



**UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN**  
**DEL URUGUAY**

*Facultad de Ciencias de la Educación y la  
Comunicación Licenciatura en Educación Física*

**“Efectos de estimular la PAM y la PAA sobre test de  
30mts en jugadoras de hockey.”.**

**AUTOR:** Prof. PASCETTA Mariano Ariel.

**TUTOR:** Prof. GALASSO Claudio.

**LUGAR Y FECHA DE PRESENTACIÓN:** Rosario Santa Fe - Noviembre 2016

**RESUMEN:**

El siguiente trabajo consistió en evaluar el test de 30mts. en jugadoras de hockey del plantel superior del Club Atlético Universitario de Córdoba.

Una vez realizado el test, se dividió al grupo aleatoriamente en 2 partes iguales y se planificaron dos planes de entrenamientos con objetivos distintos.

Por un lado, uno de los grupos realizó una planificación de entrenamiento de PAM, y el otro una planificación de entrenamiento de PAA, ambas propuestas por Michel Pradet en su libro, "La preparación física".

En cuanto a la PAM en la página 72 de dicho libro, Pradet hace referencia a 4 métodos diferentes de actividades que producen un efecto determinante en el desarrollo de la potencia aeróbica por medio de esfuerzos discontinuos. Nosotros tomamos el método de la duración "cortísima", el cual consiste en un encadenamiento permanente de esfuerzos ligeramente por encima del límite crítico (superiores a la PAM) y de recuperaciones activas de idéntica duración, por ejemplo 15"x15" o 30"x30", durante periodos de 10' aproximadamente en 2 o 3 series por sesión.

En cuanto a la PAA, en la página 46 del mismo libro, para su desarrollo propone actividades que, tengan una intensidad del esfuerzo máxima, que duren entre 3" y 7", y que el tiempo de recuperación permita reponer íntegramente al atleta, entre 1'30" y 3' aproximadamente y que esa recuperación sea de naturaleza semi activa, con una cantidad total de trabajo de 10 repeticiones, o hasta que el sujeto no pueda mantener su máxima intensidad en la realización.

Al finalizar el periodo de entrenamiento que duró 8 semanas, con una frecuencia de 2 sesiones semanales, se volvió a evaluar a todo el grupo con el mismo test.

El propósito de este trabajo estuvo destinado a comparar dos métodos de entrenamientos con objetivos distintos, y concluir que incidencia tienen en dicho test.

Los resultados se analizaron mediante la correlación entre los resultados de las 1° evaluaciones (previa al periodo de entrenamiento) y la 2° evaluaciones (posterior al periodo de entrenamiento),

Test de diferencias apareadas para medias de dos muestras emparejadas y prueba t para dos muestras suponiendo varianzas desiguales.

Luego de realizar el análisis de datos podemos concluir que el grupo de PAM como el grupo PAA, obtuvieron mejoras significativas en ambos casos.

---

En cuanto al porcentaje de mejoras de tiempo en velocidad de sprint en test de 30 metros entre el grupo de PAA y el grupo de PAM, la prueba t para dos muestras suponiendo varianzas desiguales nos dice que no rechazamos  $H_0$ , por lo tanto el % de mejoría entre el grupo de PAA y el de PAM en test de 30 metros son iguales, o no tienen diferencias significativas.

**CONTENIDO**

RESUMEN: .....	2
1. INTRODUCCION: .....	7
2 Marco teórico .....	8
2.1 FISILOGIA DEL EJERCICIO .....	10
2.2 Los Sistemas Energéticos: .....	12
2.2.1 Características y componentes .....	13
2.2.2 Metabolismo anaeróbico alactico .....	15
2.2.3 Metabolismo Anaeróbico Láctico .....	18
2.2.4 Factores neuromusc. y metabólicos que regulan la velocidad de la glucólisis .....	20
2.2.5 Velocidad de la Glucólisis y Tipo de Fibra .....	20
2.3 Áreas Funcionales Anaeróbicas Lactácidas.....	21
2.4 Metabolismo Aeróbico.....	23
2.4.1 Factores restrictivos:.....	24
2.4.2 Consideraciones diferenciales entre cargas de entrenamiento continuo o intervalado.....	26
2.4.3 Virtudes y limitaciones de las cargas de entrenamiento, de modo progresivo.....	27
2.4.4 Fundamentos fisiológicos del modelo de cargas en “steady-state” .....	27
2.5 Áreas funcionales según niveles de lactato.....	28
2.6 AREA FUNCIONAL REGENERATIVA.....	29
2.7 AREA FUNCIONAL SUBAEROBICA .....	30
2.8 AREA FUNCIONAL SUPERAEROBICA.....	31

2.9	AREA FUNCIONAL DE VO2 MAX.....	32
2.10	DEPORTE EN CUESTION: HOCKEY SOBRE CESPED.....	33
2.10.1	RESENA HISTORICA .....	33
2.10.2	EL HOCKEY EN NUESTRO PAIS .....	35
2.11	ENTRENAMIENTO Y FISIOLÓGÍA DEL HOCKEY.....	37
2.11.1	HOCKEY: análisis de variables de desplazamientos, volumen e intensidad durante el juego. ....	37
2.11.2	Categorías de análisis .....	39
2.12	Potencia Anaeróbica Aláctica.....	46
2.13	Potencia Anaeróbica Máxima .....	46
2.14	Fuerza.....	48
2.14.1	Desarrollo de la fza máx, Pradet propone 3 métodos:.....	52
2.14.2	Pliometría .....	53
2.14.3	Fisiología aplicada al hockey sobre césped.....	55
3	HIPOTESIS GENERAL .....	60
3.1	HIPOTESIS DE TRABAJO .....	61
4	OBJETIVO GENERAL .....	62
4.1	4.1 OBJETIVO ESPECIFICO .....	63
5	UNIDAD MODELO Y VARIABLE DE ESTUDIO: .....	64
5.1	DISEÑO METODOLOGICO.....	65
6	MATERIAL .....	66
6.1	CRONOGRAMA DE TRABAJO .....	68
6.1.1	Evaluaciones principales: .....	68
6.1.2	Evaluaciones secundarias: .....	68

---

6.1.3	TEST VELOCIDAD DE 30MTS.....	69
6.1.4	PLANIFICACION GRUPO PAA.....	70
6.1.5	PLANIFICACION GRUPO DE PAM.....	71
7	ANALISIS DE RESULTADOS .....	72
7.1	RESULTADOS .....	74
8	CONCLUSION:.....	77
9	DISCUSIÓN: .....	78
10	BIBLIOGRAFIA.....	80

## 1. INTRODUCCION:

El propósito de este trabajo consistió en evaluar 30mts en jugadoras de hockey de plantel superior del Club Atlético Universitario de Córdoba.

Luego, se dividió al grupo aleatoriamente en 2 partes iguales. Por un lado, uno de los grupos realizó una planificación de entrenamiento de PAM y el otro una planificación de entrenamiento de PAA, ambas propuestas por Michel Pradet en su libro, “La preparación física”.

Al finalizar el periodo de entrenamiento se volvió a evaluar a ambos grupos.

El propósito de este trabajo está destinado a comparar dos métodos de entrenamientos con objetivos distintos, para una situación específica (sprint 30mts). Y teniendo en cuenta los resultados obtenidos concluir cual método tiene más incidencia en dicha capacidad.

Desde el punto de vista fisiológico el hockey es un deporte aeróbico – anaeróbico, alternado intermitente, a predominio aeróbico, con pausas intra-juego asistemáticas e incompletas. Por lo que, debemos trabajar para desarrollar un atleta con una buena RSA, la cual le permitirá desarrollar repetidos sprints a lo largo del juego y también desarrollar un atleta con buena velocidad específica de sprint, la cual le permitirá poder disputar con éxito cualquier situación específica de juego, ya sea en defensa o en ataque.

**En situaciones normales u óptimas, la planificación de entrenamiento para este deporte debe contemplar la combinación entre ambas capacidades**

En definitiva se tratará de concluir cuál de los dos métodos de entrenamiento (PAA – PAM) predispone al atleta la mejoría de la velocidad de sprint.

Como se mencionó en líneas anteriores, para un completo y adecuado plan de entrenamiento es necesario combinar ambas planificaciones. Éste trabajo solo pretende aportar los resultados de cada planificación. Muchas veces los preparadores físicos nos vemos ante ciertas situaciones específicas donde los tiempos de entrenamientos se acortan o donde las necesidades de ciertos grupos varían con respecto a otros. Los resultados obtenidos en éste trabajo serán de mucha utilidad para dichos casos, aportando una opción clara y concreta de dichos objetivos.

## 2 MARCO TEÓRICO

Es necesario para enriquecer esta investigación, un marco teórico sustentador que pueda conceptualizar, analizar y profundizar aspectos relacionados con la temática elegida.

Como punto de partida considero necesario realizar una breve explicación de los sistemas energéticos que se utilizan en este tipo de deportes y en cualquier actividad deportiva, los cuales ayudaran a comprender algunos conceptos relacionados como lo son el VO<sub>2</sub> máx. y el RSA.

Fisiológicamente hablando, el consumo de oxígeno y la síntesis metabólica para la producción de energía son temas centrales en la discusión de éste trabajo.

En el manual de fisiología médica de Ganong se hace referencia apuntando lo siguiente;

*“Durante el ejercicio muscular, los vasos sanguíneos musculares se dilatan y el flujo sanguíneo aumenta para incrementar el O<sub>2</sub> disponible. Hasta cierto punto, el aumento en el consumo de O<sub>2</sub> es proporcional a la energía gastada y todas las necesidades metabólicas se cubren con los procesos aeróbicos. Sin embargo, cuando el esfuerzo muscular es muy grande, la síntesis aeróbica de energía es insuficiente para cubrir la demanda metabólica. En estas condiciones continúa la utilización de la fosforilcreatina para recuperar el ATP. Una parte de la síntesis del ATP se logra con el uso de la energía liberada por la degradación anaeróbica de la glucosa del lactato. El uso de la vía anaeróbica se auto limita porque, a pesar de la rápida difusión del lactato a la corriente sanguínea, se produce una acumulación muscular de lactato tal que, finalmente rebasa la capacidad de los amortiguadores tisulares y causa un descenso del pH que inhibe las enzimas. No obstante por periodos cortos, la presencia de una vía anaeróbica para la degradación de la glucosa permite un esfuerzo muscular mucho mayor que la que sería posible sin ella.*

*Los atletas entrenados pueden aumentar el consumo de o<sub>2</sub> de sus músculos en mayor medida que las personas sin entrenamiento, y son capaces de utilizar los ácidos grasos libres de manera más efectiva. Por consiguiente, pueden realizar un mayor esfuerzo sin agotar sus reservas de glucógeno ni aumentar la producción de lactato. También aprendieron a saciarse de carbohidratos durante varios días antes de una competencia, lo cual aumenta sus reservas musculares de glucógeno. Esta sola medida puede aumentar su resistencia.” (1)*



*La oxidación es la combinación de una sustancia con O<sub>2</sub> o la pérdida de hidrógeno, o pérdida de electrones. Los procesos inversos correspondientes se denominan reducción. Las oxidaciones biológicas están catalizadas por diferentes enzimas. Los cofactores o coenzimas son sustancias accesorias que casi siempre actúan como portadores para los productos de reacción. A diferencia de las enzimas, las coenzimas pueden catalizar diversas reacciones. Diversas coenzimas sirven como aceptadores de hidrógeno. (2)*

En cuanto al entrenamiento de la capacidad de resistencia y de la potencia, el libro de fisiología de Fox apunta lo siguiente;

*“los sistemas suministran ATP a distintas capacidades y a tasas diferentes, (potencia). En consecuencia, para cualquier ejercicio dado, la fuente energética predominante utilizada dependerá de la cantidad total y de la tasa de energía requerida en el ejercicio.”*

*“En muchas actividades, los tres sistemas energéticos son importantes proveedores de ATP, aunque en cualquier prueba puede predominar en diferentes instantes un determinado sistema. (3)*

La valoración del consumo de oxígeno máximo de los jugadores de hockey hierba se ha llevado a cabo generalmente en el laboratorio, registrándose espirométricamente en pruebas de esfuerzo máximas progresivas. Los resultados de estos estudios pueden suponer un indicador importante de las cualidades condicionales en el jugador de hockey hierba, pero no nos informan sobre el gasto energético en competición.

La valoración de las exigencias funcionales en la propia competición y la estimación del gasto metabólico han sido objeto de interés para los investigadores. Entre ellos podemos destacar a Reilly y Seaton (1990) quienes observaron un claro incremento del gasto energético cuando se realizan acciones técnicas como el dribbling. Los valores medios de VO<sub>2</sub>max registrados fueron de 59 ml/min/kg. El gasto energético del dribbling variaba además al aumentar la velocidad de desplazamiento en cinta rodante desde 44,5 hasta 60,8 kJ. (4)

El hockey hierba es un juego rápido, con demandas intermitentes del metabolismo anaeróbico y largos períodos en que el suministro de energía aeróbica es predominante.

## 2.1 FISILOGIA DEL EJERCICIO

*Es el campo de la Ciencia que estudia las respuestas del organismo humano a los estímulos físicos del ejercicio y la actividad física*

• *Abarca un amplio rango de efectos fisiológicos dependientes de:*

*# Volumen o duración del estímulo.*

*# Intensidad del estímulo.*

*# Frecuencia y densidad del estímulo.*

*# Medio ambiente.*

*# Status fisiológico del individuo.*

*La cuantificación del **volumen** o duración es vital para deducir los efectos metabólicos generados por la prolongación del esfuerzo de resistencia.*

*También es importante porque ayuda a calcular la magnitud del gasto calórico y el uso de combustibles.*

*La **intensidad** del ejercicio es el factor más influyente en la duración de la carga de entrenamiento y en los porcentajes de utilización de los combustibles (carbohidratos y grasas).*

*La **frecuencia** de cargas de trabajo deben ser consideradas en una misma sesión, en sesiones de un día, en sesiones de una semana (micro ciclo), en varias semanas (mesociclos), en varios meses (macrociclos).*

*La **densidad** se refiere a las pausas utilizadas en un trabajo fraccionado en ejercicios aeróbicos / anaeróbicos, o pausas implementadas en series de fuerza en el gimnasio.*

*Las frecuencias de cargas y la densidad de pausas son vitales para la prevención de la fatiga aguda y crónica, y para garantizar efectos biológicos de adaptación.*

*El **Medio ambiente biológico**: calor, humedad, frio, terreno, altura, vestimenta, calzado, etc.*

El **Medio ambiente psicológico-emocional:** ambiente familiar, de trabajo, de la estructura deportiva, etc.

El **Medio Ambiente sociológico:** situación económico-social.

El **estado fisiológico** del sujeto es determinante en la tolerancia y aceptación de las cargas de trabajo. De acuerdo a la capacidad aeróbica del sujeto mayor es la eficiencia del uso racional de combustibles, es decir a mayor VO<sub>2</sub> max., más combustión de grasas y menor uso de CHO. A mayor capacidad física mejores índices de recuperación ante cualquier tipo de carga de trabajo. Cuánta más historia deportiva previa en niñez y juventud, mayor capacidad de adaptación de un adulto, cualquiera sea el tiempo de interrupción en su ciclo deportivo.

