

Abstract

RESPUESTA NEUROMUSCULAR DE ATLETAS DE RESISTENCIA EN UN ENTRENAMIENTO DE INTERVALO EXTENSIVO

A García Pinillos, J Párraga Montilla y P Latorre Román

¹Universidad de Jaén, España

RESUMEN

El propósito de este estudio fue analizar los efectos de un entrenamiento de intervalo (EIT) en el salto con contramovimiento (CMJ) y la fuerza de prensión manual en atletas de resistencia para determinar la relación entre la fatiga y el fenómeno de potenciación postactivación. Treinta corredores de larga distancia masculinos, sub-élite con experiencia (edad = $28,26 \pm 8,27$ años, índice de masa corporal = $22,24 \pm 2,50$ kg /m², VO₂ máx = $58,7 \pm 4,50$ ml · kg · min) participaron voluntariamente en este estudio. Los sujetos realizaron el protocolo en una pista de atletismo al aire libre, que consistía en 12 carreras de 400 m, agrupadas en 4 grupos de 3 carreras, con una recuperación pasiva de 1 minuto entre carreras y 3 minutos entre las series (4 × 3 × 400 m). Durante el protocolo, los parámetros de fatiga (lactato, frecuencia cardíaca y la tasa de esfuerzo percibido) y los parámetros de rendimiento (CMJ, la fuerza de prensión y el tiempo empleado en cada uno de los 400 m) fueron controlados. El análisis de la varianza reveló una mejora significativa en CMJ ($p < 0,001$) en todo el protocolo. Un análisis de conglomerados agrupando a los atletas de acuerdo a si se produjo potenciación (grupo de responders, $n = 17$) o no (grupo de no responders, $n = 13$) en relación con el incremento del CMJ desde el reposo a la condición de fatiga al final de la actividad. Grupo de respuesta mejoró significativamente ($p \leq 0,05$) el rendimiento en el CMJ, la fuerza de agarre manual y el tiempo empleado en cada uno de 400 m. Los resultados sugieren que a pesar de la fatiga inducida por EIT, los sujetos entrenados pueden mantener sus niveles de fuerza y potencia y su capacidad de trabajo. Este hecho apoyaría el argumento de que las mejoras en el rendimiento pueden deberse no sólo a las adaptaciones metabólicas, sino también a las adaptaciones neuromusculares específicas.

Resumen de Conferencia del 1º Congreso Ibero-americano REDE EURO-AMERICANA DE ACTIVIDADE FÍSICA, EDUCAÇÃO E SAÚDE - REAFES.

REFERENCIAS

1. Revista Gymnasium (<http://g-se.com/es/journals/gymnasium>). Resumen.