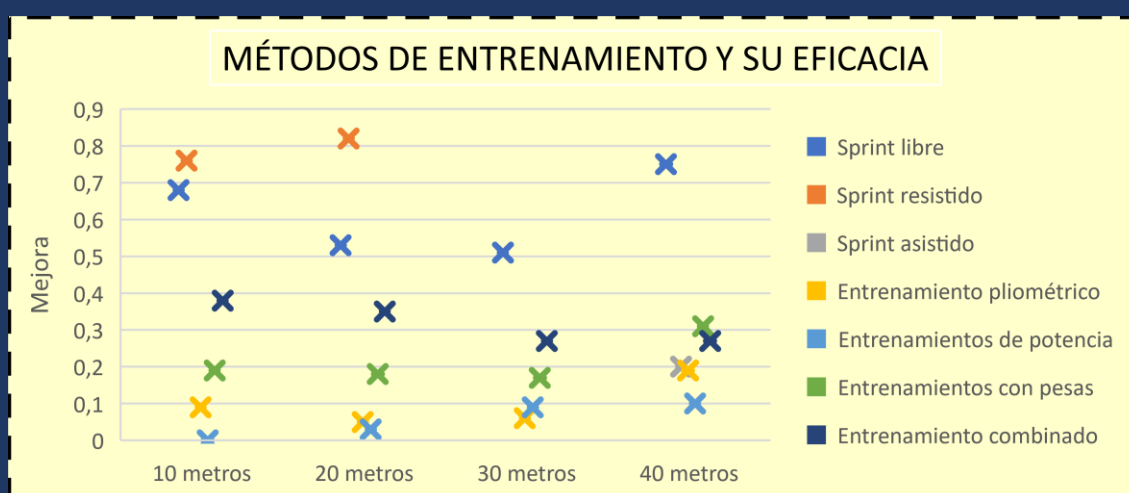
OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN

Evaluar el efecto de distintos métodos de entrenamiento sobre la capacidad de mejorar el sprint en diferentes distancias (10-40 m).

1 Se realizó una revisión de todos los artículos científicos que hubieran utilizado diferentes métodos de entrenamiento para mejorar la capacidad de esprintar.

En la tabla que se presenta se puede observar la mejora que producía cada método de entrenamiento

2



3 Todos los entrenamientos consiguieron mejorar el rendimiento en sprint. La mejora fue distinta en función del tipo de entrenamiento y de la distancia realizada. En sprint de 10 y 20 metros el entrenamiento más eficaz fue el sprint resistido (entrenamientos en los que se dificulta el sprint con una resistencia externa, ejemplo: trineos atados a la cintura con pesas) mientras que en distancias de 30 a 40 metros lo fue el sprint libre. El entrenamiento combinado de pesas y pliometría fue el tercero que mostró mayores mejoras.

APLICACIÓN PRÁCTICA PARA EL ARBITRAJE

Teniendo en cuenta que durante los partidos la distancia que los árbitros suelen recorrer es de máximo 20 metros, el entrenamiento de sprint resistido parece ser el método más eficaz para mejorar la capacidad de sprint a la hora de arbitrar partidos de baloncesto.

No obstante, el sprint libre y los entrenamientos combinados de pliometría y pesas, podrían ser una buena alternativa que daría variabilidad a nuestro entrenamiento de una manera efectiva.