**Principios básicos de los estímulos fisiológicos, en relación al stress físico o carga de entrenamiento**

- **Predominio:** El estímulo físico genera un costo energético que, predominantemente, es aportado por uno o más sistema/s energéticos.
- **Especificidad:** El estímulo de ejercicio debe “stressar” específicamente el mecanismo fisiológico que se pretende modificar, generando su adaptación biológica”.
- **Individualidad:** La respuesta fisiológica a los estímulos físicos, aunque predecible científicamente, es absolutamente individual.
- **Reversibilidad:** El estado de adaptación fisiológica generado por el estímulo de trabajo se pierde ante la ausencia o discontinuidad del mismo
- **Sobrecarga:** Los estímulos físicos tienen que tener una secuencia habitual repetitiva, con un grado de progresividad y desarrollo armónico en relación al volumen, la intensidad y la frecuencia de estímulos. (5)

## **2.2 Los Sistemas Energéticos:**

*Los sistemas energéticos son un conjunto de reacciones químicas que tienen el objetivo de resintetizar el ATP, para realizar las funciones vitales.*

*Se conocen tres sistemas energéticos:*

- 1. ATP-PC, ANAERÓBICO ALACTICO.*
- 2. ANAERÓBICO LÁCTICO, GLUCOLITICO.*
- 3. AERÓBICO, OXIDATIVO.*

*El musculo precisa una fuente de energía particular. Esta se presenta bajo la forma de moléculas ricas en elementos fosfóricos: el adenosin tri-fosfato o ATP.*

*Estas moléculas alojadas a nivel de las fibras musculares, tienen la particularidad, cuando son estimuladas por el impulso nervioso, de disociarse liberando energía capaz de causar un acortamiento de las fibras. Así, el movimiento puede empezar y seguir mientras el ATP esté presente a nivel muscular para mantener la reacción.*

*Estas reservas de ATP no son importantes y, por eso, se agotan rápidamente. De ahí que la duración del movimiento sea escasa si el organismo no provee simultáneamente una aportación energética que pueda volver a sintetizar el ATP a medida que se gasta. Así, el ATP repuesto de esta forma puede nuevamente gastarse, suministrando energía y permitiendo el mantenimiento del trabajo muscular.*

*Conforme se va degradando el ATP, el organismo recurre a tres mecanismos capaces de aportar energía necesaria para que se de una nueva síntesis. Estos mecanismos son:*

*La vía anaeróbica alactica*

*La vía anaeróbica láctica*

*La vía aeróbica*

*A partir de los primeros instantes del ejercicio se ponen en marcha los tres, pero lo hacen con una intensidad y unas características muy diferentes. Por lo tanto hay que distinguirlos rigurosamente. (6)*

### 2.2.1 Características y componentes

- **Capacidad:** *cantidad total de energía que puede producir un sistema.*
- **Potencia:** *cantidad de energía que puede producir un sistema en unidades de tiempo.*
- **Interacción:** *hace relación al continuum energético, es decir, los tres sistemas siempre actúan.*
- **Predominio:** *uno de los sistemas puede predominar en algún momento de la actividad.*
- **Especificidad:** *específico de una disciplina o deporte.*

*Los tres sistemas de energía no operan de forma independiente durante el ejercicio sino que trabajan unidos para alterar el suministro de ATP y hacer frente a las necesidades energéticas del músculo. Los tres procesos tienen lugar al mismo tiempo; sin embargo, la proporción de ATP suministrado por medio de cada uno de estos procesos varía de acuerdo con la intensidad y duración del ejercicio o del deporte en cuestión.*

*En condiciones normales, en reposo, la mayor parte del ATP del músculo esquelético se regenera a través de procesos aeróbicos a un ritmo igual al de su utilización. Un aumento rápido de la intensidad del ejercicio se contrarresta por medio de una aceleración del ritmo de generación aláctica de ATP (principalmente PCr y de glucólisis anaeróbica (generación láctica de ATP) y viene seguido de una aceleración más gradual del metabolismo aeróbico. (7).*

<b>Predominio energético (de acuerdo a Brooks, 1990)</b>			
<u>Sistemas de Energía</u>	<u>Predominio</u> 100 %	<u>Tiempo Medio</u> 50 %	<u>Dinámica de inicio o final</u>
<u>Sistema ATP-PC</u>	4-6"	10"	<u>Agotamiento</u> 30"
<u>Sistema Anaeróbico Lactácido</u>	40" a 1' 15"	10"	<u>Inicio de acción</u> 1"
<u>Sistema Aeróbico</u>	1' 15" a 1' 30"	30"  (75-80% en 45"-50")	<u>Inicio de acción</u> Pocos segundos

### 2.2.2 Metabolismo anaeróbico aláctico

#### *Adaptaciones en el sistema ATP-PC*

*Los esfuerzos máximos de duración inferior a 6 segundos impone la parte más importante de sus demandas a la descomposición y resistencia de ATP-PC.*

*Una pierna fue entrenada usando series de esfuerzo máximo de 6 segundos repetida 10 veces. Este tipo de entrenamiento impone estrés preferentemente sobre el sistema de energía ATP-PC. La otra pierna fue entrenada con series máximas repetida de 30 segundos, que, a diferencia de las anteriores, imponían tensión preferentemente sobre el sistema glucolítico. (8)*

*Como es el proceso que se activa más rápidamente y con mayor intensidad, proporciona desde los primeros segundos del ejercicio, energía necesaria para la nueva síntesis del ATP.*

*Potencia: puede abastecer una gran cantidad de energía en un periodo de tiempo muy breve y, al mismo tiempo, mantener la renovación de ATP con una gran intensidad.*

*Capacidad: este proceso no puede mantener por mucho tiempo la contracción muscular.*

*Factores restrictivos: aunque ya existe el ATP, el proceso anaeróbico aláctico utiliza igualmente otro sustrato presente en los músculos, la fosfocreatina (CP). Así, la CP puede volver a sintetizar el ATP con una gran intensidad, pero está presente a nivel muscular solo en una mínima cantidad.*

*Efectos del proceso: una vez activado, este proceso ya no exige oxígeno para funcionar. Por otra parte, los productos de desgaste que genera no perturban la calidad de la contracción muscular. Los productos de desgaste tienen un efecto benéfico “activan”, de alguna forma, las reacciones energéticas que suceden. (9) E.A.I (ejercicio de alta intensidad)*

*Ejercicio que es desarrollado a la máxima tasa de velocidad, desde el mismo comienzo del esfuerzo, y hasta su finalización.*

*El EAI es aquel que requiere de una producción de energía (máxima potencia en breves espacios de tiempo) que excede largamente la oferta de los procesos de máxima potencia aeróbica.*

*El EAI requiere de una muy rápida producción de ATP, que en un alto porcentaje es provisto por la metabolización de la Fosfocreatina (PC) y de la producción de Lactato, a partir de la Glucogenolisis y la Glucólisis.*

- Características salientes del metabolismo anaeróbico alactico

a) Sistema de rápida disponibilidad para la contracción muscular porque depende de pocas reacciones metabólicas (unireacción).

b) No depende del transporte y la utilización de O<sub>2</sub>.

c) Las moléculas de ATP-PC están acumuladas en el mecanismo contráctil del músculo.

d) La resíntesis y supercompensación del sistema depende mayoritariamente del aporte de ATP del Sistema Aeróbico y del SA Lactácido (remoción y oxidación intraesfuerzo).

Objetivos fisiológicos-metodológicos del entrenamiento del Sistema ATP-PC, a través de estímulos de velocidad

- Objetivo metabólicos:

# Aumento de la reserva de ATP-PC.

# Aumento de la velocidad de degradación.

# Aumento de la velocidad de resíntesis de PC.

- Objetivo neuromuscular:

# Reclutamiento masivo de las Fibras FTIIb y FTIIa.

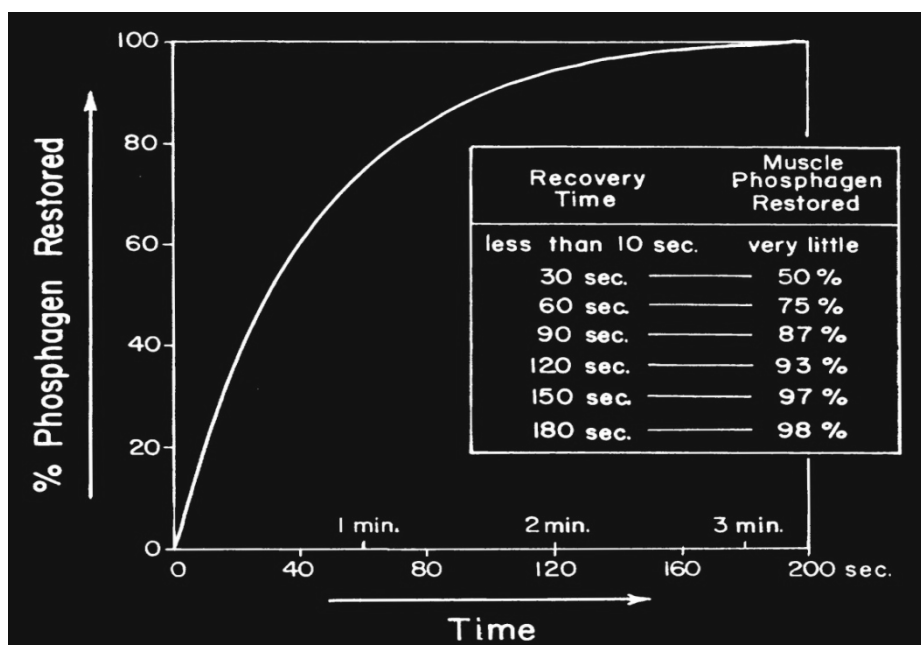
- Objetivo Técnico-Biomecánico:

# Ejecución del ejercicio con la técnica y el gesto deportivo específico, con conservación de

la mecánica coordinativa.



*Curva de recuperación de la Fosfocreatina Hultman y cols, 1967*



• La recuperación de la Fosfocreatina (PC) tiene dos fases:

a) Tiempo Medio TM (recuperación 50 %) = 20"-30" (Fase Rápida)..

b) Recuperación total = 4' - 5' a 20' - 30' (Fase Lenta).

• La fase rápida es independiente de la caída del pH, y es activada por la resíntesis de PC por el sistema oxidativo, y ello sucede aunque el pH sigue descendiendo.

• La fase lenta tiene una correlación inversa con la curva de lactato, ya que se asocia el descenso del H<sup>+</sup> con la desinhibición total de la CPK.

• Por ello, la segunda fase es más lenta post-contracciones isométrica vs. Contracciones dinámicas (> lactato residual). El Sistema Fosfágeno tiene una rápida disponibilidad (es el sistema más potente) para la contracción muscular pero tiene una capacidad limitada (es el de menos reserva metabólica). El límite entre el aporte energético aláctico y láctico es virtual, es decir que ante la reducción de PC, hay un aporte casi instantáneo de resíntesis de ATP y PC por parte del Sistema Anaeróbico Láctico.

- El Sistema Fosfágeno tiene una rápida disponibilidad (es el sistema más potente) para la contracción muscular pero tiene una capacidad limitada (es el de menos reserva metabólica). (10)

### 2.2.3 Metabolismo Anaeróbico Láctico

*El proceso anaeróbico láctico, comienza, al igual que el proceso alactico, en los primeros segundos del ejercicio, pero se activa con una intensidad muy inferior a la del proceso alactico, de manera que tienen que pasar 10" para que este proceso consiga colocarse, en el orden de importancia, en primer lugar. Aun así, es un proceso que no utiliza el oxígeno para funcionar, pero su substrato de base está constituido por un azúcar almacenado a nivel muscular y hepático: el glucógeno. Como consecuencia de reacciones químicas complejas, el glucógeno se fracciona en unidades-glucosa y produce ácido piruvico, hidrogeno y energía (que sirve para volver a sintetizar el ATP).*

*Los productos de desgaste del glucógeno (ácido piruvico e hidrogeno) se combinan para producir ácido láctico. Por eso, se califica como proceso láctico.*

*Potencia: Alcanza una importante magnitud, asegurando una potencia elevada aunque no máxima durante los esfuerzos. Por otra parte, esta intensidad crece hasta un tope que podríamos situar entre 30 y 40 segundos, duración más allá de la cual siempre se observa una disminución en los esfuerzos de elevada intensidad que utilizan con prioridad este proceso.*

*Capacidad: si la potencia máxima se alcanza en menos de 1', la glucolisis anaeróbica sigue asegurando la parte esencial de síntesis renovada del ATP (y entonces el mantenimiento de la contracción muscular) durante un lapso de tiempo más amplio, que se puede situar entre 2' y 3' aproximadamente; después se reabsorbe rápidamente y deja paso al proceso aeróbico.*

*Factores restrictivos: el proceso láctico no parece estar limitado por las reservas del substrato energético. En efecto, el organismo posee suficiente glucógeno almacenado como para resistir un esfuerzo de varios minutos. Al contrario, parece que la acumulación, a nivel muscular, de productos de degradación del glucógeno y, más en particular, la acidificación que provocan, bloquea las contracciones musculares, y, por tanto, la posibilidad de seguir el ejercicio. El desarrollo de este proceso permite al atleta mejorar sus capacidades para mantener una contracción muscular de buena calidad a pesar de la disminución del pH. No pretende aumentar las reservas de glucosa. A menudo se habla de desarrollar la resistencia ante el "envenenamiento láctico", aunque algunos estudios recientes han demostrado claramente que el ácido láctico producido no es necesariamente el veneno orgánico mencionado frecuentemente y que incluso, a veces, puede convertirse en substrato energético.*

*Efectos del proceso:* Activado por el proceso aláctico, el proceso láctico, a su vez, va a estimular la activación del proceso de oxidación. En particular, la disminución del pH muscular acelera la utilización de esta vía y aumenta el nivel de su intensidad. (11)

#### *Adaptación en el sistema glucolítico*

*El entrenamiento anaeróbico (series de 30 segundos) incrementa las actividades de enzimas glucolíticas y oxidativas clave. (fosforilasa, fosfofructuocinasa (PFK) lactatodeshidrogenasa LDH) . Las actividades de estas 3 enzimas aumentan entre un 10% y un 25% con series repetidas de ejercicio de 30 segundos.*

*Por lo tanto hemos de concluir que las ganancias en el rendimiento con estas formas de entrenamiento son el resultado de mejoras en la fuerza más que en la producción anaeróbica de ATP. (11)*

- *El límite entre el aporte energético aláctico y láctico es virtual, es decir que ante la reducción de PC, hay un aporte casi instantáneo de resíntesis de ATP y PC por parte del Sistema Anaeróbico Láctico.*
- *El Sistema Anaeróbico Láctico es sinérgico con el Sistema Fosfágeno por 10"-15", aunque luego (por el aumento exponencial de la concentración de Lactato) es antagónico, al inhibir o alterar la acción de las enzimas ATP-asa y CPKinasa.*
- *La fatiga muscular (en esfuerzos breves) acontece por el vaciamiento de la PC.*
- *La falta de delimitación de las distancias y tiempos de duración de los estímulos de velocidad genera esfuerzos inespecíficos.*
- *El uso de pausas menores a las descritas también genera falta de especificidad, pérdida de la velocidad máxima, pérdidas de la coordinación fina, de la técnica del ejercicio, estados de sobreentrenamiento, fatiga y lesiones. (12)*

#### 2.2.4 Factores neuromusculares y metabólicos que regulan la velocidad de la glucólisis

- *Concentración previa de glucógeno en el músculo en contracción: a mayor concentración de glucógeno, mayor velocidad de degradación glucolítica.*
- *Composición miofibrilar predominante en el músculo.*
- *El factor más importante que regula la velocidad de la glucólisis es la velocidad / intensidad de la contracción muscular, que acelera el proceso en forma directamente proporcional. (13)*

#### 2.2.5 Velocidad de la Glucólisis y Tipo de Fibra

- *Las fibras FT tienen mayor velocidad de la glucólisis por:*
  - \* *Mayor Concentración de PHOS y PFK.*
  - \* *Mayor tasa de conversión de PHOS b en PHOS a, por mayor sensibilidad de la acción de la epinefrina.*
  - \* *Mayor nivel de ruptura de PC, lo que aumenta el Pi libre durante la contracción.*

*El Acido láctico no es un producto terminal de la glucólisis, sino un metabolito intermediario de la misma.*

*No es un desecho metabólico; es un importante combustible oxidativo, previa reconversión a piruvato, representa un metabolito que ahorra glucosa y glucógeno, brinda energía adicional en los eventos de resistencia, complementario de su papel decisivo como combustible principal en las pruebas de potencia y velocidad.*

*La conversión lactato-piruvato no está “gatillada” por la hipoxia: influye en ella, en forma determinante, la velocidad de la glucólisis lo que genera acumulación de Lactato y NADH+, alterando las proporciones Red-Ox [NADH+/NAD y APir/ALac) y “gatillando” la LDH. Los términos aeróbico / anaeróbico son mejor descriptos por las acepciones glucólisis lenta y glucólisis rápida.*

*La velocidad de contracción muscular es la causa más determinante en la regulación de la velocidad de la glucólisis.*

*Toda molécula de Lactato en algún “momento” y en algún “lugar” se reconvierte a Piruvato. La reversibilidad de la reacción Piruvato/Lactato es un factor determinante*

en los métodos de entrenamiento y competencia, tanto individual como colectiva. (J:CMazza apuntes cátedra fisiología 2008)

*El umbral anaeróbico o transición es un artificio método- lógico del protocolo de evaluación en laboratorio/campo; los mecanismos alternantes de producción de energía, a veces reversibles, estables e inestables al mismo tiempo, transforman al “umbral anaeróbico” en una “ficción” fisiológica. No hay prueba o competencia deportiva con la estructura de un esfuerzo que sea usado para determinar el “umbral anaeróbico”. (14)*

### **2.3 Áreas Funcionales Anaeróbicas Lactácidas**

- Potencia Anaeróbica máxima: Se refiere a la máxima producción de energía glucolítica no oxidativa, y está en relación a la velocidad de glucólisis y generación de lactato. Predominante en esfuerzos < al 1’.
- Tolerancia Anaeróbica máxima: Es considerada como la más elevada capacidad de soportar niveles de lactacidemia y acidosis elevada (con pH muy bajos), en esfuerzos máximos que duran entre 1’ y 3’ de duración.
- Resistencia Anaeróbica máxima: Es la más prolongada resistencia distancia/tiempo que un individuo puede soportar en estado aeróbico-anaeróbico submáximo. Predomina en esfuerzos submáximos de 4’ a 10’.

