

Artículos

Plantilla para artículo en Revista RIAF

Titulo del artículo en ingles Article Title

Autor del artículo ¹; Segundo autor del artículo ² & Tercer autor ³

Autor 1

Institución/Afiliación

correo@uho.edu.ec

ORCID <https://orcid.org.0000-0001-0000-0000>

Autor 2

Institución/Afiliación [HYPERLINK "mailto:correo@udg.co.cu"](mailto:correo@udg.co.cu)

correo@udg.co.cu

ORCID <https://orcid.org.0000-0002-0000-0000>

Autor 3

Institución/Afiliación

correo@unemi.edu.ec

ORCID <https://orcid.org.0000-0002-0000-0000>

RIAF. Revista Internacional de Actividad Física

Universidad de Guayaquil, Ecuador

Periodicidad: Semestral

Vol. __, núm. __, 202__

revista.riaf@ug.edu.ec

Recepción: __ de octubre de 202__

Aprobación: __ de noviembre de 202__

URL: <https://revistas.ug.edu.ec/index.php/riaf>

DOI:

Los autores que publican en RIAF conocen y aceptan las siguientes condiciones: Los autores retienen los derechos de copia (copyright) sobre los trabajos, y ceden a RIAF el derecho de la primera publicación del trabajo, bajo licencia internacional Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 que permite a terceros compartir la obra siempre que se indique su autor y su primera publicación esta revista. Los autores conservan los derechos de autor y garantizan a RIAF el derecho de publicar el trabajo a través de los canales que considere adecuados. Los autores son libres de compartir, copiar, disturber, ejecutar y comunicar públicamente la versión

Resumen: Esta plantilla proporciona las pautas para preparar un artículo para la Revista RIAF. El artículo debe seguir las normas de citación APA (7ª edición) para las referencias bibliográficas y debe incluir imágenes claras y de buena calidad. Además, se deben proporcionar los metadatos necesarios para la indexación del artículo. El contenido puede ser escrito en español. Todos los símbolos y variables deben ser definidos de manera clara tal como aparecen en el texto.

Esta plantilla proporciona las pautas para preparar un artículo para la Revista RIAF. El artículo debe seguir las normas de citación APA (7ª edición) para las referencias bibliográficas y debe incluir imágenes claras y de buena calidad. Además, se deben proporcionar los metadatos necesarios para la indexación del artículo. El contenido puede ser escrito en español. Todos los símbolos y variables deben ser definidos de manera clara tal como aparecen en el texto.

Esta plantilla proporciona las pautas para preparar un artículo para la Revista RIAF. El artículo debe seguir las normas de citación APA (7ª edición) para las referencias bibliográficas y debe incluir imágenes claras y de buena calidad. Además, se deben proporcionar los metadatos necesarios para la indexación del artículo. El contenido puede ser escrito en español. Todos los símbolos y variables deben ser definidos de manera clara tal como aparecen en el texto.

Palabras claves: potencia máxima, baloncesto, Rast, sistema anaeróbico. (Esto es un ejemplo)

Abstract: This template provides the guidelines for preparing an article for the RIAF Journal. The article must follow the APA citation standards (7th edition) for bibliographic references and must include clear and good quality images. In addition, the metadata necessary for the indexing of the article must be provided. The content can be

del trabajo publicado en RIAF, haciendo reconocimiento a su publicación en esta revista. Se autoriza a los autores a difundir electrónicamente sus trabajos una vez que sean aceptados para publicación.



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

This template provides the guidelines for preparing an article for the RIAF Journal. The article must follow the APA citation standards (7th edition) for bibliographic references and must include clear and good quality images. In addition, the metadata necessary for the indexing of the article must be provided. The content can be written in Spanish. All symbols and variables must be clearly defined as they appear in the text.

This template provides the guidelines for preparing an article for the RIAF Journal. The article must follow the APA citation standards (7th edition) for bibliographic references and must include clear and good quality images. In addition, the metadata necessary for the indexing of the article must be provided. The content can be written in Spanish. All symbols and variables must be clearly defined as they appear in the text.

Keywords: maximum power., basketball., Rast, system anaeróbico. (Example)

Introducción

La introducción debe proporcionar el contexto necesario para que el lector entienda la importancia del tema tratado y el enfoque del estudio. Es fundamental comenzar con una breve descripción del tema general, destacando la relevancia y el interés que tiene en el área específica de investigación. Además, debe establecer claramente el propósito y los objetivos del artículo, especificando qué aspectos se abordarán y cuál es la motivación detrás de la investigación. Esto puede incluir una revisión general de los estudios previos, señalando brevemente los hallazgos más relevantes y las lagunas en el conocimiento existente que el artículo intenta llenar. Como señalan Dalmonte y cols. (1987), "el baloncesto es un deporte aeróbico-anaeróbico alternado", lo que resalta la importancia de entender las demandas físicas del deporte.

