

VI JORNADAS DE MEDICINA, PREPARACION FISICA Y DEPORTE BALONCESTO

San Sebastián 22-6-13 Cursos de Verano UPV

LA PERCEPCIÓN DE ESFUERZO NOS PUEDE AYUDAR AL OPTIMIZAR EL ENTRENAMIENTO EN MINIBASKET

Maite Fuentes

PALABRAS CLAVE: Baloncesto, Percepción del Esfuerzo, Volumen, Entrenamiento

RESUMEN: El objetivo del presente estudio fue describir la Percepción Subjetiva del Esfuerzo (RPE) durante la fase final del campeonato de Gipuzkoa, en jugadores y jugadoras de baloncesto mini, además de predecir la RPE en función del volumen de entrenamiento. Se realizó un estudio transversal, descriptivo, en el que participaron 150 jugadores de baloncesto. Como instrumento para la recogida de la RPE se utilizó la escala pictórica de Eston & Parfitt (2007). Los jugadores expresaron al finalizar cada periodo de partido disputado de forma individualizada y en una escala pictórica la RPE. Se obtuvo una RPE por periodo de participación con la que se calculó la RPE media de cada jugador en el partido. Se realizó un análisis descriptivo de la RPE y un análisis de regresión múltiple por pasos utilizando como variables independientes los años de práctica deportiva, los años de práctica de Minibasket, el número de sesiones anuales, el número de sesiones semanales y la duración de las sesiones de entrenamiento. Se obtuvo una RPE media del partido de 4.48 ± 1.65 , no encontrándose diferencias significativas en función del género ($p > .05$). Los resultados indican que los chicos se inician significativamente antes que las chicas al minibasket, aunque las chicas entrenan más sesiones anuales y semanales de entrenamiento ($p < .01$). El modelo predictivo obtenido indica que las cinco variables obtenidas explican un 32% de la variabilidad observada en la RPE media del partido ($R^2 = 0,32$; $F = 30.82$; $p = .000$). El entrenamiento específico en minibasket, el número de sesiones de entrenamiento semanal y la duración de las sesiones son predictores de una RPE menor en los jugadores.