*El mecanismo de producción-remoción de lactato tiene profundas implicancias en los estados de equilibrio y desequilibrio lactácidos, afectando los conceptos “aeróbico” y “anaeróbico”.*

*Los estados de equilibrio lactácido a diferentes niveles sanguíneos, son los que producen las mejores adaptaciones celulares al entrenamiento de resistencia.*

*Los estados de equilibrio lactácidos son tolerables hasta un “steady-state” de 10 mmol/l (arbitrario). Intensidades mayores a este nivel no pueden ser mantenidas por mucho tiempo.*

*Cargas máximas de lactato, se pueden ejecutar solamente cuando, en forma previa, se desarrollaron los mecanismos de remoción del mismo (Áreas I y II).*

*Los estados de equilibrio lactácido son entrenables, por métodos intervalados, específicos, no progresivos.*

*El desarrollo del entrenamiento por áreas funcionales es el método más apto para maximizar la capacidad, la resistencia y la potencia del sistema aeróbico.*

*La definición de áreas funcionales, a diferentes niveles de lactato, nos permite determinar cargas de entrenamiento con alta especificidad, optimizar la planificación y periodización de los ciclos de entrenamiento y aumentar la eficiencia de los procesos de recuperación.*

*La falta de delimitación de las distancias y tiempos de duración de los estímulos de velocidad genera esfuerzos inespecíficos. (15)*

## 2.4 Metabolismo Aeróbico

*Al cabo de algunos minutos de esfuerzo, y en la medida en que el organismo ha mermado seriamente sus recursos energéticos anaeróbicos, acude a otro sistema de producción de energía para asegurar la renovación de síntesis del ATP.*

### Proceso Fisiológico:

*El organismo, como consecuencia de la actividad muscular que ha producido, ha aumentado considerablemente la intensidad de trabajo de todas sus grandes funciones y, en particular, de su sistema respiratorio y circulatorio. Entonces está en condiciones de efectuar un aporte de oxígeno mucho mayor a nivel de todas las estructuras estimuladas por el ejercicio. Por eso, los músculos se benefician particularmente de la afluencia de oxígeno que transformara progresivamente las reacciones anaeróbicas que se producen en aeróbicas. En ese momento la glucólisis evoluciona para desembocar en reacciones que ya no producen ácido láctico, sino otros residuos eliminables de forma más fácil, como anhídrido carbónico (CO<sub>2</sub>), agua (H<sub>2</sub>O) y calor.*

### Potencia.

*La potencia proporcionada por este sistema es menor que la garantizada por los procesos anaeróbicos. Esta limitada por las posibilidades individuales de aporte de oxígeno a las células musculares. Cuanto más se beneficie este aporte de una fuerte absorción, mayor será por parte del atleta el mantenimiento de un esfuerzo gran intensidad. Cuando el ejercicio producido alcance límites en los que se utilice todo el oxígeno disponible a nivel muscular, se dice que el atleta ha llegado a su potencia aeróbica máxima (PAM). Esta intensidad de esfuerzo corresponde a la máxima posibilidad del atleta para mandar oxígeno a sus músculos con una fuerte absorción. Los fisiólogos dicen que ha alcanzado su Vo<sub>2</sub> Max o absorción máxima de oxígeno.*

### Capacidad:

*Proporciona una gran cantidad de energía capaz de mantener las contracciones musculares durante un tiempo importante (varias horas). Esta capacidad depende de los siguientes factores:*

- *Consume pocos substratos y, así, aumenta sus posibilidades de duración.*

- *Puede utilizar, para su funcionamiento, substratos energéticos muy diferentes que, además, se encuentran en cantidades importantes en el organismo, glucógeno, AGL y en caso de ser necesario, algunas proteínas orgánicas.*
- *Produce desechos que se eliminan con facilidad, evitando así una acumulación.(16)*

#### **2.4.1 Factores restrictivos:**

*El principal factor restrictivo es la intensidad.*

*Parece existir un umbral de intensidad por debajo del cual los esfuerzos efectuados son casi exclusivamente aeróbicos. (17)*

*“Algunas adaptaciones se producen dentro de los músculos, y muchas consisten en cambios en los sistemas energéticos. Además, se producen otros cambios en el sistema cardiovascular, mejorando la circulación hacia y dentro de los músculos.”*

*Adaptaciones en el músculo.*

*El tipo de fibra muscular, el aporte capilar, el contenido en mioglobina, la función mitocondrial y las enzimas oxidativas*

*Tipo de fibra muscular.*

*Fibras ST se hacen entre un 7% y 22% más grandes que las correspondientes fibras FT. El tamaño de las fibras musculares en los deportistas de resistencia parece tener escasa relación con la capacidad o con el rendimiento aeróbico. La mayoría de los estudios ha demostrado que el entrenamiento de la resistencia no cambia el porcentaje de fibras ST y FT.*

*Pruebas recientes indican que muchos años de entrenamiento de resistencia pueden hacer que determinadas fibras FTb adopten algunas de las características de la más oxidativas FTa.*



### Aporte capilar.

*Incrementan el número de capilares que rodean cada fibra muscular. Un 5 % y un 10% más de capilares en los músculos de sus piernas que en los individuos sedentarios.*

*Tener más capilares permite un mayor intercambio de gases, calor, desechos y nutrientes entre la sangre y las fibras musculares activas. Esto mantiene un ambiente apto para la producción de energía y para que tengan lugar contracciones musculares repetidas.*

### Contenido de mioglobina.

*Cuando el O<sub>2</sub> entra en las fibras musculares se combina con la mioglobina, compuesto que contiene hierro, transporta las moléculas de O<sub>2</sub> desde las membranas celulares hasta las mitocondrias. Las fibras ST contienen grandes cantidades de mioglobina. Las fibras F, por otro lado, son altamente glucolíticas, por lo que requieren, y tienen, poca mioglobina.*

*La mioglobina almacena oxígeno y lo libera en las mitocondrias cuando escasean durante la acción muscular. Esta reserva de O<sub>2</sub> es usada durante la transición del estado de reposo al de ejercicio proporcionando O<sub>2</sub> a las mitocondrias durante la demora entre el inicio del ejercicio y la incrementada liberación cardiovascular de O<sub>2</sub>. El entrenamiento de la resistencia ha demostrado incrementar el contenido muscular de mioglobina entre un 75 y un 80%.*

### Función mitocondrial.

*La capacidad para utilizar O<sub>2</sub> y producir ATP a través de la oxidación depende del número, tamaño y eficacia de la mitocondrias musculares. Estas tres cualidades mejoran con el entrenamiento de la resistencia.*

*Cuando se incrementa el volumen del entrenamiento aeróbico también lo hace el número y el tamaño de la mitocondrias.*

### Enzimas oxidativas.

*El incremento del número y tamaño de la mitocondrias aumenta la capacidad aeróbica de nuestros músculos, pero estos caminos son intensificados todavía más por un incremento de la eficacia mitocondrial. El entrenamiento de la resistencia incrementa éstas actividades enzimáticas. (18)*

#### 2.4.2 Consideraciones diferenciales entre cargas de entrenamiento continuo o intervalado

- *Las cargas aeróbicas continuas permiten generar la adaptación de base, con mejoría sobre los sistemas cardiovascular y respiratorio, la tasa de Hemoglobina, la capilarización muscular y el incremento del Nro. de mitocondrias.*
- *El volumen y la intensidad de las cargas aeróbicas continuas, van “estereotipando” el metabolismo de la célula, con menor eficiencia en la mejoría de la resistencia y la potencia aeróbica.*
- *Comienzan con un aceptable consumo de O<sub>2</sub> relativo, pero suelen decaer en su VO<sub>2</sub> fraccional, con menor utilización de grasas y menor gasto calórico real.*
- *Se desarrollan menores velocidades relativas, con menor reclutamiento de las fibras Ft IIa.*
- *Las cargas aeróbicas continuas, frecuentemente, generan fatiga muscular localizada por falta de resistencia muscular local.*
- *Las cargas aeróbicas intervaladas permiten una mayor intensidad relativa, por las pausas entre estímulos.*
- *Ello permite el reclutamiento y la adaptación específica de las Fibras Ft IIa, quienes deben mejorar el mecanismo de producción-remoción de lactato, lo cual favorece las pruebas de medio-fondo y fondo, y los procesos de recuperación.*
- *Ello genera un compromiso aeróbico (VO<sub>2</sub>) relativo más elevado, lo que promueve una mayor utilización de grasas y mayor gasto calórico real en el tiempo ejercitado.*
- *Es el tipo de carga fundamental para mejorar específicamente la resistencia y la potencia aeróbica.*
- *Las pausas entre estímulos permiten una mejor tolerancia de los esfuerzos, a nivel de fatiga muscular local. (19)*

### 2.4.3 Virtudes y limitaciones de las cargas de entrenamiento, de modo progresivo

- *La característica fundamental del entrenamiento progresivo, obviamente, es el incremento constante de la intensidad de la carga durante un esfuerzo continuo o durante el desarrollo de entrenamiento intervalado, por repeticiones.*
- *La evidencia científica demuestra que el entrenamiento de carga progresiva, mejora la resistencia y la potencia aeróbica.*
- *Responde a la “ley de la glucólisis”: a  $>$  intensidad,  $>$  velocidad de la glucólisis  $\implies$  incremento exponencial del lactato.*
- *El factor limitante más importante es que generalmente finaliza con niveles cercanos al VO<sub>2</sub> máximo, y es muy frecuente invadir áreas de resistencia anaeróbica, lo que puede deteriorar los efectos aeróbicos de la resistencia.*
- *Son entrenamientos que suelen dejar efectos residuales lácticos, lo que obliga a una periodización de cargas menos frecuentes. (20)*

### 2.4.4 Fundamentos fisiológicos del modelo de cargas en “steady-state”

- *La característica fundamental del modelo en “Steady State”, es el mantenimiento constante de la intensidad de la carga durante un esfuerzo continuo o durante el desarrollo de entrenamiento intervalado, por repeticiones.*
- *Responde a la “ley del mecanismo producción-remoción de lactato”: a intensidad estable, = producción / remoción de lactato  $\implies$  “steady-state láctico”.*
- *La evidencia científica demuestra que el entrenamiento a carga constante, es más específico y más efectivo en la mejoría de la resistencia y la potencia aeróbica, ya que logra que las cargas mantengan el “stress” metabólico enzimático celular por periodos más prolongados de tiempo.*
- *Permite mejor planificación y periodización de cargas, con cargas más frecuentes y con menos efectos residuales de fatiga. (21)*

### 2.4.5 Entrenamientos en estado de equilibrio láctico (Lactate Steady-State - La SS)

- *Representa un estado metabólico en el cual, ante un esfuerzo de intensidad dada, se alcanza un valor estable de lactato sanguíneo (producción = remoción), esfuerzo que puede ser mantenido sin alteración sustancial de este valor estable.*
- *Los estados de equilibrio láctico pueden ser clasificados por niveles funcionales, y son entrenables por:*

a) *Estímulos específicos.*

b) *Estímulos de tipo intervalado.*

c) *Estímulos a velocidad estable (NO progresivos) (22)*

### 2.5 Áreas funcionales según niveles de lactato



## 2.6 AREA FUNCIONAL REGENERATIVA

### Objetivos Fisiológicos

- *Ejercicios de entrada en calor y vuelta a la calma.*
- *Remoción de lactato facilitando la reconversión de lactato a piruvato, proceso base de la recuperación deportiva.*
- *Activar el sistema cardio-respiratorio y el metabolismo aeróbico de base.*
- *Aumento de la temperatura corporal*

### Aspectos metodológicos

- *Duración: 20'-30'.*
- *Tipo: Generalmente continuo estable o "fartlek".*
- *Pausa: -*
- *Frecuencia: Cada 6 Hs.*
- *Volumen: 15-20 %.*
- *Ventilación: Respiración suave, por nariz.*
- *Nivel de lactato: 0-2 mmol/l.*
- *Combustible predominante: Grasas (> AGL) y Oxidación de Ac. Láctico.*

## 2.7 AREA FUNCIONAL SUBAEROBICA

### Objetivos Fisiológicos

- *Desarrolla la mayor potencia de remoción de lactato.*
- *Preserva la carga de glucógeno, usando grasas como combustible principal.*
- *Desarrolla la base funcional aeróbica central y periférica (Corazón-Pulmón-Capilares- Nro. de mitocondrias).*
- *Mantiene la base aeróbica.*
- *Preserva la magreza del individuo.*
- *Aumenta la tasa de glucogenosíntesis.*
- *Imprescindible para entrenar las intensidades más elevadas de entrenamiento (anaeróbicas).*

### Aspectos metodológicos

- *Duración: 50'-60' (tiempo de trabajo + pausas).*
- *Tipo: Continúo o fraccionado largo.*
- *Pausas: 20"-40".*
- *Frecuencia: Cada 6-8 Hs.*
- *Volumen: 45-50 %.*
- *Ventilación pulmonar: Suave (boca/nariz). Habla normalmente.*
- *Nivel de lactato: 2-4 mmol/l.*
- *Combustible predominante: Grasas (AGL y TGL) y máxima Oxidación de Ac. Láctico.*

## 2.8 AREA FUNCIONAL SUPERAEROBICA

### Objetivos fisiológicos

- *Específico para aumentar la eficiencia del mecanismo de producción-remoción de lactato en “steady-state”.*
- *Vital para mejorar la velocidad “cruce” en las carreras de medio fondo y fondo (Uso del “Lactate Turn-Over” [Rt] intra-carrera).*
- *Permite recorrer, a mejor ritmo, más distancia y repetir mayor cantidad/calidad de esfuerzos explosivos en los deportes de campo.*
- *Imprescindible para desarrollar la potencia del mecanismo de remoción activa después de series de alta intensidad, o luego de competencias.*
- *Aumenta la resistencia aeróbica, elevando el umbral de los estados de equilibrio aeróbico-anaeróbicos.*

### Aspectos metodológicos

- *Duración: 30'-50' (tiempo de trabajo + pausas).*
- *Tipo: Fraccionado intermedio.*
- *Pausas: 45"-1'15”.*
- *Frecuencia: Cada 36-48 Hs.*
- *Volumen: 15-22 %.*
- *Ventilación: Jadeo moderado por boca. Habla entrecortado o no habla (“no le gusta hablar”).*
- *Nivel de lactato: 4-7 mmol/l.*
- *Combustible predominante: Glucógeno muscular.*

## 2.9 AREA FUNCIONAL DE VO2 MAX.

### Objetivos fisiológicos

- *Estimula la máxima capacidad de absorción de O2 a nivel mitocondrial, acelerando la velocidad enzimática del Ciclo de Krebs y de la cadena respiratoria.*
- *Aumenta la densidad mitocondrial y la concentración de enzimas del Ciclo de Krebs.*
- *Mejora los mecanismos cardio-respiratorios centrales y periféricos de transporte y difusión de O2 y CO2.*
- *En síntesis, incrementa la potencia aeróbica.*

### Aspectos metodológicos

- *Duración: 12'-25' (tiempo de trabajo + pausas).*
- *Tipo: Fraccionado corto*
- *Pausas: 2'-3'.*
- *Frecuencia: cada 60-72 Hs.*
- *Volumen: 5-6 %*
- *Ventilación: Jadeo evidente por boca, a predominio de la profundidad. No habla, o habla muy entrecortado.*
- *Nivel de lactato: 7-10 mmol/l.*
- *Combustible predominante: Glucógeno muscular y glucosa. (23)*



## 2.10 DEPORTE EN CUESTION: HOCKEY SOBRE CESPED

### 2.10.1 RESENA HISTORICA

En 1527, en Irlanda se menciona el juego *hockey: The horlinge of the litill balle with hockie stickes or staves*. 'El lanzamiento de una pequeña bola con palos o varas de hockey'.

