

# **EFFECTO DEL ASCENSO AL VOLCAN GALAN (5200 m) SOBRE LA FUERZA MÁXIMA Y POTENCIA EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN FÍSICA DE CATAMARCA**

**Garcia J., Carrizo E, Sarmiento S., Olivera J, Bulacios V, Sanagua J, Acosta  
G. Cappa D., Herrera J. Brizuela del Moral F., Arreguez C.**

**Lic. Educación Física UNCa  
Secretaria de Turismo  
Instituto Superior de Educación Física**

## EL OBJETIVO

**ANALIZAR EL EFECTO DEL ASCENSO AL VOLCÁN GALÁN SOBRE LA FUERZA MÁXIMA Y POTENCIA, EN EL TREN SUPERIOR E INFERIOR, EN 15 ESTUDIANTES DE 3° AÑO DE EDUCACIÓN FÍSICA; VARONES (V=8), Y MUJERES (M=7) DE LA PROVINCIA DE CATAMARCA**

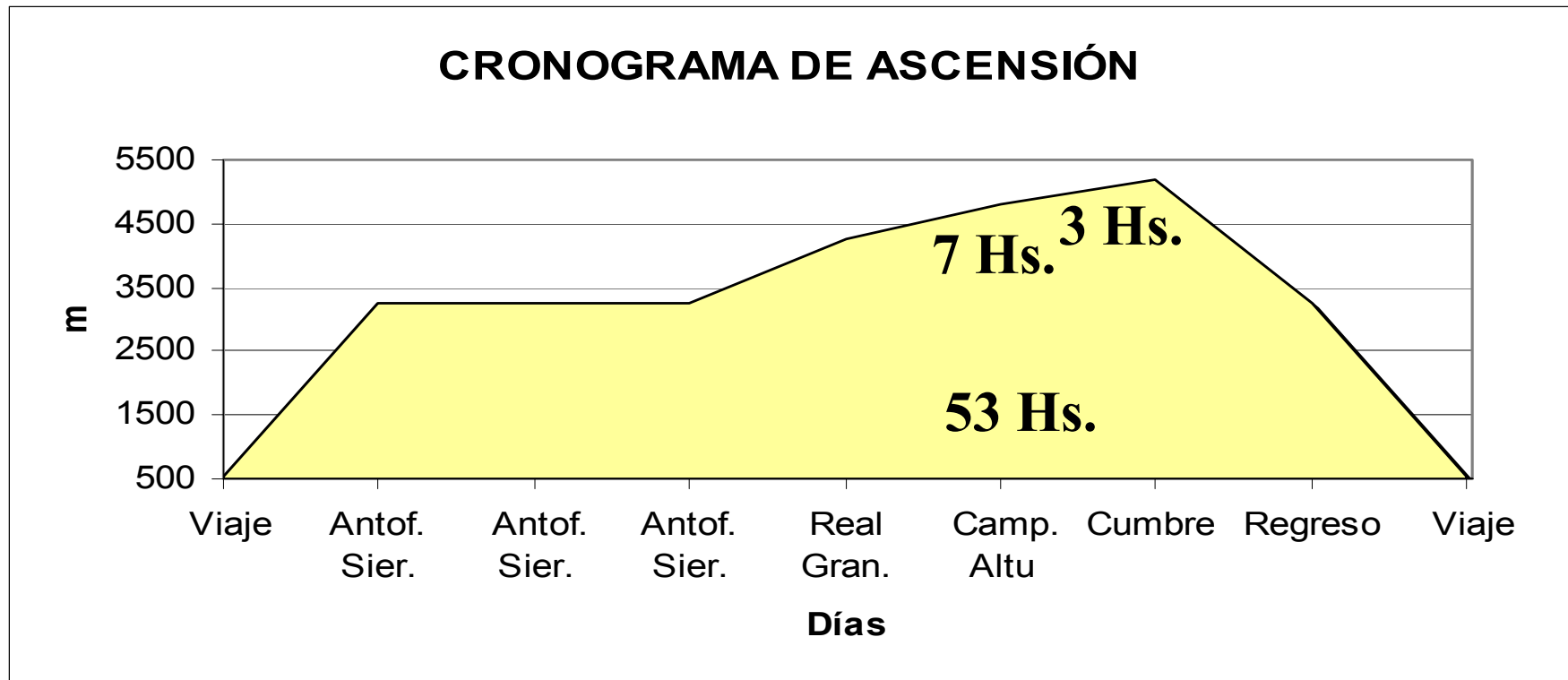
# METODO

MÁXIMA = 1RM - PRESS DE BANCA (PB) BANCO DE CUÁDRICEPS (BC)

POTENCIA = S Y A - MIEMBROS INFERIORES (SYA)

LANZ. 3KG - MIEMBROS SUPERIORES (LANZ)

