



RENDIMIENTO MÁXIMO A BAJA, MODERADA Y GRAN ALTITUD EN ATLETAS UNIVERSITARIOS



Buskirk, E.R., Kollias, J., Akers, R.F., Prokop, E.K., & Reategui, E.P. (1967). Maximal performance at altitude and on return from altitude in conditioned runners. *Journal of Applied Physiology*, 23(2):259-266.



PENN STATE UNIVERSITY



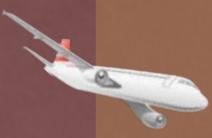
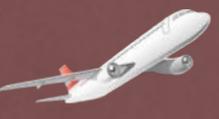
NUÑO A. PERÚ 4000 METERS



ALAMOSA, COLORADO 2300 METROS



360 METROS



PRE-TEST BAJA ALTITUD

49-62 DÍAS (LHTH) GRAN-ALTITUDE

7 DÍAS (LHTH) ALTITUD MODERADA

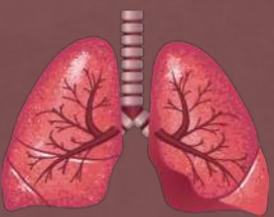
POST-TEST

TEST DE BALKE EN CICLOERGÓMETRO



COMPARADO A BAJA ALTITUD, EL TIEMPO DE TEST FUE UN 12 % MENOR EL TERCER DÍA A 4000 M. SIN DIFERENCIA DESDE EL VIGÉSIMO DÍA

VO₂max



DÍA 3 DISMINUYÓ UN 29 %
DÍA 48 DISMINUYÓ UN 48 %
SIN DIFERENCIA TRAS ESTANCIA

V_{O2}/PULSO



DÍA 2 32 % DISMINUCIÓN
DÍA 48 19 % DISMINUCIÓN
IGUAL ANTES Y DESPUÉS

VENTILACIÓN



AL FINAL DEL EJERCICIO

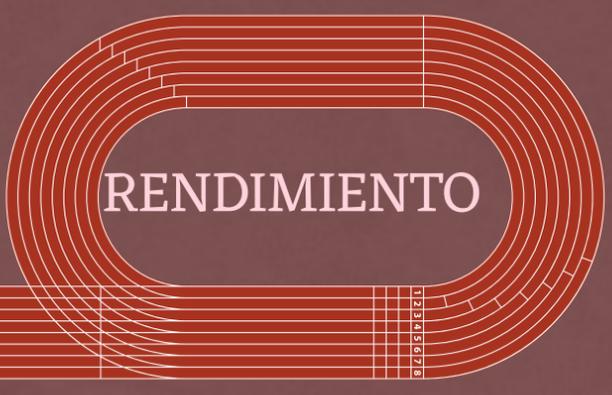
25 % MAYOR EL TERCER DÍA
32 % MAYOR EL DÍA 48
17 % MAYOR TRAS LA ESTANCIA



FC_{max}

SIN CAMBIOS EN ALTITUD
IGUAL ANTES Y DESPUÉS

RENDIMIENTO



AL FINAL DE LA ESTANCIA
400 M 9 % MÁS LENTO
800 M 18 % MÁS LENTO
1 MILLA 23 % MÁS LENTA
2 MILLAS 19 % MÁS LENTA
UN ATLETA CORRIÓ LA MILLA EN MARCA PERSONAL A 2300 M DE ALTITUD, TRAS SU ESTANCIA A 4000 M

2-8 % MÁS LENTOS TRAS ESTANCIA