Debido a estos antecedentes, es poco posible que varios siglos después, cuando los imperialistas británicos invadieron la India en 1757, hayan adoptado un juego parecido al hockey y lo hayan llevado a Europa. Parecidos al hockey son el hurling y el shinty.

En el siglo XVI, el pueblo amerindio de los mapuches (en el sur de Chile y Argentina) practicaba un deporte con una bola que debían dominar con bastones, llamado "Chueca" o "Palín".

Parece que un juego parecido al hockey moderno se practicó en escuelas públicas inglesas a principios del siglo XIX. El primer club de hockey fue el Blackheath Football and Hockey Club, en Londres, que se fundó alrededor de 1861. En 1871 se formó el Teddington Hockey Club y en 1875 la Asociación Inglesa de Hockey. En la década de 1880 el juego se asentó definitivamente y las mujeres comenzaron a practicarlo con entusiasmo. El actual organismo rector del deporte en su modalidad masculina, la Asociación de Hockey, se fundó en 1886 y la Asociación Inglesa Femenina de Hockey en 1895, un año después de que lo hiciera la Unión Irlandesa de Hockey de Mujeres. Durante la década de 1890 se jugaron partidos internacionales y el hockey fue incluido en los Juegos Olímpicos de 1908. A finales del siglo XIX se conformó la primera asociación de hockey sobre hierba. Las selecciones nacionales de India y Pakistán fueron las grandes dominadoras mundiales de este deporte durante muchas décadas.

En 1924 se creó la Federación Internacional de Hockey (FIH). En 1982 se unificaron los juegos masculinos y femeninos bajo los auspicios de la FIH, que en la década de 1990 cuenta con más de cien países miembros. El deporte ha estado dominado durante mucho tiempo por India y Pakistán, que han ganado todos los torneos olímpicos desde 1928 hasta 1968, pero más adelante han aparecido equipos de otros países que han roto la hegemonía que indios y pakistaníes han tenido a escala internacional; es el caso de Holanda, Alemania, Nueva Zelanda, Inglaterra, España y Australia. La Copa del Mundo

de la FIH se celebró por primera vez en 1971 para hombres, y en 1974 para mujeres. En 1994 la Copa del Mundo masculina se celebró en la ciudad australiana de Sídney y fue ganada por Pakistán, que es el único país que la ha ganado cuatro veces. La Copa del Mundo femenina se celebró el mismo año en Dublín y ganó por primera vez Australia. El Trofeo de Campeones se celebró por primera vez en Lahore (Pakistán) en 1978 y compiten anualmente los seis mejores equipos masculinos del mundo; el trofeo femenino comenzó en 1987. El campeonato de Europa comenzó en 1970 para hombres y en 1984 para mujeres; la competición es para selecciones nacionales y se celebra cada cuatro años. También se celebra la Copa de Europa de Equipos Campeones, organizada por primera vez en 1990 para hombres y 1991 para mujeres.

En la actualidad es un deporte olímpico y se celebran tanto campeonatos del mundo como de Europa, América del Sur, América del Norte y Panamericanos además de las ligas de cada país. Actualmente el hockey sobre césped está dominado internacionalmente por países como:

Alemania, Argentina, Australia, China, España, Países Bajos y Reino Unido. (24)

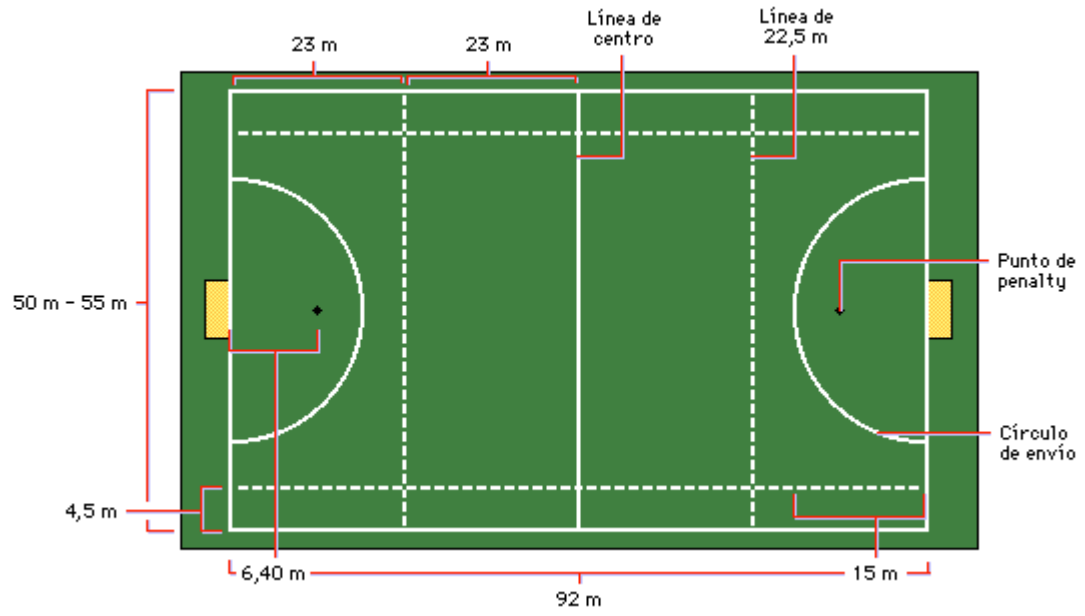
### 2.10.2 EL HOCKEY EN NUESTRO PAIS

Argentina es el primer país sudamericano en el que se practicó el hockey.<sup>1</sup> El hockey sobre césped se practica en la Argentina desde la primera década del siglo XX, principalmente a partir de la influencia de la comunidad inmigrante británica, que lo adoptó como uno de los deportes preferidos para ser difundidos a través de las escuelas y colegios "ingleses", de gran predicamento en los sectores medios y altos.<sup>1</sup> En 1908 se fundó la Asociación Argentina de Hockey (AAH), adherida a la Hockey Association of England (HAE). Por la activa participación femenina desde sus inicios, se trata de uno de los deportes que más impulsaron el ingreso de las mujeres al deporte en la Argentina. El hockey sobre césped es practicado masivamente en colegios y clubes en todo el país, sobre todo entre las mujeres.

Argentina mantiene una amplia superioridad deportiva en la práctica del hockey sobre césped en el continente americano, tanto en mujeres como en varones, habiendo ambos ganado la mayoría de las medallas de oro panamericanas y sin haber dejado disputar ninguna final.

En la primera mitad de la década de 1970 comenzaron a obtenerse excelentes resultados en la competencia mundial, sobre todo las mujeres que salieron dos veces subcampeonas del mundo en 1974 y 1976 y medalla de bronce en 1978. Pero la falta de apoyo estatal en la década de 1980 impactará negativamente sobre la consolidación del alto rendimiento alcanzado. Será a partir de la década de 1990 y sobre todo del año 2000, que el rendimiento de la selección femenina de hockey sobre césped de Argentina, conocida desde esos años como *Las Leonas*, alcanzaría los más altos niveles deportivos del mundo, apasionando a la población y popularizando el deporte. Entre el año 2000 y 2012, Las Leonas obtuvieron dos veces el Campeonato Mundial, cuatro medallas olímpicas, y cinco veces el Champions Trophy.

Entre los hombres, el seleccionado argentino ha obtenido ocho de las doce medallas de oro disputadas en los Juegos Panamericanos, tres diplomas olímpicos y dos medallas de oro en el Champions Challenge, donde encabeza el medallero histórico cumplidas seis ediciones.



Campo de juego de hockey

## 2.11 ENTRENAMIENTO Y FISIOLÓGÍA DEL HOCKEY.

En cuanto al deporte en cuestión podemos decir que, desde el punto de vista fisiológico el hockey es un deporte aeróbico – anaeróbico, alternado intermitente, a predominio aeróbico, con pausas intra-juego asistemáticas e incompletas. Por lo que, debemos trabajar en mejorar VAM, la cual le permitirá desarrollar repetidos sprints a lo largo del juego RSA y también desarrollar un atleta con buena velocidad específica de sprint, la cual le permitirá poder disputar con éxito cualquier situación específica de juego, ya sea en defensa o en ataque.

El deporte de hockey sobre hierba experimenta en los últimos años un proceso de modernización, en el que diferentes aspectos (reglamento, material de los jugadores, terreno de juego, etc.) evolucionan muy rápidamente. Estos cambios no pueden escapar al estudio y valoración científica. La evolución de los factores que determinan el rendimiento físico y fisiológico en un deporte son muchos y por ello numerosos autores plantean la necesidad de definir un modelo de rendimiento específico para cada modalidad deportiva. (Dal Monte (1980, 1987), en su clasificación fisiológico-biomecánica de las actividades deportivas, considera que el hockey forma parte de las actividades de tipo aeróbico-anaeróbico alterno.(25)

Un análisis técnico del hockey en un apunte de cátedra de fisiología del Dr. Mazza nos arroja los siguientes datos. (26)

### 2.11.1 HOCKEY: análisis de variables de desplazamientos, volumen e intensidad durante el juego.

Análisis de tipos de movimientos y distancias (Weins y cols., matches de copas Mundiales, revisión 1987)

Dividió las actividades, en movimientos suaves/moderados y esfuerzos intensos:

Suaves/moderados: pases de precisión, conducción, dribbling a velocidades bajas e intermedias, carreras de recuperación activas.

Intensos: sprints, remates, lucha por la posesión de la bocha, dribbling rápido, carrera táctica sin bocha.

Análisis fraccional: suaves moderados: 69%

Intensos 31% (los delanteros 36%)

Distancias medias recorridas: 5,610 metros.

Defensores: 5.140 metros

Mediocampistas/delanteros: 6.360 metros

Tiempo medio de actividad: 20,6 minutos (30% del total)

Interrupciones al juego cada 15-18 segundos (230 a 280 interrupciones)

Actividades con pelota: 41% duran entre 0,5 y 2 segundos.

5% duran > 7 segundos

Análisis del costo energético del dribbling

Reilly y Seaton (1990) analizaron el costo energético del dribbling del hockey sobre banda ergométrica especial. (27)

El dribbling del hockey tiene más costo energético que el futbol:

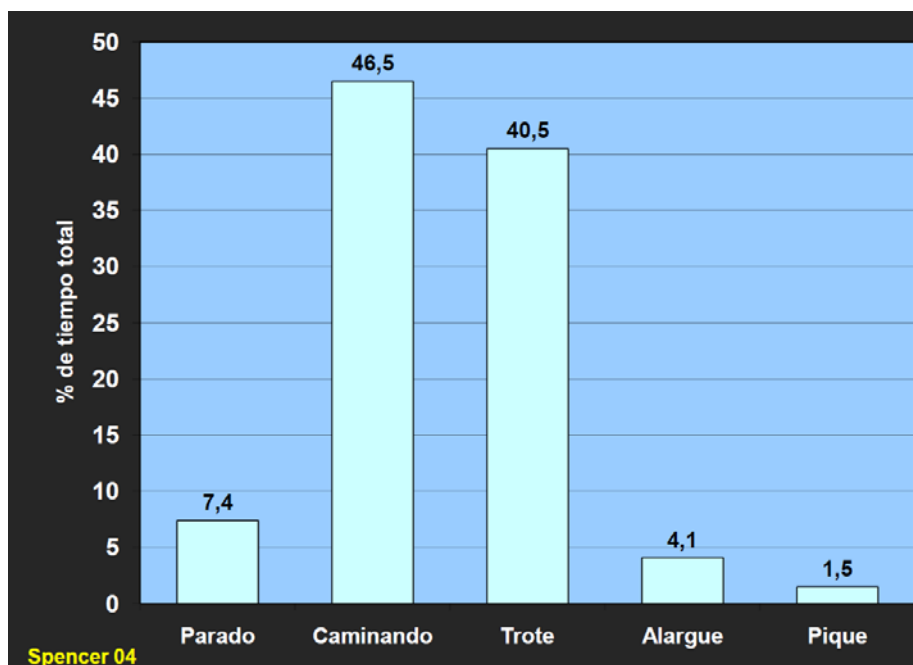
>35% que la carrera normal (futbol >20%-25%)

Otro estudio realizado por Spencer en el año 2004 analizo el rendimiento en jugadores del seleccionado masculino de Hockey de Australia.

- 14 jugadores seleccionado de hockey masculino de Australia
- $26 \pm 3$  años
- $76.7 \pm 5.6$  kg
- $57.9 \pm 3.6$  ml/kg/min
- No había arqueros
- Partido Australia – Alemania
- Análisis por cámaras

### 2.11.2 Categorías de análisis

- Parado: sin movimiento.
- Caminando: con movimiento pero ambos pies en contacto con el piso.
- Trote: hay fase de vuelo pero con la rodilla a baja altura.
- Alargue: hay fase de vuelo con movimientos vigorosos incluyendo movimientos laterales, atrás y adelante.
- Piques: esfuerzos máximos con gran extensión de la rodilla



## Frecuencia de movimiento

Frecuencia de movimiento	Primer tiempo	Segundo tiempo
Parado	30 ± 8	29 ± 8
Caminando	124 ± 19	120 ± 19
Trotando	129 ± 6	128 ± 10
Alargando	49 ± 22	52 ± 21
Pique	11 ± 6	11 ± 7

Spencer 04

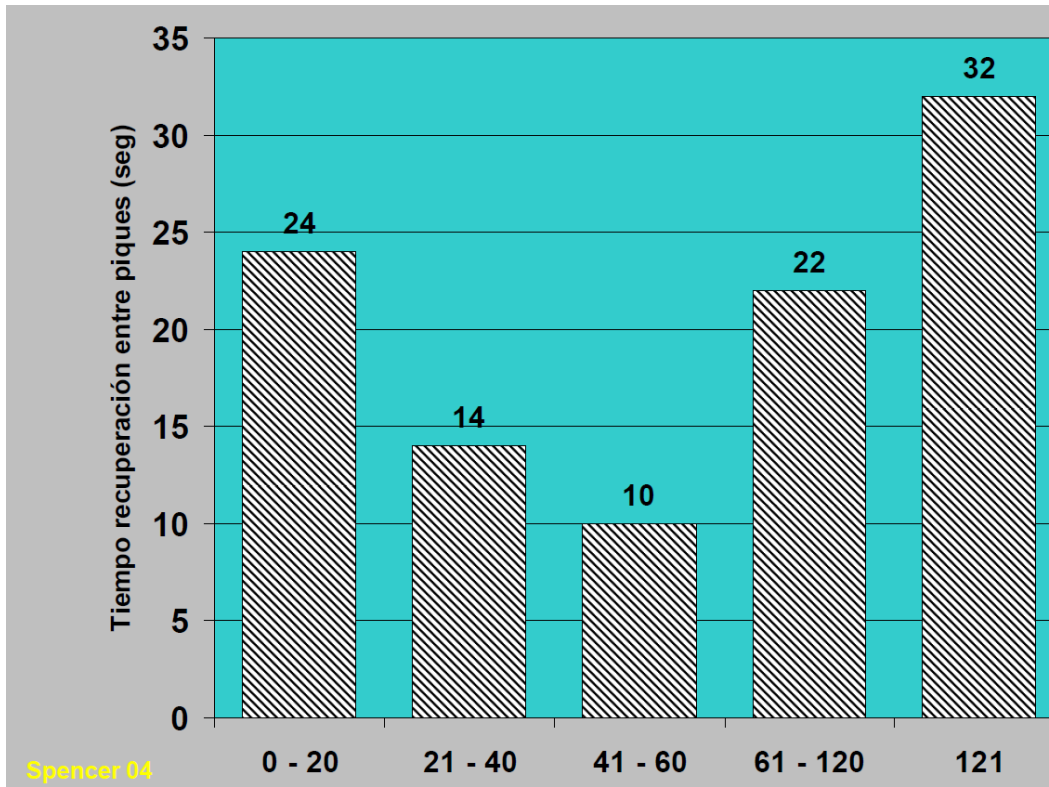


**Duración de la acción**

<b>Tiempo de duración de la acción (seg)</b>	<b>Primer tiempo</b>	<b>Segundo tiempo</b>
<b>Parado</b>	<b>6.3 ± 3.2</b>	<b>6.8 ± 3.8</b>
<b>Caminando</b>	<b>8.4 ± 1</b>	<b>8.2 ± 0.6</b>
<b>Trotando</b>	<b>6.1 ± 0.7</b>	<b>6.3 ± 0.9</b>
<b>Alargando</b>	<b>3.1 ± 0.6</b>	<b>3.4 ± 0.5</b>
<b>Pique</b>	<b>2.1 ± 0.6</b>	<b>2.2 ± 0.6</b>

Spencer 04

### Recuperacion entre sprints



**Series de piques repetidos:**

Se define como al menos 3 piques seguidos con una pausa menor a 21 seg.

