

SPRINTS REPETIDOS CORTOS EN CONDICIONES DE CALOR Y FRÍO EN JUGADORES DE EQUIPO

PARTICIPANTES

n = 25 JUGADORES DE EQUIPO

n EN CALOR = 13

n EN FRÍO = 12

EDAD = 26 ± 5 AÑOS

MASA CORPORAL = 81,9 ± 9,7 kg

ALTURA = 1,8 ± 0,1 m

VO_{2MAX} = 50,7 ± 3,9 ml · kg⁻¹ · min⁻¹



OBSERVACIONES

VARIABLES	DIFERENCIAS CALOR-FRÍO	¿MEJOR CALOR?
VO _{2MAX}	p = 0,563	X
TEST YO-YO	p = 0,131	X
POTENCIA	p = 0,547	X
MEDIA RST %		X
DISMINUCIÓN POTENCIA	p = 0,167	
POTENCIA PICO RST	p = 0,364	X
PRODUCCIÓN FUERZA RST	p = 0,888	X
TASA SUDORACIÓN	p = 0,027	✓

CONCLUSIONES AUTORES

1. AMBOS GRUPOS MEJORARON TEST YO-YO (23 % CALOR Y 16 % FRÍO)
2. AMBOS GRUPOS MEJORAN LA CAPACIDAD DE SPRINTS REPETIDOS
3. SE OBSERVÓ UNA FATIGA RESIDUAL TRAS LA INTERVENCIÓN
4. EN TÉRMINOS DE ADAPTACIONES PARCIALES AL CALOR, LA MEJORA FUE MAYOR EN CALOR

¡EL ENTRENAMIENTO DE ESPRINTS REPETIDOS NO CONFIERE MAYORES VENTAJAS DE RENDIMIENTO, COMPARADO AL MISMO ENTRENAMIENTO EN CONDICIONES DE FRÍO!



DISEÑO DE ESTUDIO

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3



VO_{2MAX}
FRÍO

OFF

RST*
CALOR

OFF

TEST
YO-YO
FRÍO

OFF

OFF

RSE
CALOR
FRÍO

RSE
CALOR
FRÍO

OFF

RSE
CALOR
FRÍO

OFF

RSE
CALOR
FRÍO

RSE
CALOR
FRÍO

OFF

OFF

VO_{2MAX}
FRÍO

OFF

RST*
CALOR

OFF

TEST
YO-YO
FRÍO



MEDICIÓN
NEUROMUSCULAR
DE LA FLEXIÓN
DE RODILLA (NEU)



ESTRUCTURA DE LA SESIÓN SPRINTS REPETIDOS (RSE)

1. 25 MIN CELENTAMIENTO (40-50 % POTENCIA MÁXIMA)
2. 4 x (5 x 6 s MÁXIMOS) REC. 24 s / 5 MIN
3. 10 MIN ENFRIAMIENTO AL 40 % VO_{2MAX}



40° C / 40 % RH



20° C / 40 % RH



* RST = TEST SPRINTS REPETIDOS [22 MIN CALENTAMIENTO AL 40-50 % POTENCIA MÁXIMA + 4 x (5 x 6 s MÁXIMOS)] REC. 24 s & 5 MIN **NEU**

CREADO POR SANTIAGO SANZ

fisiólogo del Ejercicio del Comité Paralímpico Español



Periard JD, Pyne DB, Bishop DJ, Walleth A, and Billaut F. Short-term repeated-sprint training in hot and cool conditions similarly benefits performance in Team-Sport athletes.. *Frontiers in Physiology*. (2020);11:1023. Doi: 10.3389/fphys.2020.01023.