

INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS Y DE RENDIMIENTO RELACIONADOS CON LA MARCA DE LOS 800 METROS PLANOS EN ATLETAS UNIVERSITARIOS

Castillo Ramírez Ivan¹, Ochoa-Ahmed Fernando¹, Carranza-García Luis Enrique¹, López-González David Eduardo²

¹Facultad de Organización Deportiva, UANL.

²Centro Atlético Quint, Aguascalientes..

1. INTRODUCCIÓN

La carrera de los 800 metros exige tener un desarrollo de los sistemas aeróbico y anaeróbico, este dominio de los sistemas es esencial, debido a que un corredor de esta distancia debe tener la capacidad de correr los 400 m. alrededor de los 46 segundos y una resistencia a la velocidad para correr una milla a nivel mundial. Coe., Martin (2007).

Lo anterior se puede complementar con lo dicho en el artículo "Australian Men's 800m, 40 Years Old Record" enumera los factores que han inhibido el progreso australiano en esta distancia desde 1968: (I) falta de tradición; (II) falta de corredores de nivel elite en 400 metros; (III) falta de corredores de 1500 metros planos con una mejor marca en 400m de 47 segundos; (IV) Falta de corredores de 800 metros con verdadera fuerza y resistencia. (Chisolm, D. 2008).

Es muy importante conocer el equilibrio entre las contribuciones de energía aeróbica y anaeróbica.

En la literatura se mencionan diferentes porcentajes relativos en cuanto a la necesidad de potencia aeróbica- anaeróbica. Hawley (2000) 60%-40%, Zhelyazkov (2001) menciona 25%-75%, en tanto que Horvill (2003) 67%-33%, así mismo Coe y Martin (2007) indican : 57%: 43%.

El equilibrio relativo entre las contribuciones de energía aeróbica anaeróbica para distintas distancias en la carrera, no solo conseguiremos una perspectiva más clara de la logística de la carrera de 800m. Este tipo de análisis de prueba resulta útil, puesto que nos ayuda a sentar las bases de los métodos que debemos preparar para la competencia de 800m. Para cada una de estas distintas cargas metabólicas hay que incluir el entrenamiento intensivo especializado. Coe; Martin (2007).

2. OBJETIVOS

Determinar variables, a partir del control de indicadores antropométricos y de rendimiento aeróbico y anaeróbico en terreno, con correlación estadísticamente "fuerte" ($r_s > .700$) (Zatsiorski, V. 1988), respecto al desempeño en la prueba de 800 metros.

3. METODOS

Se realizó un estudio de caso, con característica cronológica de un solo grupo, pues la muestra de 4 atletas es única y preestablecida; a la cual se le realizaron varias pruebas para después aplicar el tratamiento experimental y finalmente post-pruebas.

Se aplicaron cargas de entrenamiento para atletas de 800 metros a lo largo de un macrociclo 12 semanas de duración, sustentado en un modelo ATR.

Se aplicó el test de kosmin, del cual se obtuvieron y procesaron muestras de lactato, datos frecuencia cardiaca y distancias recorridas; así mismo con el test de la milla y media.

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

		Antropométricos				
		Osea	Osea	Graso	Músculo	%Musculo
		FINKgOsea	FINPorOsea	FINKgMasaMagra	FINKgMusculoMartin	FINPocMuscMartin
FINMarca800m	Coefficiente de correlación	-.775	-.894	-.632	-.632	-.800
	Sig. (bilateral)	.225	.106	.368	.368	.200
	N	4	4	4	4	4

		Pruebas Control				
		LACT				VO2MAX
		FINMM_LactReposo	FINMM_LactFinal1	FINDist1	FINtiempototalmillamseg	FINConsOxMaxMlkgmin
FINMarca800m	Coefficiente de correlación	-.400	-1.000**	-.800	-.600	.600
	Sig. (bilateral)	.600	.	.200	.400	.400
	N	4	4	4	4	4

		FC			
		FINK_FCfinal1	FINMM_FCa3min	FINMM_FCa5min	FINtiempopronost800m
FINMarca800m	Coefficiente de correlación	-.800	-.800	-.632	.632
	Sig. (bilateral)	.200	.200	.368	.368
	N	4	4	4	4

5. CONCLUSIONES

En conclusión, las correlaciones que superaron el valor planteado en el objetivo sugieren una elevada potencia anaeróbica lactácida (masa muscular y ósea, respuesta fisiológica, distancia 1 en la prueba de Kosmin) como característica vinculada al mejor rendimiento en la prueba de 800 metros. Se sugieren posteriores estudios con mayor cantidad de sujetos así como realizar comparaciones longitudinales entre estos indicadores a lo largo de una macroestructura.

BIBLIOGRAFIA:

- Bompa, T. (2005) *Periodización de la fuerza: La nueva onda en el entrenamiento de fuerza*. Versión digital por G-SE
- Chisolm, D. (2008). Australian men's 800m, 40 Year Old Record. *Modern Athlete & Coach*, Vol. 46, Fascículo 3.
- Coe Peter (2006). *Winning Running Successful 800m and 1500m Racing and Training*, (2ed). UK: The Crowood Press.
- Hawley, John A. (2000). *Running*, (1ed). UK: Blackwell Science.
- Martin, David. y Coe, Peter N (2007). *Entrenamiento para corredores de fondo y medio fondo*, (3 ed.). España: Paidotribo.
- Mazzeo A. (2010). El entrenamiento de la resistencia aeróbica. Parte 2.
- Zatsiorski, V. (1988). *Metrología Deportiva*, La Habana: Editorial Pueblo y Educación.