Se observaron 17 ocasiones de series de piques repetidos para 10 posiciones diferentes dentro de la cancha.

	Cantidad de piques	Tiempo pausa entre piques
1	6	20.2
2	4	17.3
3	3	5.2
4	6	20.5
5	5	16.5
6	3	15.4
7	5	20
8	4	15.5
9	3	9.1
10	4	16.1
11	3	15.2
12	6	19.9
13	3	5.2
14	7	15.1
15	3	5
16	4	16.9
17	3	20.5
Promedio	4.2 ± 1.3	4.2 ± 1.3

Spencer 04

Teniendo en cuenta la importancia de que nuestros atletas de dicho deporte tengan una buena velocidad de sprint y una capacidad que le permita repetir reiteradas veces esta acción, tenemos la obligación de mejorar estos aspectos, en cuanto a lo mencionado anteriormente distintos autores han investigado concluyendo en lo siguiente:

El ejercicio de sprint de alta intensidad y corta duración, con sus respectivas pausas que permiten la recuperación, son el tipo de esfuerzo predominante requerido durante la mayoría de los deportes de dinámica intermitente (Bishop D et al,2005).(28) Por ello, la capacidad de recuperarse y de reproducir una elevada generación de potencia en una batería de sprints es un importante requerimiento de la preparación física de los deportistas que practican esta modalidad de deportes. Un mayor conocimiento de las limitaciones del rendimiento y las causas de fatiga en esta actividad es crucial para mejorar la eficacia de la preparación física en deportes que requieren prestación de ejercicios intermitentes realizados a una elevada tasa de esfuerzo.

El Licenciado Gustavo Metral en un artículo publicado en PubliCE Standard, “Respuestas bioquímicas al ejercicio de sprint repetido. Aplicaciones para deportes de dinámica intermitente.” Hace mención a este tema: (29)

*“Las mejoras del metabolismo aeróbico se han relacionado al incremento en la capacidad de recuperación durante las pausas del ejercicio intenso, sin embargo es posible que el entrenamiento de la resistencia pueda disminuir la velocidad máxima de sprint. La progresiva elevación de la fosforilación oxidativa a medida que el ejercicio de sprint es repetido podría representar una posibilidad metabólica para la mejora del sistema aeróbico utilizando esta modalidad de ejercicio. Durante los últimos 10 años se han publicado en la literatura una serie de trabajos que demuestran que el entrenamiento intervalado de sprint (4 a 8 series de 30” con una pausa de 2 a 4 minutos) desarrollado durante 2 a 8 semanas puede mejorar el consumo de oxígeno ( McDougall et al, 1998),(30) la actividad de enzimas del ciclo de krebs y cadena respiratoria como (McDougall D et al 1998; Burgomaster K et al 2006; Burgomaster K et al 2005),(31) el tiempo hasta la fatiga al 80% del VO<sub>2</sub>pico(9) (Burgomaster K et al 2005) y la concentración de glucógeno muscular (Burgomaster K et al 2006; Burgomaster K et al 2005)(32). La incorporación de esta modalidad de entrenamiento a los deportes de dinámica intermitente permitiría generar mejoras en el metabolismo aeróbico, manteniendo y/o mejorando la potencia muscular con un bajo volumen de entrenamiento.”*

*Jeffrey Watts en una publicación de la página [www.sobreentrenamiento.com](http://www.sobreentrenamiento.com) cita a Gaesser, G.A., and D.C. Poole. Donde dice, “El sistema oxidativo es responsable de la recuperación entre y después de la realización de series de ejercicio intenso restaurando los sustratos energéticos depletados durante la actividad tales como el ATP, la PC y las reservas celulares de oxígeno (33).*

El Doctor Juan Carlos Mazza propone, *“La resíntesis y supercompensación del sistema anaeróbico aláctico depende mayoritariamente del aporte de ATP del sistema aeróbico y del SA láctido (remoción y oxidación intra-esfuerzo)”*.(34)

También propone

- Las actividades aeróbicas intervaladas permiten una mayor intensidad relativa, por las pausas entre estímulos.
- Ello permite el reclutamiento y la adaptación específica de las Fibras Ft IIa, quienes deben mejorar el mecanismo de producción-remoción de lactato, lo cual favorece las pruebas de medio-fondo y fondo, los juegos deportivos intermitentes y los procesos de recuperación.
- Ello genera un compromiso aeróbico ( $VO_2$ ) relativo más elevado, lo que promueve una mayor utilización de grasas y mayor gasto calórico real en el tiempo ejercitado.
- Es el tipo de carga fundamental para mejorar específicamente la resistencia y la potencia aeróbica.
- Las pausas entre estímulos permiten una mejor tolerancia de los esfuerzos, a nivel de fatiga muscular local.

Enfocándonos en las propuestas metodológicas del trabajo en cuestión, a continuación detallaremos lo propuesto por Michel Pradet.

### 2.12 Potencia Anaeróbica Aláctica

En primera medida, Michel Pradet cuando habla de actividades que desarrollan el proceso anaeróbico alactico remarca lo siguiente.

*“Actividades que desarrollan el proceso anaeróbico alactico; la intensidad del esfuerzo siempre tiene que ser máxima, es decir, corresponder al nivel más elevado, en términos absolutos, que el atleta puede expresar. También es positivo permitir la realización de esfuerzos por encima del límite máximo, lo que, por supuesto, solo es posible gracias al uso de situaciones estructuradas. Estas situaciones “por encima del límite máximo” se articulan, la mayor parte de las veces en dos ejes: velocidad superior y fuerza superior. \*debe durar entre 3 y 7 segundos.*

*\*la recuperación debe ser suficiente para que pueda reponer al atleta completamente entre 1 minuto 30 segundos y 3 minutos. Y de características semi-activas para mantener estimulado el sistema neuromuscular sin producir gasto energético.*

*\*la cantidad de trabajo depende siempre del nivel del atleta y del trabajo propuesto, se marca siempre por el descenso en la calidad de la ejecución, por lo general no supera la 10 repeticiones.*

(35).

### 2.13 Potencia Anaeróbica Máxima

Michel Pradet hace referencia de que para desarrollar la potencia aeróbica hay que proponer unas intensidades de esfuerzos máximos por lo menos iguales al 100% de la potencia aeróbica máxima (PAM) del atleta.(36) *“Entiéndase por PAM, cuando el ejercicio producido alcanza límites en los que se utiliza todo el oxígeno disponible en el músculo. Representa la máxima capacidad del atleta para mandar oxígeno a los músculos con una fuerte absorción. También llamado Vo2 máximo o máximo consumo de oxígeno.”(37)*

En otro capítulo del mismo libro afirma, *“... debemos remarcar el considerable interés que reviste la práctica de los esfuerzos de tipo aeróbico en el marco de la preparación física. Éstos estimulan todas las funciones encargadas de aportar el oxígeno a nivel muscular y, en particular, estimular las funciones circulatorias. De la misma forma, participa en la eliminación de los desechos de la contracción muscular y en el suministro de los substratos energéticos necesarios. Al mismo tiempo, favorecen el funcionamiento óptimo de todos los procesos energéticos y, así, pues, son de una utilidad incontestable....” “... el proceso aeróbico contribuye a desarrollar la voluntad del atleta que se somete a él, su resistencia a la fatiga, cualquiera que sea su origen y*

*éstas no son todas sus ventajas. Sin esta determinación, ¿no se puede plantear ningún éxito deportivo! Por esto el desarrollo del proceso aeróbico tendrá que estar presente en cada planificación de entrenamiento, ya sea cualquier especialidad deportiva.”(38)*

Pradet propone las siguientes actividades para dichos entrenamientos.

*Actividades que producen un efecto determinante en el desarrollo de la potencia aeróbica:*

*Actividades que de intensidades de esfuerzos máximos por lo menos iguales al 100% de la PAM del atleta. Y propone dos caminos, uno de esfuerzos continuos y otros de esfuerzos intermitentes. Dentro de los esfuerzos intermitentes propone 4 métodos:*

- *Esfuerzos discontinuos e intermitentes de larga duración*
- *Esfuerzos discontinuos de duración media*
- *Esfuerzos discontinuos de corta duración*
- *Y el método de cortísima duración, el cual ampliamos dado a que es el método que se realizó en nuestra planificación.*

*“consiste en un encadenamiento permanente de esfuerzos ligeramente por encima del límite crítico (superiores a la PAM) y de recuperaciones activas de idéntica duración. Los encadenamientos propuestos más frecuentemente son los que alternan esfuerzos y recuperaciones de 15” o de 30”. Hay que continuar esta alternancia sin interrupción durante periodos bastantes largos, a menudo superiores a 10 minutos, y repetirlos más de una vez (dos o tres) en una misma sesión. (39)*

En nuestra planificación de PAA incluimos métodos de entrenamientos de la fuerza, pliometría, DLP y SOBRECARGA,

A continuación sustentamos, bibliografía mediante, el motivo de la decisión.

## 2.14 Fuerza

La fuerza en cuanto propiedad humana, es la facultad de vencer una resistencia exterior o de oponerse a esta fuerza gracias a la contracción muscular. (40)

El trabajo de fuerza en las diferentes disciplinas deportivas está adquiriendo un papel preponderante dentro de los programas de entrenamiento. Hemos de considerar que, en toda búsqueda de rendimiento deportivo, es importante tener en cuenta una amplia gama de elementos que, de forma directa o indirecta, van a propiciar la consecución del mismo. En primer lugar, y como factor primordial, es imprescindible adquirir un conocimiento exhaustivo de las características de la prueba o pruebas deportivas a las que debe someterse el deportista y determinar los niveles de fuerza que son demandados en la misma, circunstancia que posibilitará el diseño acertado de programas individualizados y específicos de entrenamiento de fuerza que nos puedan aproximar a la mayor eficacia de actuación.

La fuerza en el ámbito deportivo se entiende como la capacidad de producir tensión que tiene el músculo al activarse o, como se entiende habitualmente, el contraerse. A nivel ultra estructural, la fuerza está en relación con el número de puentes cruzados de miosina que pueden interactuar con los filamentos de actina (41).

Dr. Yuri Verkhoshansky “La Fuerza se define como la capacidad de un músculo o grupo de músculos determinados para generar una fuerza muscular bajo unas condiciones específicas”

### \* Manifestaciones

Basándose en la longitud del músculo (Zaciorskij)

1. Fuerza estática o isométrica (sin variación de la longitud muscular).
2. Fuerza concéntrica (con acortamiento muscular).
3. Fuerza excéntrica (con alargamiento muscular).

Zaciorskij ('88) propone, además, esta otra clasificación

1. Fuerza tónico-explosiva: superación de resistencias muy elevadas con rápido reclutamiento muscular) La tensión muscular explosiva –tónica se produce cuando el músculo se contrae con una tensión que se desarrolla velozmente y con un elevadísimo empleo de fuerza, que alcanza su máximo al final de la sollicitación. Características



deportivas propias de: arrancada, saltos con pesas, lances de lucha, lanzamiento de elementos pesados. Cualidad de Fuerza explosiva y absoluta.

2. Tensión explosiva-reactiva- balística: superación de resistencias externas mínimas precedidas por pre-estiramiento muscular. Se produce cuando el músculo se contrae con empleo repentino máximo de la fuerza, que ocurre cuando el mismo se encuentra en condiciones de acentuado sobre estiramiento favorecido por la elasticidad. Deportes característicos: saltos atléticos, lanzamientos, patinaje artístico, voleibol, etc.

3. Tensión explosivo-balística: superación de resistencias externas mínimas precedidas por un movimiento de parada o estático. Se produce cuando el músculo se contrae repentinamente, con un empleo máximo de fuerza, para vencer una relativamente pequeña resistencia externa. Movimientos característicos de los lanzamientos atléticos, boxeo.

4. Tensión muscular veloz-acíclica: se produce cuando el músculo se contrae con una sola tensión, en la que la fuerza se usa para vencer la inercia de la parte del cuerpo empeñada a la que se ha unido una despreciable resistencia externa. Movimientos característicos del boxeo, tenis, deportes de equipo. (42)

Basándose en los valores de aceleración (kutznezov)

a. Dinámica (caracterizada por contracciones con acortamiento y estiramiento del músculo.)

a1) Fuerza explosiva (máxima aceleración contra resistencia que no alcanzan la máxima, sino que se encuentran por debajo.

a 2) Fuerza rápida-fuerza veloz (rápido reclutamiento de las unidades motrices con resistencias mínimas).

a. Fuerza lenta (aceleraciones bajas con resistencias elevadas).

b. Estática (caracterizada por contracciones musculares sin modificaciones de la longitud del músculo.

Basándose en el tiempo de aplicación (Harre)

1. Fuerza máxima (es la fuerza más elevada que el sistema neuromuscular puede ejercitar en una contracción motriz voluntaria (CMV) con elevadas resistencias externas.

2. Fuerza veloz o rápida (es la capacidad del sistema neuromuscular para superar resistencias externas bajas con gran velocidad de contracción de las UM).

3. Fuerza resistencia (es la capacidad del músculo para enfrentarse a la fatiga en rendimientos prolongados de fuerza media baja).
4. Fuerza especial (es la expresión del tipo de fuerza característica de un determinado gesto deportivo).
5. Fuerza absoluta (es la cantidad más elevada de fuerza que un deportista es capaz de desarrollar independientemente del peso corporal).
6. Fuerza relativa (es la relación entre la fuerza desarrollada y el peso corporal del deportista expresado en kg).

Basándose en el tipo de movimiento producido (Roi y cols., 1990):

a. Estática o isométrica.

b. Anisométrica:

Concéntrica.

Excéntrica.

Pliométrica.

Isocinético(43)

Verkoshansky identifica 8 tipos de tensión como resultado de expresiones cualitativas de la fuerza presentes en los distintos deportes.

\* Factores fisiológicos con los cuales esta expresión de fuerza se encuentra relacionada:

\* La composición muscular:

El reclutamiento de los distintos tipos de fibras musculares van a depender de la frecuencia de impulsos nerviosos, por ejemplo las fibras lentas comenzaran a ser estimuladas en intensidades bajas, luego seguirán las fibras rápidas tipo IIa y por último las IIb con intensidades mayores y por agotamiento de las anteriores. Este reclutamiento progresivo de unidades motoras (U.M.) se da en actividades donde la intensidad del ejercicio aumenta gradualmente o en ejercicios de larga duración. En los ejercicios explosivos las fibras que responden a los impulsos nerviosos son las de tipo IIb y IIc (denominadas superrápidas) siendo estas las que cuentan con mayor velocidad de acción.

\* La frecuencia de impulsos nerviosos:

El aumento de la frecuencia en los impulsos nerviosos (se miden en Hertz) provoca un aumento de la obtención de la fuerza en el menor tiempo posible.

Valores de Hz a los cuales son estimulados los distintos tipos de fibras:

Fibras lentas tipo I 10 a 33 Hertz

Fibras rápidas IIa 33 a 50 Hertz

Fibras rápidas IIb 50 a 75 Hertz

Fibras explosivas IIm +de 75 Hertz

\* La coordinación intramuscular e intermuscular:

Se trata de la utilización simultánea de las UM reclutadas (intermuscular) en donde el aspecto técnico de la ejecución o gesto deportivo es imprescindible.

La coordinación intramuscular, trata de sincronizar todas las UM necesarias a una frecuencia óptima para obtener la máxima contracción (trabajos con cargas altas, ejercicios polimétricos, combinaciones entre cargas altas y ejercicios explosivos, etc.).

\* La fuerza máxima y la fuerza de aceleración:

Según la curva de fuerza y velocidad (Hill 1938) se puede deducir que la tensión de un músculo merma con el aumento de la velocidad de contracción y se incrementa con la el aumento de la velocidad de alargamiento (es decir que a cuanta más fuerza tengamos vamos a ser capaces de desplazar un objeto a mayor velocidad.), buscando, de esta manera, a través del entrenamiento mejorar la curva de fuerza-velocidad. Un concepto que se relaciona con la curva fuerza-tiempo es el de potencia muscular, esta se puede definir como el producto entre la velocidad de acortamiento y la tensión desarrollada por el músculo durante su contracción concéntrica en cada instante del movimiento.

Podemos decir, entonces, que la potencia es la resultante de esta expresión:

$$P = F \times V$$

Donde "P" es la Potencia, "F" la Fuerza y "V" la velocidad.