En la introducción, también se debe incluir una justificación de la investigación, explicando por qué el tema es relevante tanto para la comunidad científica como para la práctica profesional. La introducción es el lugar adecuado para situar el estudio en un contexto más amplio, mencionando las implicaciones que el artículo podría tener en el campo de estudio y destacando las contribuciones que se esperan obtener. Asimismo, se debe aclarar el enfoque metodológico que se utilizará, sin entrar en detalles excesivos, y anticipar brevemente los resultados que se esperan encontrar, para preparar al lector para el cuerpo principal del artículo. Como afirma Freyre (2018), "el desarrollo del componente anaeróbico es crucial para mejorar la potencia anaeróbica máxima y la capacidad de recuperación en esfuerzos repetidos".

Es recomendable que la introducción esté bien estructurada y sea lo suficientemente clara como para que el lector pueda entender rápidamente de qué trata el artículo, cuál es su relevancia y cómo se encuadra dentro del cuerpo de investigaciones existentes. Debe ser concisa, pero informativa, permitiendo que el lector se forme una idea precisa del propósito del artículo sin sentirse abrumado por la información. Al mismo tiempo, la introducción debe ser interesante y captar la atención del lector, motivando su interés por seguir leyendo el resto del trabajo. De acuerdo con Sunje et al. (2021), "el baloncesto requiere una gran potencia y capacidad anaeróbica aláctica, además de una rápida regeneración de fosfágenos".

La introducción debe proporcionar el contexto necesario para que el lector entienda la importancia del tema tratado y el enfoque del estudio. Es fundamental comenzar con una breve descripción del tema general, destacando la relevancia y el interés que tiene en el área específica de investigación. Además, debe establecer claramente el propósito y los objetivos del artículo, especificando qué aspectos se abordarán y cuál es la motivación detrás de la investigación. Esto puede incluir una revisión general de los estudios previos, señalando brevemente los hallazgos más relevantes y las lagunas en el conocimiento existente que el artículo intenta llenar. Como señalan Dalmonte y cols. (1987), "el baloncesto es un deporte aeróbico-anaeróbico alternado", lo que resalta la importancia de entender las demandas físicas del deporte.

En la introducción, también se debe incluir una justificación de la investigación, explicando por qué el tema es relevante tanto para la comunidad científica como para la práctica profesional. La introducción es el lugar adecuado para situar el estudio en un contexto más amplio, mencionando las implicaciones que el artículo podría tener en el campo de estudio y destacando las contribuciones que se esperan obtener.

La introducción es el lugar adecuado para situar el estudio en un contexto más amplio, mencionando las implicaciones que el artículo podría tener en el campo de estudio y destacando las contribuciones que se esperan obtener.

La introducción es el lugar adecuado para situar

Superior del baloncesto en Cuba. Con una práctica ininterrumpida desde hace más de 10 años, donde entrenan 5 días por semana más partidos con una duración de 2 horas cada entrenamiento. El criterio de inclusión fue que todos los baloncestistas debían ser mayores de 20 años, participar en todo el período de preparación del equipo, y que ninguno tuviese lesión musculoesquelética; al final quedaron los 21 baloncestistas.

Los test elegidos para valorar la potencia anaeróbica fueron:

La potencia anaeróbica máxima se estimó con la prueba de RAST (Runing Anaerobic Sprints Test de la Universidad de Wolverhampton, Reino Unido (Rojas, 2011) el mismo sirvió para evaluar el desempeño anaeróbico (metabolismo aláctico y láctico). El protocolo sugirió que antes de realizar la prueba se tomara el peso en kilogramos de cada baloncestista. Se utilizó una balanza marca Laica. P. s. A. PL.8032. Se explicó el procedimiento para la realización del test a los baloncestistas y se inició el calentamiento corto de 10' incluyendo movilidad articular y trote suave.

Posteriormente se realizaron 5' de estiramiento y se aplica la prueba de manera individual es decir por posiciones de juego. La prueba consistió en realizar seis sprints de 30 metros sobre una pista atlética de arcilla con 10 segundos de recuperación entre cada sprints. Para tomar los tiempos se utilizaron tres cronómetros marca Max Electronics MG506 y planilla de anotación con espacios para el nombre de cada baloncestista, el peso, la talla y subdivisiones para anotar los tiempos de cada

5) Resultados:

Luego de realizar la prueba, una vez obtenidos los tiempos de los siete sprints, se pueden obtener y calcular los siguientes datos:

- Mejor Tiempo: El menor tiempo conseguido.