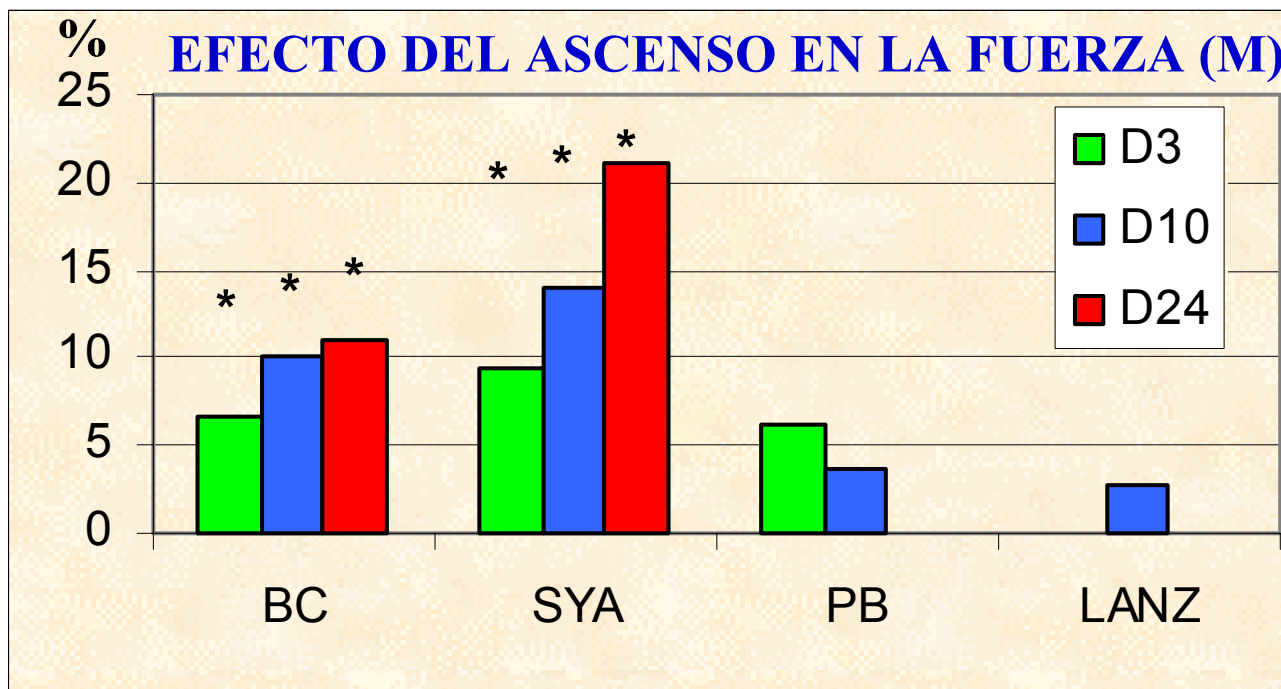
Carga de una mochila de 20 Kg



# RESULTADOS

Mujeres

	Pre	Post 3 días	Post 10 días	Post 24 días
PB	41.4 ± 3.7	44 ± 3.5	42.4 ± 3.8	41.4 ± 5
BC	54.6 ± 7.7	58 ± 4.5 *	60.1 ± 3.7 *	60.8 ± 4.2 *
Lanz	3.5 ± 0.2	3.5 ± 0.2	3.6 ± 0.2	3.5 ± 0.1
S y A	24.5 ± 2.1	26.8 ± 2.8 *	28 ± 3.2 *	29.8 ± 3 *



\* (P<0.05)

# ANTECEDENTE DEL EFECTO RETARDADO

AUTOR	AÑO	CARGA	DESCARGA	ACUMULADO	RETARDADO
DIOLLO	2001	10 S.	8 S.	9% *	9%*
HAKKINEN	2000	24 S.	3 S.	27 % *	27 %*
HAKKINEN	2000	24 S.	24 S.	29 % *	23%*
LEMNER	2000	9 S.	12 S.	34 % *	32%*
COMETTI	1999	3 S.	5 S.	5 % *	9%*
HOUSH	1996	8 S.	8 S.	29 % *	29%*
NARALIEV	1981	4 S.	8 S.	-10% *	16%*
NARALIEV	1981	4 S.	8 S.	-13% *	27%*
GARCIA	2004	7 S.	7 S.	30% *	46%*
GARCIA	2004	8 S.	8 S.	4% *	7%*

\* (P<0.05)

# CONCLUSIÓN

- 1) LA FUERZA MÁXIMA (BC) Y POTENCIA (SYA) EN LAS MUJERES MEJORÓ SIGNIFICATIVAMENTE LUEGO DEL ASCENSO AL VOLCÁN GALÁN, MIENTRAS QUE EN LOS VARONES NO SE MODIFICÓ.**
- 2) EN LOS EJERCICIOS DEL TREN INFERIOR (BC Y SYA), EN LAS MUJERES, SE MANIFIESTA EL EFECTO RETARDADO EN FORMA SIGNIFICATIVA HASTA LOS 24 DÍAS POSTERIORES AL ASCENSO AL VOLCÁN GALÁN (5200 M)**

**MUCHAS GRACIAS**