Si nos situamos en un trabajo de Potencia muscular de miembros inferiores, donde realizáramos una serie de saltos, éstos provocarían una fuerte activación de las unidades motoras, con un acrecentamiento simultáneo de la fuerza de contracción excéntrica, aumentando de esta manera el tono muscular y favoreciendo a la prestación muscular en la fase concéntrica siguiente. En el trabajo excéntrico, la fuerza aumenta hasta un cierto punto, paralelamente a la velocidad de estiramiento. El músculo resiste el estiramiento, oponiendo una fuerza mayor a la que se produce en la contracción

concéntrica.

Según Hill (1950) Cada músculo fue creado para alcanzar potencias y eficiencias máximas en sus rangos más importantes de velocidad. Lo más importante de esta curva es el pico máximo de potencia, al cual se puede llegar con cargas que oscilan entre 30 a 40% de 1

RM a una velocidad máxima del 35 al 45% de la Velocidad máxima. (44)

La fuerza en cuanto propiedad humana, es la facultad de vencer una resistencia exterior o de oponerse a esta fuerza gracias a la contracción muscular. PRADET pag 95

#### **2.14.1 Dentro de los medios de desarrollo de la fuerza máxima, Pradet propone 3 métodos:**

- El método de las cargas máximas
- El método de las cargas no máximas repetidas un número máximo de veces
- El método de las cargas no máximas movilizadas con una velocidad máxima que es al método que le prestaremos más atención.

Se organiza en torno a establecer una relación óptima entre la intensidad de la carga y la velocidad de movilización

Teniendo en cuenta estas características, las contracciones que más se utilizarán serán las concéntricas y las polimétricas que permiten ejecutar el movimiento con rapidez suficiente, los movimientos que se ejecuten se elegirán en función de este criterio.

Influye sobre los factores neuromusculares de ahí que aparezcan consecuencias positivas sobre todos los parámetros que llevan a la coordinación neuromuscular

La intensidad del esfuerzo comprendido entre el 50 y el 70% del máximo del atleta en un movimiento dado (concéntrico)

El trabajo debe durar entre 6 y 7 segundos. y 5 a 6 series (4 movimientos aprox.)

La recuperación debe ser suficientemente larga para que las reservas energéticas utilizadas sean repuestas y a la vez corta para que la excitación neuromuscular, que con el organismo produce un esfuerzo máximo alactico, se mantenga. Recuperación de 2 a 3 minutos.

### 2.14.2 Pliometría

C.E.A.

El Ciclo de estiramiento-acortamiento se produce durante un movimiento que involucra una contracción muscular excéntrica – isométrica y concéntrica, en ese orden y con un tiempo de acoplamiento muscular breve. Knutgen y Kramer '87, Badillo 2002

Independientemente de la terminología usada, la combinación de una contracción excéntrica y una concéntrica (“contracción pliométrica” para Cometti o “manifestación reactiva de la fuerza”, para Vittori) constituye el estímulo más natural para el entrenamiento, dado que tiene en cuenta la naturaleza balística del movimiento humano (Esper, 2000) Considerado que en la mayoría de gestos deportivos toda contracción concéntrica va precedida de un estiramiento del músculo, nos daremos cuenta de la importancia del trabajo de este ciclo estiramiento-acortamiento.

#### **Características de una contracción pliométrica**

- La contracción concéntrica viene precedida de una excéntrica.
- Genera fuerza reactiva.
- El tiempo total de aplicación de la fuerza es inferior a los 200ms.

#### **Efectos del entrenamiento pliométrico**

- Disminuye el umbral de estimulación del Reflejo Miotático.
- Aumenta la frecuencia de descarga neural.
- Aumenta el umbral de estimulación del reflejo del O.T.G.
- Disminuye el tiempo de acoplamiento.
- Aumenta la rigidez muscular (Stifness).
- Mejora la co-contracción de los músculos sinergistas.
- Incrementa la inhibición de los músculos antagonistas.
- Incrementa la fuerza máxima.
- **MEJORA LA EFICIENCIA DE LAS CONTRACCIONES PLIOMÉTRICAS.**

#### **VENTAJAS DEL ENTRENAMIENTO PLIOMÉTRICO**

- Ø Desarrolla muy rápidamente el máximo impulso dinámico de la fuerza.
- El valor del IDF es mayor al resto de las tipologías de trabajo.
- Ø Este mayor IDF es alcanzado sin utilizar ninguna sobrecarga complementaria.
- Ø La transición Exc./Conc. Es más rápida que en otros casos.

- Ø Desarrolla niveles de tensión muscular superiores a la fuerza máxima voluntaria.

### **Verkhoshansky '02**

Un Estudio realizado por López Ochoa; Fernández Gonzalo y De Paz Fernández, J. en el año 2013 acerca de “EVALUACIÓN DEL EFECTO DEL ENTRENAMIENTO PLIOMÉTRICO EN LA VELOCIDAD”

El propósito del estudio fue investigar el efecto del entrenamiento pliométrico en la velocidad en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León, en un periodo de entrenamiento de 4 semanas, con dos sesiones semanales, en una muestra formada por 18 sujetos ( $23 \pm 1$  año), divididos en dos grupos, el Grupo de Entrenamiento, compuesto por 13 sujetos y el Grupo Control, formado por 5 sujetos. Los resultados analizados en un Test de velocidad de 30m. lisos revelaron diferencias significativas en el Grupo Entrenamiento después de las sesiones de entrenamiento, aumentando la velocidad de 0-10m. y de 0-30m. ( $p < 0,05$ )

En cuanto a la aceleración también se obtuvieron cambios significativos, con una mejora de 0-10m. ( $p < 0,05$ )

Estos resultados demuestran que el entrenamiento pliométrico puede aumentar la velocidad de 0-10m. y de 0-30m., reduciendo el tiempo en recorrer dicha distancia.

### 2.14.3 Fisiología aplicada al hockey sobre césped

El análisis del costo fisiológico y del gasto calórico del Hockey, lo han colocado en la categoría de “ejercicio intenso”, con valores reportados de  $VO_2$  durante un partido de 2.26 L/min. Se ha estimado que el gasto calórico varía de 36 a 50 kc/min. El perfil antropométrico de las jugadoras ha mostrado que el somatotipo tiende a ser 3.5/4.0/2.5. Las cifras del porcentaje graso en las jugadoras varían entre el 16 y el 26 %. Se ha observado que la potencia anaeróbica se compara favorablemente con otros grupos de mujeres, deportistas, y también ha demostrado ser un factor discriminante entre las jugadoras de élite con las de niveles regionales. La potencia aeróbica entre las jugadoras varía entre 45 y 59 ml/kg/min. El rango de potencia aeróbica, reportado en la literatura es de 48 a 65 ml/kg/min, y aparentemente, para el juego de élite es necesaria una potencia aeróbica mayor a 60 ml/kg/min

## DESARROLLO TECNICO

El Hockey se presenta como un juego invasivo de campo y se juega en una cancha de 90 metros de largo x 55 metros de ancho. Los equipos están compuestos por 11 jugadores, incluyendo un arquero. Al contrario de otros juegos con palo y pelota (“*hurling*”, “*lacrosse*”) la pelota es llevada con el palo sobre el césped y está prohibido usar la mano para tomarla. El partido se juega en dos mitades, cada una de 35 minutos, con un intervalo de 5 a 10 minutos. El juego requiere un amplio repertorio de destrezas y atributos físicos y psicomotrices.

En términos de desarrollo técnico, existen dos áreas de cambio que han afectado los requerimientos fisiológicos del deporte. Estas son el palo de Hockey y la superficie de juego. Los avances en la fabricación de los palos, en particular durante la última década, ha permitido que los jugadores alcancen mayores niveles de control de la pelota, y también han aumentado su potencia de tiro. Las propiedades físicas del palo también han cambiado, desde palos construidos enteramente con madera hasta palos que son amalgama de madera y materiales hechos por el hombre como Kevlar y aluminio

Ahora es posible lograr una mayor velocidad en el tiro y en el pase con el mismo nivel de esfuerzo muscular.

El segundo factor significativo en el desarrollo técnico ha sido el advenimiento de la superficie sintética de juego

### Intensidad de esfuerzo

Fox (1984) incluyó al Hockey, junto con el “*lacrosse*” y el Fútbol dentro de los deportes con una contribución al gasto calórico de un 30 % aeróbica y 70 % anaeróbica. Posteriormente, Sharkey (1986) clasificó al deporte como limítrofe en el lado aeróbico (40 % anaeróbico, 60 % aeróbico) del “*continuum*” energético, agrupándolo con deportes de demandas mixtas como el canotaje, el kayak, el *Lacrosse*, el motocross y el montañismo.

El juego moderno con su potencial de actividad continua parece ser más demandante en términos aeróbicos que antes, y es adecuado mirar al deporte de alto nivel como aeróbicamente demandante, con frecuentes aunque breves esfuerzos anaeróbicos interpuestos.

Wein (1981) aportó datos sobre las distancias cubiertas por los jugadores durante un partido en la segunda Copa Mundial de 1973. Estos indican que, en promedio, los jugadores estaban activos durante 20.6 minutos (30 % del tiempo de juego) y que en éste período cubrían 5.61 km, implicando un cociente entre esfuerzo y pausa de aproximadamente 2:5. Se informó que los defensores cubrían menos distancia (5.14 km) y los mediocampistas más (6.36 km) que el promedio. El jugador que cubrió la mayor distancia perteneció al equipo de Nueva Zelandia, y tuvo un valor de 8.82 km. A pesar de que no se reportó la confiabilidad del procedimiento de recolección de datos, la intensidad de esfuerzo por minuto cubre el rango de valores observados entre jugadores profesionales de Fútbol, siendo el valor medio algo menor (Reilly, 1990).

En general se reportó que los jugadores de Hockey hacen movimientos más de baja intensidad que alta intensidad, el 69 % en comparación con el 31 %. Se observó que los delanteros centrales realizan el mayor número de movimientos intensos (36 %), mientras que los defensores y los mediocampistas tenían un 70 % de movimientos de baja intensidad. Los movimientos intensos requieren un gran esfuerzo muscular para golpear la pelota, mientras que los movimientos de baja intensidad incluyen pases de precisión y “*dribblings*” (Wein, 1981). De todas las actividades con la pelota, el 61 % duraban entre 0.5 y 2.0 segundos, solamente el 5 % duraba más de 7 segundos. Claramente, gran parte de la intensidad de esfuerzo de los jugadores se refiere a movimientos sin la pelota.

El “*dribbling*” también supone respuestas fisiológicas elevadas para moverse a una velocidad determinada, en comparación con una carrera normal. Reilly y Saeton (1990) midieron el gasto calórico, la frecuencia cardíaca, y la percepción subjetiva del esfuerzo en jugadores de Hockey que conducían una pelota en una cinta ergométrica a velocidades de 8 a 10 km/h. Se observó que el “*dribbling*” aumentaba el gasto calórico de 15 a 16 kc/min por encima de lo observado en una carrera normal. La elevación media de la frecuencia cardíaca fue de 23 latidos/min, mientras que la percepción



subjetiva del esfuerzo aumentó desde valores correspondientes a ejercicios “muy suaves” y “suaves” hasta “algo intensos” e “intensos” en las 2 velocidades utilizadas en el experimento. El mayor costo calórico adicional en Hockey sobre césped en comparación con el “dribblig” de una pelota de Fútbol (Reilly & Ball, 1984), podría deberse, en parte, a factores posturales y también al ejercicio de brazos y hombros para utilizar el palo.

Hughes (1988) comparó los rendimientos, en partidos femeninos internacionales, entre la superficie artificial y el juego sobre césped. En promedio, hubo significativamente más toques que posesión en la superficie artificial. Se sugirió que las destrezas del equipo son ejecutadas más fácilmente en canchas artificiales que en las naturales.

La ventaja principal de la superficie sintética es que las características del piso son más consistentes en toda el área de juego. Además la pelota viaja sobre la superficie con un mayor ritmo y velocidad (Malhotra et al, 1983)

Los cambios en el juego inducido por la introducción de canchas sintéticas requieren del jugador moderno un mayor nivel de aptitud física. En un estudio sobre las demandas fisiológicas de éste deporte se utilizó un aparato Kofranyi-Michaelis para la medición de  $VO_2$  y del VE durante un partido de Hockey (Malhotra et al, 1983). El propósito del estudio fue comparar las respuestas fisiológicas del juego en superficies sintéticas y en el césped. Se observaron mayores respuestas fisiológicas en la cancha artificial, con un VE promedio de 56.8 vs 46.6 L/min y un  $VO_2$  promedio de 2.26 vs 1.91 L/min. Los valores de  $VO_2$  corresponderían a gastos calóricos de aproximadamente 46.5 kJ/min (11.1 kcal/min) 39.3 kJ/min (9.4 kcal/min) para las canchas artificial y de césped, respectivamente. El mayor estrés fisiológico de jugar en cancha sintética se debió al ritmo más rápido de juego y a las mayores velocidades de carrera. Sin embargo, el juego se llevó a cabo con 6 jugadores por equipo, en una mitad de la cancha, por lo cual los resultados no fueron una representación definitiva de los partidos disputados utilizando toda la cancha y con todos los jugadores.

Las cifras revisadas por Reilly y Secher (1990) mostraron la alta potencia anaeróbica de las jugadoras de Hockey, en comparación con jugadoras de otros deportes

El beneficio de una elevada potencia anaeróbica se hace evidente cuando se considera las frecuentes demandas para cambiar de ritmo y dirección en un contexto de juego. De hecho, Reilly y Bretherton (1986) reportaron que la potencia anaeróbica era útil para discriminar entre jugadoras de élite y de nivel regional.

Por lo general, se considera el máximo consumo de oxígeno ( $VO_2$ máx) como el mejor indicador de la potencia aeróbica máxima. El promedio de  $VO_2$ máx de jugadoras de Hockey de élite varía de 45 a 59 ml/kg/min (Reilly y Secher, 1990) (Tabla 2).

A pesar de que el  $VO_2$ máx es responsable de producir un efecto en el entrenamiento, la magnitud de la mejoría está solamente en el orden del 25 al 30 % (Astrand y Rodahl, 1986).

Normalmente, la intensificación del programa de entrenamiento de los jugadores de Hockey comprende la superposición de ejercicios específicos sobre el régimen normal. El  $VO_2$ máx promedio de jugadoras galesas internacionales fue de 54 ml/kg/min en las primeras etapas de planificación para el torneo Intercontinental (Reilly et al, 1985). El equipo tenía una buena base de partidos y de resistencia, y un entrenamiento general de la aptitud física en los dos meses previos a la evaluación, que se realizó 3 meses antes del torneo. A partir de entonces el programa de entrenamiento se planificó de manera tal de mantener este nivel de capacidad aeróbica, pero introdujo elementos de entrenamiento de velocidad. Cuando se evaluó en el mes de la competencia, no se observaron cambios en el  $VO_2$ máx, el porcentaje de grasa corporal, el umbral ventilatorio, y la capacidad anaeróbica. Se observaron aumentos significativos en la flexibilidad y en la velocidad de sprint. La conclusión fue que la flexibilidad y la potencia anaeróbica pueden ser mejoradas en la preparación para una competencia importante, sin efectos perjudiciales sobre la capacidad aeróbica.

Nivel de Juego	n	$VO_2$ máx (ml/kg/min)	Referencia
Universitario (EEUU)	10	42.9	Maksaud et al. (1976)
Universitario y Nacional (EEUU)	10	51.7	Zeldis et al. (1978)
Provincial (Australia)	6	50.1	Rate y Pike (1981)
Nacional (Gales)	10	54.5	Reilly et al. (1985)
Nacional (Canadá)	16	59.3	Readi y Van der Merwe (1986)
Regional (Inglaterra)	12	52.2	Cheetham y Williams (1987)

**Tabla 2.** Promedio del  $VO_2$ máx de jugadoras de Hockey de élite: sólo se incluyen los valores obtenidos en un test en cinta ergométrica.

Esta posición de flexión de columna ha sido descrita por Fox (1981) como una posición ergonómicamente errónea para la locomoción rápida ya que podría estar implicada en el riesgo de lesiones de espalda. De hecho, Cannon y James (1984) reportaron que durante un período de 4 años, el 8 % de los pacientes que se presentaban en la clínica por dolores de espalda eran jugadores de Hockey. Una encuesta realizada en los clubes de

Hockey masculino en la región de Merseyside mostró que el 53 % de los que respondieron experimentaban dolor de columna lumbar (Reilly y Saeton, 1990).