- Índice de fatiga

Puntos a tener en cuenta:

- La carrera desde (A) hasta (B) debe ejecutarse en el menor tiempo posible.

- Luego de realizar el sprints, el baloncestista debe realizar una carrera de baja intensidad desde (B) hasta (C) en no más de 24 segundos. El baloncestista debe estar en (C) (punto de partida) entre 20 y 24 segundos después del final del sprints.

- Se aconseja utilizar el recorrido para calentar antes del test a fin de obtener resultados fiables y evitar lesiones.

- A los baloncestistas se les debe dejar que se den cuenta de cuál es la velocidad requerida para correr desde (B) hasta (C) en 24 segundos.

- Se le debe proporcionar información verbal al baloncestista del tiempo transcurrido (5, 10, 15, 20 segundos) mientras realiza la carrera de baja intensidad luego del sprints, para controlar la velocidad de carrera.

- Si el baloncestista se cae o tropieza en el primer sprints, la prueba debe evitarse y volver a iniciarla cuando el baloncestista se haya recuperado. Si un baloncestista cae durante el sexto sprints, el tiempo se calcula como el tiempo del sexto sprints más la diferencia entre el quinto y el sexto sprints. Si un jugador cae más de una vez, no debe usarse el resultado de la prueba.

después (Post) del período preparatorio del equipo de baloncesto de la provincia de Holguín con el objetivo de establecer la existencia o no de diferencias estadísticamente significativas en los parámetros evaluados; se aplicó el test de RAST y se constató una mejora en todos los parámetros, presentando diferencias estadísticamente significativas a un nivel de $p < 0,05$; solo se encontraron dos estudios (Barbosa, A uilar, Consentino & Faria, 2010), (Rossi, Arruda, Valoto, Castro, Arruda, Fernández, 2007 & Rojas 2011), donde se evaluaron con el test de RAST atletas de fútbol sala femenino, por lo que fue difícil comparar los datos encontrados con otros estudios; sin embargo, se referencian que este test anaeróbico puede ser tenido en cuenta en otras disciplinas deportivas.

La evaluación y control del rendimiento del sistema anaeróbico se torna importante en deportes que demandan esfuerzos intermitentes y de alta intensidad como el baloncesto, fútbol, balonmano, voleibol, entre otros lo que sirve para ejecutar estos esfuerzos en situaciones de juego específicas, son determinantes y en algunos casos definen los resultados deportivos. (Quintana 2021).

Otra asociación con una metodología similar fue reportada por (Marcote et al. 2019) en futbolistas y apunta a que la potencia es la capacidad mecánica más asociada con el rendimiento físico, específicamente para la altura del salto. A tono con lo planteado, también, (Ransone 2016), Ojeda y (Aravena et al. 2021) conciben que la fuerza, la potencia y la agilidad sean elementos importantes en el éxito competitivo del

desde tiempos atrás habían establecido relaciones entre la sentadilla, el salto y los sprints durante una temporada en baloncestistas de la NCAA y la NBA, recomendando el uso de ejercicios y variaciones dentro del proceso de entrenamiento y concluyendo que la potencia es base fundamental en las acciones específicas en el baloncesto.

Otro método utilizado para medir la potencia anaeróbica es el TAIKT en una población del taekwondo. (Tayech et al. 2019) la misma permitió verificar la confiabilidad test-retest y la validez de la prueba específica de taekwondo junto con la prueba Running-based Anaerobic Sprint Test (RAST), donde este protocolo fue similar al usado en el baloncesto para medir el rendimiento anaeróbico, de forma general. Al respecto, (Da Silva Santos et al. 2020) reconoce que esta prueba es una herramienta idónea que imita muchas características presentadas dentro de un combate de taekwondo y que puede ser utilizada para monitorear la potencia anaeróbica máxima en otros deportistas.

Además, afirman que, para evaluar adecuadamente las características anaeróbicas en deportistas, se deben emplear actividades específicas del deporte, haciendo referencia a que hace falta documentar y validar las pruebas específicas que existen, hoy en día, para valorar la potencia anaeróbica en el baloncesto, es por esto, que recurren a la prueba (RAST), como guía principal, para valorar esta capacidad.

