

Resumen Comunicación Libre, Poster 26

MEJORAS EN ESFUERZOS Y RECUPERACION TRAS ENTRENAMIENTO DE PRETEMPORADA MEDIANTE TEST DE CAMPO TIVRE-BASKET

Villa, J. G.⁽¹⁾, Rodríguez-Marroyo, J. A.⁽¹⁾, Vaquera, A.⁽²⁾, Morante, J. C.⁽¹⁾, García-López, J.⁽¹⁾, Ávila, C.⁽¹⁾, Seco J.⁽³⁾, Pérez, J. A.⁽⁴⁾, & Cejuela R.⁽⁴⁾

⁽¹⁾Departamento de Educación Física y Deportiva. Universidad de León. España.

⁽²⁾Federación Española de Baloncesto. Baloncesto León S.A.D. España.

⁽³⁾Área de Fisioterapia. Universidad de León. España.

⁽⁴⁾Área de Educación Física y Deportiva. Universidad de Alicante. España.

jg.villa@unileon.es

Se valorado mediante el test de campo interválico, progresivo y maximal (TIVRE-Basket) la mejora que un entrenamiento de pretemporada tipo de 6 semanas de un equipo de baloncesto profesional en la resistencia aeróbica específica, la intensidad de los intervalos de esfuerzos y la recuperación de los mismos. Tras realizar el test al inicio y final de pretemporada se muestra un aumento del 9% de la intensidad identificada como umbral anaeróbico, y como los esfuerzos que subyacen a ella requieren significativamente un 9% menos de FCmax, al mismo tiempo que los porcentajes de recuperación son un 3% mejores, siendo significativamente menor el porcentaje de recuperación tras la intensidad umbral, aunque mayor tras el entrenamiento de pretemporada. El test TIVRE-Basket es sensible a identificar simultáneamente mejoras en diferentes intensidades de esfuerzo, en la resistencia aeróbica y en la capacidad de recuperación en periodos críticos de entrenamiento.

Palabras Clave: Baloncesto, Test de Campo, Entrenamiento, Umbral anaeróbico, Recuperación.

IMPROVEMENT IN EFFORTS AND RECOVERY AFTER TRAINING OF PRE-SEASON BY MEANS OF FIELD TEST TIVRE-BASKET

It has been valued by means of the intervalic, progressively and maximal field test (TIVRE-Basket) the progress that a training of pre-season type of 6 weeks of a professional basketball team in the aerobic specific resistance, the intensity of the intervals of efforts and the recovery of the same ones. After realizing the test at the beginning and end of pre-season shows itself an increase of 9% of the intensity identified as anaerobic threshold, and like the efforts that sublie to her need significantly 9% less of MaxHR, at the same time that the percentages of recovery are 3% better being significantly minor the percentage of recovery after the intensity threshold, although major after the training of pre-season. TIVRE-Basket test is sensitive to identify simultaneously progress in different intensities of effort, in the aerobic resistance and in the capacity of recovery in critical periods of training.

Key words: Basketball, Field test, Training, Anaerobic threshold, Recovery.