Se ha mostrado que los jugadores corren más rápido en las superficies sintéticas que en el césped, en parte gracias a lo parejo de la superficie (Stanitski et al, 1984). Sin embargo, el césped absorbe 10 % más de energía, contribuyendo a un mayor efecto de amortiguación en cada impacto con el piso

### Perfil Antropométrico

El físico de las jugadoras de Hockey tiende a tener un perfil de somatotipo 3.5 / 4.0 / 2.5 (Bale y Mc Naught-Davis, 1983; Reilly y Bretherton, 1986; Willsmore, 1987). Scott (1991) observó un somatotipo más definido 3.2 / 4.4 / 2.4 en jugadoras africanas. Un físico con más masa muscular es beneficioso en muchos aspectos del juego como tackles y golpes con dos manos. Las jugadoras tuvieron un ectomorfismo bajo; Reilly y Bretherton (1986) demostraron una desventaja específica del físico lineal, reportando una correlación negativa entre el ectomorfismo y la precisión en un test basado en destrezas de Hockey. Las jugadoras de Hockey, por lo general, son más endomórficas que las corredoras de fondo de un nivel competitivo similar, observación que también está reflejada en las estimaciones de la composición corporal.

A pesar de que la estatura no es necesariamente una predisposición para el Hockey de alto nivel, los valores promedio tienden a estar en el rango de 162 a 165 cm

País	n	Estatura (cm)	Peso Corporal (kg)	% graso o adiposo	Referencias
Australia	16	165.8 ± 4.8	61.8 ± 7.4		Telford et al (1988)
Gales	10		59.0 ± 3.2	25.8 ± 2.7	Reilly et al. (1985)
Inglaterra	12	164.3 ± 5.6	60.6 ± 3.8	23.0 ± 1.6	Reilly y Bretherton (1986)
Inglaterra (regional)	12	162.5 ± 5.7	61.0 ± 5.6		Cheetham y Williams (1987)
Inglaterra (provincial)	43	164.6 ± 5.0	60.2 ± 5.2	22.7	Bale y McNaght-Davis (1983)

**Tabla 1.** Datos antropométricos de equipos antropométricos nacionales de Hockey femenino. Los valores representan las medias ± DE

### 3 HIPOTESIS GENERAL

Se propone que en los trabajos de características anaeróbicas aláctico, con características de corta duración, unos 6" o 7" a máxima intensidad denominados también, EAI, como lo son el sprint por ejemplo, se degrada ATP-PC disponible en el músculo, por medio de una cadena unirreaccional, de muy rápida disponibilidad. Por medio de este mecanismo podemos obtener una gran cantidad de energía en un periodo de tiempo muy breve. Este proceso no puede mantener por mucho tiempo la contracción muscular debido a la escasez de su substrato a nivel muscular. Es importante destacar que los productos de su desgaste tienen un efecto benéfico, activando, de alguna forma, las reacciones energéticas que se suceden.

Si así fuese el grupo que entrena PAA, estaría desarrollando el aumento de la reserva de ATP-PC, de la velocidad de degradación y de la velocidad de resíntesis de PC.. La resíntesis y supercompensación del sistema depende mayoritariamente del aporte de ATP del Sistema Aeróbico y del SA Lactácido (remoción y oxidación intraesfuerzo).

Por otro lado los trabajos de características aeróbicas (PAM), son actividades por lo general de media y larga duración (15" y 30"). La degradación de ATP-PC es por medio de cadenas mucho más largas, por lo que, si bien se obtiene mayor energía por cada mol de ATP, ésta energía se obtiene en un tiempo mayor.

Es por esto que el grupo que entrena PAM estaría estimulando la capacidad de absorción de oxígeno mitocondrial, aumentando la velocidad de enzimas del ciclo de krebs y cadena respiratoria, manteniendo como combustible predominante el glucógeno muscular y la glucosa.

### 3.1 HIPOTESIS DE TRABAJO

Si el grupo que entreno potencia anaeróbica aláctica (PAA), mejora el aumento de las reservas de ATP PC, el aumento de la velocidad de degradación y el aumento de la resíntesis de PC, debería obtener una mayor mejora en la evaluación, ya que el otro grupo que entreno potencia aeróbica (PAM), mejora la capacidad de absorción de oxígeno mitocondrial, aumenta la velocidad de enzimas del ciclo de krebs y cadena respiratoria, y mantienen como combustible predominante el glucógeno muscular y la glucosa.

#### **4 OBJETIVO GENERAL**

Comparar dos métodos de entrenamiento como lo son el de potencia anaeróbica aláctica y de potencia aeróbica máxima sobre test de 30 mts en jugadoras del hockey del plantel superior del atlético universitario de cordoba.

Entonces, fundamentada desde la teoría y la práctica de dicho planteo con su consecutiva conclusión, la cual se guía en los aspectos específicos del deporte en cuestión, con todos estos atributos y avales, se considera a este trabajo un medio para poder brindar a los preparadores físicos una importante y confiable herramienta para el campo de la práctica.

#### **4.1 OBJETIVO ESPECIFICO**

Evaluar con test de 30mts antes y después del periodo de entrenamiento.

Cuantificar las mejoras en cuanto a dicho test en dos grupos distintos de entrenamiento como lo son el grupo PAA y PAM.

Inferir que metodología de entrenamiento brinda mayores mejoras en velocidad de sprint.

## **5 UNIDAD MODELO Y VARIABLE DE ESTUDIO:**

Se trabajó con 26 jugadoras de hockey del club Universitario de 1° división y reserva(25,5 años promedio).

Todos eran sujetos jóvenes y se hallaban en buen estado de salud, circunstancia determinada previamente mediante un reconocimiento médico-deportivo. Los sujetos participaron en el estudio voluntariamente, como parte del proceso de valoración funcional y control del entrenamiento. Los sujetos fueron informados de la investigación en curso y se solicitó de ellos su participación y colaboración activa. Los jugadores se hallaban en el período preparatorio de la temporada de competición, etapa en la que el objetivo principal del entrenamiento era incrementar el volumen de trabajo general. Las valoraciones se realizaron en la ciudad de Córdoba durante los meses de septiembre a noviembre de 2011

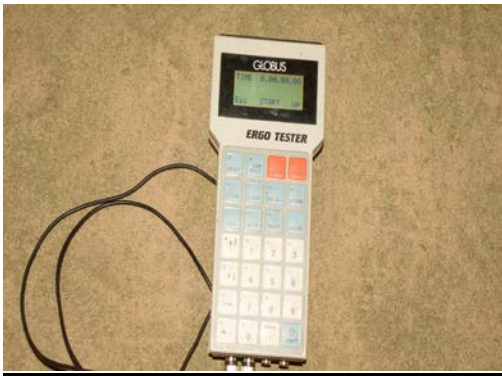


## 5.1 DISEÑO METODOLOGICO

Se evaluaron 26 jugadoras de jockey de primera división y reserva del club Universitario con el test de 30mts. Se dividieron aleatoriamente en dos grupos y se las entreno de forma diferenciada, utilizamos un método de entrenamiento propuesto por Michel Pradet de potencia anaeróbica aláctica y potencia aeróbica máxima, luego de 8 semanas de entrenamiento, se volvió a evaluar las jugadoras para comparar cual método de entrenamiento es más efectivo o cual nos da mayores mejoras en los resultados de dicho test.

## 6 MATERIAL

- Fococélulas (ergotester) globus
- Cronómetros
- Conos
- Materiales pliométricos (vallas-escaleras)
- Barras-discos-mancuernas
- Sogas-pelotas de tenis-bochas de hockey-palos de hockey
- Equipo de audio
- Protocolos de test.





## 6.1 CRONOGRAMA DE TRABAJO

Dentro de las evaluaciones o test realizados a los sujetos, clasificamos como primarias o principales y secundarias o accesorias.

En las evaluaciones principales nos brindaran datos para luego poder elaborar planes de entrenamiento y también comparar o analizar las posibles mejoras que se hayan logrado mediante el entrenamiento.

### 6.1.1 Evaluaciones principales:

- Sprint 30 mts
- Yo-Yo test nivel 1 (endurance 1 level)

En cuanto a las evaluaciones accesorias estarían los que nos brindan datos que si bien son importantes no es necesario realizar un seguimiento de los mismos, más bien son a modo informativo de las condiciones en las que se encuentran las jugadoras y nos sirvieron para realizar la planificación, como por ejemplo el yo-yo test nivel 1, antropometrías entre otros estas evaluaciones “accesorias” se realizaron solo antes de la planificación.

### 6.1.2 Evaluaciones secundarias:

- Saltos:
  - a. Abalakov
  - b. Contramovimiento
  - c. Squatjump
- Cineantropometria de 5 componentes(Dr. Kerr 1988)
- Yo-yo nivel 1.

### 6.1.3 TEST VELOCIDAD DE 30MTS

#### Materiales:

- Superficie en la que se practica la actividad deportiva con espacio de 30 metros y por lo menos 10 metros para frenar; sin irregularidades en el terreno.
- Los jugadores o deportistas deberán estar con el calzado que usan para el deporte (el botín en el caso del fútbol o rugby) para obtener una mayor tracción y lograr una mejor velocidad.
- Estacas altas o fotocélulas.
- Conos.
- Cronómetros manuales, filmación en video para analizar cuadro por cuadro, o fotocélula.

#### Disposición:

- Las estacas se ubicarán dos en el punto de salida y dos en el de llegada.
- Si son fotocélulas, se dispondrán 2 estacas o conos con la fotocélula enfrentadas hasta completar la distancia de 30 mts.
- Si se evalúa con cámara de video, se ubicará de tal manera que en una sola toma se visualice toda la distancia de competencia y ubicada en el medio y equidistante.

#### Desarrollo:

- Se evaluará de a un jugador.
- Se realiza una carrera lineal con silbato o señal notoria de salida (bajando la mano) en caso de contar con fotocélulas, pedirle al deportista que salga cuando él esté preparado.
- Se cronometra el tiempo de carrera en 30mts.

## 6.1.4 PLANIFICACION PAA

1semana	2	3	4	5	6	7	8
---------	---	---	---	---	---	---	---

FUERZA	FUERZA	FUERZA	FUERZA				
	DLP	DLP	DLP	DLP			
			PLIO	PLIO	PLIO	PLIO	
				SOBREC	SOBREC	SOBREC	SOBREC

## DIVISION CORPORAL

MMII	50%
MMSS	20%
MEDIA	25%
Preventivo	5%

MESO	MICRO SEMANA	SESION	CANT REP SESION	CANT REP SEMANAL	%PC	
1	1	1	150	300	30%	
		2	150			
	2	3	125	250	40%	
		4	125			
	3	5	115	230	50%	
		6	115			
	4	7	110	220	60%	
		8	110			
2	5	9	110	220	60%	
		10	110			
	6	11	115	230	50%	
		12	115			
	7	13	125	250	40%	
		14	125			
	8	15	150	300	30%	
		16	150			

## 6.1.5 PLANIFICACION PAM

MESO	MICRO SEMANA	SESION	VOLUMEN SEMANAL	VOLUMEN SESION	% VAM	METODOL PRADET	VAM en 20mts / % TIME EN SEG (")		20% (mas)
1	1	1	4Km	2Km	100%	30"x30"	100%	100%	5,25"
		2		2Km			6	6	
	2	3	4Km	2Km	100%	30"x30"	100%	100%	4,25"
		4		2Km			6	6	
	3	5	3,2Km	1,6Km	110%	25"x25"	100%	110%	4,25"
		6		1,6Km			6	5,4	
	4	7	3,2Km	1,6Km	110%	25"x25"	100%	110%	4,25"
		8		1,6Km			6	5,4	
2	5	9	2,4Km	1,2Km	120%	20"x20"	100%	120%	4"
		10		1,2Km			6	4,8	
	6	11	2,4Km	1,2Km	120%	20"x20"	100%	120%	3,5"
		12		1,2Km			6	4,8	
	7	13	1,92Km	0,96Km	125%	15"x15"	100%	125%	3,5"
		14		0,96Km			6	4,5	
	8	15	1,92Km	0,96Km	125%	15"x15"	100%	125%	3,5"
		16		0,96Km			6	4,5	

SEMANA	DISTANCIA	% VAM	TIME 20mts	VOL PRADET	RECORR D 20	PAUSA	REPET	SERIES	x SESION
1y2	20mts	100	5",30	30"	5	30"	10 macro 2'	2	2Km
3y4	20mts	110	4",50	25"	4	25"	10 macro 2'	2	1,6Km
5y6	20mts	120	4"	20"	3	20"	10 macro 2'	2	1,2Km
7y8	20mts	125	3",5	15"	2	15"	12 macro 2'	2	0,96Km

## 7 ANALISIS DE RESULTADOS

Los resultados se analizaron mediante la comparación entre los resultados de las 1° evaluaciones (previa al periodo de entrenamiento) y la 2° evaluaciones (posterior al periodo de entrenamiento), *Test de diferencias apareadas para medias de dos muestras emparejadas* y *prueba t para dos muestras suponiendo varianzas desiguales*.



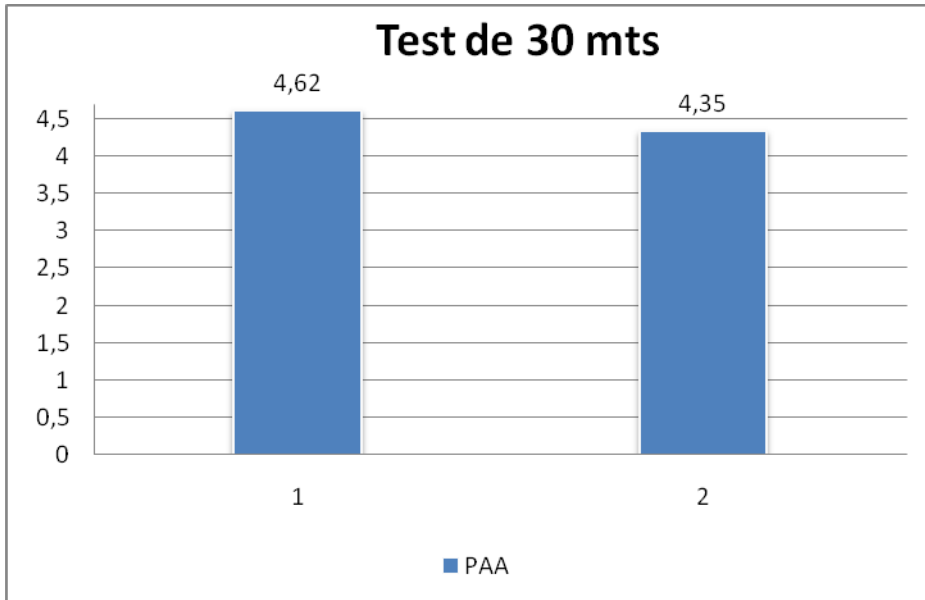
DATOS, Jugadoras, grupo y resultados de ambos test.

