



Demandas fisiológicas de un test intermitente de alta intensidad orientado al baloncesto

Barbero, J. C., Muñoz, V., Castagna, C., Rubina, D., Granda, J., y González-Ravé, J. M.

I. Introducción

El objetivo de este estudio fue proporcionar evidencia sobre las demandas de un test progresivo de carrera intermitente de ida y vuelta, denominado TREIF, ideado a partir del análisis time-motion del baloncesto.

II. Material y métodos

Dieciocho jugadores profesionales de baloncesto (edad: 20.6 ± 3.1 años, peso: 71.6 ± 8.5 kg, altura: 175 ± 7.9 cm) participaron en este estudio. Los jugadores llevaron a cabo un test TREIF y un test en tapiz rodante de forma aleatoria en días distintos con el objetivo medir su condición aeróbica. Las demandas fisiológicas en ambos tests fueron evaluadas a partir de la monitorización de la frecuencia cardiaca (FC), el consumo de oxígeno (VO_2) y la concentración de lactato (La).

III. Resultados

En el TREIF los jugadores recorrieron 1464 ± 136 m alcanzando una velocidad media en la fatiga 16.5 ± 0.6 km/h. La duración media del test fue de 13.24 ± 1.13 min. Los valores de pico de VO_2 , FC y La en el TREIF supusieron el 95 ± 6.4 , 99 ± 2 y 108 ± 25 % de los valores obtenidos en el tapiz. Se encontró una gran correlación entre la velocidad en el umbral ventilatorio y la máxima velocidad en el VO_2max y el rendimiento en el TREIF ($r=0.60$ y 0.61 , $P<0.01$, respectivamente). El pico de VO_2 obtenido en el TREIF fue significativamente más bajo que el obtenido en el tapiz. Aunque no se encontró diferencias significativas entre los valores de FC entre ambos tests se pudo observar cierta tendencia.

IV. Conclusiones

Los hallazgos de este estudio muestran que el TREIF estresa en gran medida tanto a los sistemas energéticos aeróbicos como a los anaeróbicos de una forma similar a lo establecido para el juego del baloncesto. El TREIF podría ser usado para valorar la capacidad de los jugadores de fútbol para rendir en esfuerzos de alta intensidad intermitente. Convendría ser prudente a la hora de considerar el la FC pico obtenida en el TREIF como un sustituto de la FC individual máxima.

Palabras clave (máximo 3): Energía anaeróbica, deportes de equipo, condición física.