JUGADORA	Método	30 Metros	
		1° evaluac	2° evaluac
		Time	Time
1. Guille	PAA	4,51	4,15
2. Naty	PAA	4,99	4,65
3. Mica O.	PAA	4,78	4,65
4. Blue	PAA	4,89	4,52
5. Tati	PAA	4,47	4,21
6. Magalota	PAA	4,46	4,13
7. Yael	PAA	4,67	4,53
8. Sofi	PAA	4,65	4,39
9. Maga Rod.	PAA	4,41	4,15
10. Mica G.	PAA	4,45	4,12
11. Ayelen	PAA	4,34	4,09
12. Leticia	PAA	4,78	4,62
13. Colo	PAA	4,68	4,4
		<b>prom time</b>	<b>prom time</b>
		<b>4,62153846</b>	<b>4,35461538</b>
14. Ariadna	PAM	4,97	4,86
15. Peque	PAM	4,92	4,49
16. Gaby	PAM	4,88	4,72
17. Pini	PAM	4,67	4,52
18. Caro Perez	PAM	4,65	4,42
19. Andrea	PAM	4,64	4,35
20. Ludmi	PAM	4,61	4,26
21. Caro Flores	PAM	4,52	4,24
22. Cinda	PAM	4,67	4,48
23. Jessi	PAM	4,44	4,34
24. Paula	PAM	4,66	4,5
25. Vero	PAM	4,27	4,2
26. Virgi	PAM	4,71	4,38
		<b>prom time</b>	<b>prom time</b>
		<b>4,66230769</b>	<b>4,44307692</b>
		30mts	

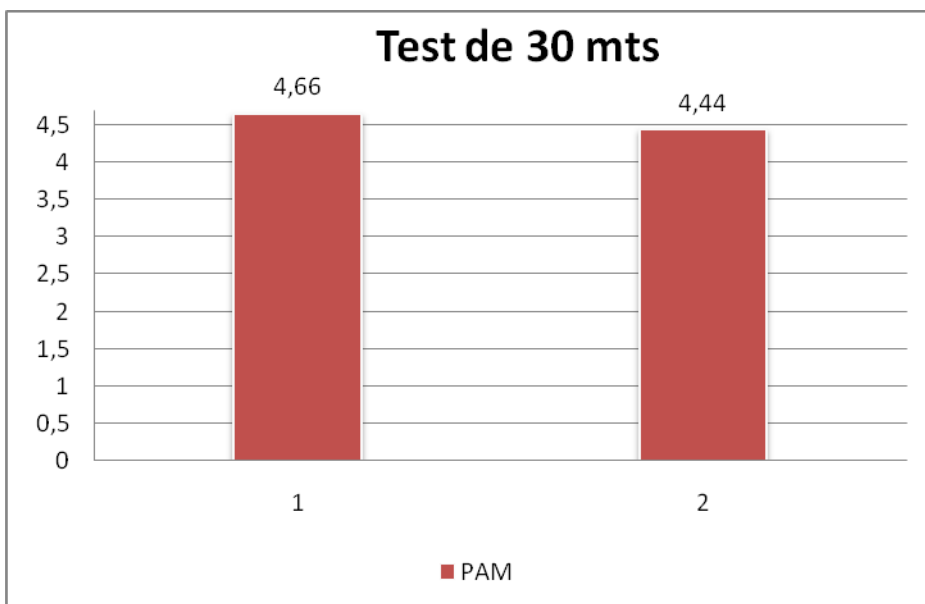
## 7.1 RESULTADOS

Los resultados se analizaron mediante la comparación entre las primeras evaluaciones (previa al periodo de entrenamiento) y las segundas evaluaciones (posterior al periodo de entrenamiento).

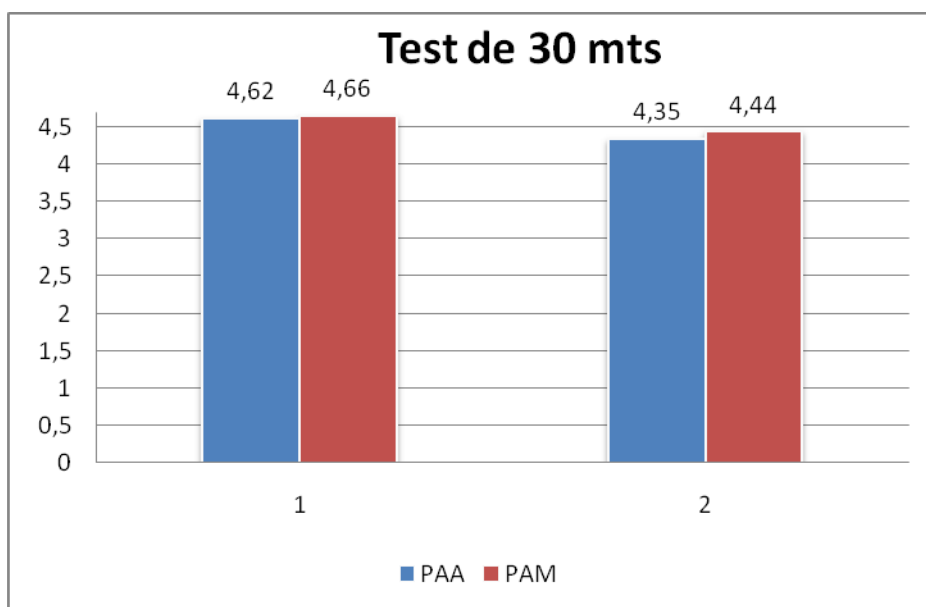
Test de diferencias apareadas para medias de dos muestras emparejadas y prueba t para dos muestras suponiendo varianzas desiguales.



**p<0,01**



**p<0,01**



**p>0,01**

30mts	1° evaluación	2° Evaluación	conclusión estadística p valor
time prom PAA	<b>4,62</b>	<b>4,35</b>	<b>&lt;0.01</b>
time prom PAM	<b>4,66</b>	<b>4,44</b>	<b>&lt;0.01</b>

30mts	PAA	PAM	conclusión estadística p valor
% mejoras entre 1° y 2° evaluación	<b>5,84%</b>	<b>4,72%</b>	<b>&gt;0,01</b>

**8 CONCLUSION:**

- Por los resultados obtenidos se rechaza la hipótesis de trabajo. Las variables evaluadas estadísticamente en los test no correspondieron a los resultados esperados. En su lugar se observó: que hubo mejoras significativas en velocidad de sprint en test de 30 metros entre la 1° y la 2° evaluación en el grupo de PAA, como así también en el grupo de PAM. Pero la prueba t para dos muestras suponiendo varianzas desiguales nos dice que no rechazó  $H_0$ , por lo tanto la mejoría del promedio del grupo de PAA y del grupo de PAM en test de 30 metros son iguales; o no tienen diferencias significativas.

## 9 DISCUSIÓN:

Podemos concluir que para la muestra evaluada estos métodos de entrenamiento no tienen la diferencia que esperábamos entre un grupo y otro para la mejora de la velocidad de sprint.

Considero que la planificación propuesta por Pradet corresponde ser utilizada para atletas de elite, y en este caso la muestra correspondía a atletas amateur, hay una gran diferencia en cuanto a volumen y calidad de los entrenamientos. En este caso ocurrió que durante las semanas que duro el entrenamiento se enfatizó en que se realizaran los ejercicios propuestos, haciendo hincapié en el “cómo” de la ejecución y en el correcto uso de la técnica con el fin de que cada ejercicio tuviese en un futuro su correcto efecto metabólico, ya que gran parte de la muestra no realizaba de manera correcta las técnicas requeridas. Se pudo observar, en el grupo en general, una fatiga muscular en las primeras semanas de entrenamiento y un cansancio corporal general que fue desapareciendo con el transcurso del tiempo, esto se pudo deber a que el grupo recibió una carga o un stress mayor de lo que se suponía modificar con las primeras cargas, por lo que la planificación en algunos casos se vio superada.

Sin duda los resultados fueron mejorados en todos los casos individuales debido a esta condición física inicial de la muestra. Según Zatziorski, “las cualidades físicas se individualizan, se vuelven siempre más independientes, al mismo tiempo que crece el nivel de habilidad de aquellos que las desarrollan.” En nuestra muestra el “nivel de desarrollo” de la habilidad velocidad, sin duda estaba escaso. Es por eso que entrenando simplemente condiciones generales o específicas de otra habilidad, esta (velocidad) mejorara de cualquier manera. El mismo Pradet enuncia, “al principio el desarrollo de una cualidad física parece provocar el progreso de las otras en conjunto, una vez que se supera esta primera etapa, el progreso de una cualidad determinada ya no parece provocar efectos positivos en las otras cualidades.”

En el trabajo propuesto por el profesor Amaya Pablo “efectos de estimular la PAA y la PAM sobre batería de sprint en jugadoras de hockey”, sucede lo mismo, pero con una diferencia en su caso, siendo que el grupo que entreno PAM, no obtuvo mejoras significativas en el mejor tiempo de la batería. Esto se debe desde mi punto de vista, a que el mejor tiempo es tomado de las 20 pasadas que realiza, si el mejor tiempo se tomara de una única pasada el grupo de PAM hubiera mejorado su promedio, debido a que su condición física general no era buena, y luego de haber entrenado durante 8

semanas, seguramente al evaluar específicamente la velocidad sin haberla entrenado de manera específica, ésta hubiese mejorado. En dicho trabajo considero que hay dos puntos que influyen de manera directa en los resultados, uno es la cantidad de sprint (20) y el otro la pausa entre uno y otro, si bien en las primeras repeticiones es una pausa bien considerada, seguramente con el transcurso de las mismas la pausa debería superar los 3' para poder tener una recuperación de calidad.

En el estudio realizado por el Dr. José Carlos Fernández García, Dr. José Luis Chinchilla Minguet, Francisco Montoro Escaño y Jorge Montoro Escaño (2001) donde se realizó un estudio para analizar los efectos de un programa de entrenamiento aeróbico de alta intensidad durante una hora, por un período de 10 semanas en el transcurso de sus clases de Educación Física, valorando los efectos sobre su condición física para un grupo de entre 11 y 16 años, de los cuales 243 chicas y 260 varones pertenecieron al grupo experimental y 21 chicas y 27 chicos al grupo control. Ambos grupos realizaron 3 sesiones/semana de una hora de duración de Educación Física escolar. Antes y tras el período experimental los dos grupos realizaron las pruebas de la batería EUROFIT. Durante las 10 semanas de aplicación del tratamiento, el grupo experimental realizó una hora de ejercicio físico fuera del horario lectivo. Estas sesiones específicas consistieron en ejercicios intermitentes cortos (10 segundos, entre el 100%-120% de la máxima velocidad aeróbica. Los resultados mostraron una influencia significativa en la prueba de salto (2.9%,  $P < 0.05$ ), y en la carrera de 20 metros ida y vuelta (Course Navette) (3.8%  $p < 0.001$ ). Para el Grupo Control no se registraron mejoras en los resultados de la batería EUROFIT. Los autores concluyen su trabajo sosteniendo que este entrenamiento de alta intensidad no sólo mejora la capacidad aeróbica sino también el salto y que bien guiada, una adecuada intensidad de entrenamiento es necesaria para un mayor y deseable desarrollo funcional.

## 10 BIBLIOGRAFIA

1. GANONG; (2006) Fisiología Médica, vigésima ed., California. 68-70. Manual Moderno.
2. GANONG; (2006) Fisiología Médica, vigésima ed, California 268-271. Manual Moderno.
3. FOX; (1987) Fisiología del deporte, Sistema nervioso neuronas y sinapsis 182-183. México Panamericana.
4. REILLY y SEATON (1990)
5. MAZZA J.C; apuntes de cátedra de fisiología del entrenamiento. 2007.
6. MAZZA J.C; apuntes de cátedra de fisiología del entrenamiento. 2007.
7. WILLMORE –COSTILL; (2000) Fisiología del esfuerzo y el deporte. 146-150 Paidotribo
8. WILLMORE –COSTILL; (2000) Fisiología del esfuerzo y el deporte. 154-157 Paidotribo
9. PRADET M; (1999) La preparación Física, Los Mecanismos de la nueva síntesis del ATP... 25. Barcelona – España. INDE
10. MAZZA J.C; apuntes de cátedra de fisiología del entrenamiento. 2007.
11. PRADET M; (1999) La preparación Física, Los Mecanismos de la nueva síntesis del ATP. 27-28 Barcelona – España. INDE
12. MAZZA J.C; apuntes de cátedra de fisiología del entrenamiento. 2007.
13. MAZZA J.C; apuntes de cátedra de fisiología del entrenamiento. 2007.
14. MAZZA J.C; apuntes de cátedra de fisiología del entrenamiento. 2007.
15. MAZZA J.C; apuntes de cátedra de fisiología del entrenamiento. 2007.
16. PRADET M; (1999) La preparación Física, Los Mecanismos de la nueva síntesis del ATP. 28-29-31-32 Barcelona – España. INDE
17. MAZZA J.C; apuntes de cátedra de fisiología del entrenamiento. 2007.
18. MAZZA J.C; apuntes de cátedra de fisiología del entrenamiento. 2007.
19. MAZZA J.C; apuntes de cátedra de fisiología del entrenamiento. 2007.
20. MAZZA J.C; apuntes de cátedra de fisiología del entrenamiento. 2007.
21. MAZZA J.C; apuntes de cátedra de fisiología del entrenamiento. 2007.
22. MAZZA J.C; apuntes de cátedra de fisiología del entrenamiento. 2007.
23. MAZZA J.C; apuntes de cátedra de fisiología del entrenamiento. 2007.
24. [URL.es.wikipedia.org/wiki/Hockey\\_sobre\\_césped](http://URL.es.wikipedia.org/wiki/Hockey_sobre_césped)
25. DAL MONTE
26. MAZZA J.C; apuntes de cátedra de fisiología del entrenamiento. 2007.
27. REILLY y SEATON (1990)
28. Bishop D et al,2005



29. METRAL G; PubliCE Standard, “Respuestas bioquímicas al ejercicio de sprint repetido. Aplicaciones para deportes de dinámica intermitente.”
30. McDougal D et al, 1998. [www.sobreentrenamiento.com](http://www.sobreentrenamiento.com).
31. McDougall D et al 1998; Burgomaster K et al 2006; URL [www.sobreentrenamiento.com](http://www.sobreentrenamiento.com).
32. BURGOMASTER K et al 2005. [www.sobreentrenamiento.com](http://www.sobreentrenamiento.com).
33. JEFREY and WATTS. [www.sobreentrenamiento.com](http://www.sobreentrenamiento.com). 2004
34. MAZZA J. C; fragmento de artículo publicado en [sobreentrenamiento.com](http://sobreentrenamiento.com)
35. PRADET M; (1999) La preparación Física. Acciones que desarrollan el proceso aeróbico. 70 Barcelona – España. INDE
36. PRADET M;(1999) La preparación Física. Los Mecanismos de la nueva síntesis del ATP. 28. Barcelona – España. INDE
37. PRADET M; (1999) La preparación Física, Los Mecanismos de la nueva síntesis del ATP... 27. Barcelona – España. INDE
38. PRADET M; (1999) La preparación Física, Acciones que desarrollan el proceso anaeróbico alactico. 45-48. Barcelona – España. INDE
39. PRADET M; (1999) La preparación Física, Acciones que desarrollan el proceso anaeróbico alactico. 72. Barcelona – España. INDE
40. PRADET M; (1999) La preparación Física, Fuerza. 95. Barcelona – España. INDE
41. Bompa, O. Tudor “periodización de la fuerza “La nueva onda del entrenamiento de la fuerza” 1995
42. Bosco. “La preparación física en el voleyball y el desarrollo de la fuerza en los deportes explosivo-balísticos” 1985
43. López Chicharro J. “Fisiología del Ejercicio” Ed. Panamericana 2º Edición
44. Verkoshansky Y. “Teoría y metodología del entrenamiento”
45. PRADET M; (1999) La preparación Física, Fuerza. 95. Barcelona – España. INDE
46. Malhotra MS, Ghosh AK, Kanna GL (1983). *Physical and physiological stresses of playing hockey on grassy and Astroturf fields*. Society for National Institutes of Sports Journal 6: 13-20
47. Wein H (1971). *The advanced science of hockey*. Pelham Books, London, 1981. Wessel JA, Koenig FB. *Field hockey*. In Larson LA (Ed) Encyclopedia of sports sciences ad medicine, pp. 679-680. Collier-Mac Millan, London
48. Reilly T, Scaton A (1990). *Physiological strain unique to field hockey*. Journal of sports Medicine and Physical fitness 30:142-146
49. Fox El (1984). *Sports Physiologi*. Sauunders, Philadelphia
50. Wein H (1971). *The advanced science of hockey*. Pelham Books, London, 1981. Wessel JA, Koenig FB. *Field hockey*. In Larson LA (Ed) Encyclopedia of sports sciences ad medicine, pp. 679-680. Collier-Mac Millan, London

51. Staniski CL, Mc Master JH, Ferguson RJ (1984). *Synthetic turf and grass: a comparative study*. Sport Medicine 2: 22-26
52. Astrand PO, Rodhal K (Eds) (1986). *Textbook of work physiology*. McGraw - Hill, New York
53. Reilly T, Bretherton S (1986). *Multivariate analysis of fitness or female field hockey players*. In day JAP. Perspectives in Kinanthropometry, pp, 135-142, Human Kinetics, Champaign, III
54. Reilly T, Secher N (1980). *Physiology of sports: an overview*. In Reilly T et al.(Ed) Physiology of sports pp, 465-485. E & FN Spon, London
55. Hughes M (1988). *Computerized notation analysis in field games*. Ergonomics 31: 1585-1592
56. Scott PP (1991). *Morphological characteristics of elite male field hockey players*. Journal of Sports medicine and PhysicalFitness 31: 57-61
57. Reilly T, Bretherton S (1986). *Multivariate analysis of fitness or female field hockey players*. In day JAP. Perspectives in Kinanthropometry, pp, 135-142, Human Kinetics, Champaign, III
58. Bosco, 1988; González y Gorostiaga, 1995; García, 1997