A tono con estos planteamientos, (Cieśliński et al. 2021) Citado por (Freyre, 2018) destaca que la utilización de esta prueba sirvió para valorar la capacidad anaeróbica de los músculos de las

potencia con cargas bajas, altas y su asociación con los parámetros de rendimiento en los baloncestistas, puede suponer una afectación directa en el periodo de la planificación deportiva del baloncestistas, entendiendo que el entrenamiento de la fuerza es la capacidad rectora en el incremento de la potencia, la variación no lineal y adecuada de los componentes de la carga de entrenamiento (volumen, intensidad, densidad, duración y frecuencia), para alcanzar el nivel más alto en determinado momento, minimizando el riesgo de fatiga o agotamiento (Chena et al. 2022). De la misma forma es necesario tener en cuenta que en el baloncesto, la preparación de la fuerza constituye una herramienta fundamental para alcanzar las adaptaciones osteoarticulares y musculares esenciales para lograr los niveles elevados y adecuados de rendimiento en las acciones específicas donde la potencia es fundamental. (Andarin, 2004).

Por último, agradecer a cada uno de los baloncestistas a los que se le aplicaron el test de RAST y por lo cual fue posible medir los índices de potencia anaeróbica y fatiga.

Los resultados de este estudio deben valorarse en función de la limitación que podría representar la cantidad de sujetos, en tanto un mayor número de casos examinados podrían mejorar la sensibilidad de los análisis estadísticos. Sin embargo, este estudio involucró a los baloncestistas de alto nivel competitivo en Cuba aportando informaciones específicas para ser valoradas en procesos de entrenamiento a ese nivel.

que indica que este tipo de preparación pudo haber provocado alguna adaptación fisiológica positiva debido a la alta exigencia e intensidad de los esfuerzos, resultando una mejora de la potencia y capacidad anaeróbica, y el índice de fatiga.

El índice de fatiga es una de las variables que mejoró, pero a pesar de tener un porcentaje de mejora significativo, sigue siendo bajo comparado con otros estudios, por lo que es necesario realizar una preparación mejor para incrementar la capacidad de repetir sprint (RSA).

Referencia bibliográfica

- Andarin, G. (2004). Caracterización de los esfuerzos en el fútbol sala basado en el estudio cinemático y fisiológico de la competición. *Revista efdeportes*(77), 1-12. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd77/futsal.htm>
- Bangsbo, J. (1994). Entrenamiento de la condición física en el fútbol 2da Edición. Editorial: Paidotribo.
- Barbero, C. & Barbero, V. (2003). Efectos del entrenamiento durante una pretemporada en la potencia máxima aeróbica medida mediante dos test de campo progresivos, uno continuo y otro intermitente. En: II Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte: Deporte y calidad de vida. España. <https://futsalcoach.es/efectos-del-entrenamiento-durante-una-pretemporada-en-la-potencia-maxima-aerobica>
- Barbero, J. C. Méndez, A. & Bishop, D. (2006). La capacidad de repetir esfuerzos máximos intermitentes: aspectos fisiológicos (I). 23 (114), 299 - 303. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2058077>
- Barbero, J. C. Méndez, A. & Bishop, D. (2006). La capacidad para repetir esfuerzos máximos intermitentes: aspectos fisiológicos (II). 23 (115), 379 - 389. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2058077>
- Barbosa, M. D. Aguiar, F. Consentino, M. & Faria, S. R. (2010). A utilização do RAST. Test para avaliar potência anaeróbia no futsal. Cidade do futebol. <file:///C:/Users/DELL/Downloads/ulquiorea,+Evaluaci%C3%B3n+de+la+potencia,+capacidad+anaer%C3%B3bica+e+%C3%ADndice+de+fatiga+en+jugadores+de+futbol.pdf>
- Chena Sinovas, M., Morcillo Losa, J. A., Rodríguez Hernández, M. L., & Zapardiel, J. C. (2022). Modelo multivariable para la planificación del entrenamiento en fútbol profesional. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y El Deporte*, 22(85), 183–197. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8354358>
- Da silva Santos, J. E.; Lopes-Silva, J. P.; Loturgo, I.; Franchini, E. (2020). Test-retest reliability, sensibility and construct validity of the frequency speed of kick test in male blackbelt taekwondo athletes.

- Dal-Monte, A. Gallozi, C. Lupo, S. Marcos, E. Menchinelli, C. (1987). Evaluación Funcional del jugador de baloncesto y balonmano. Apunts. XXIV.
file:///C:/Users/DELL/Downloads/X0213371787049918.pdf
- Freyre, F. V. (2018). Metodología del entrenamiento de la fuerza explosiva en el baloncesto [Tesis doctoral]. Facultad de Cultura Física. Holguín. <https://cci.uho.edu.cu>
- Gillen, Z. M., Shoemaker, M. E., McKay, B. D., & Cramer, J. T. (2019). Performance Differences between National Football League and High School American Football Combine Participants. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30794113/>
- Marcote, R., García, A., Cuadrado, V., González, J., Gómez, M., & Jiménez, P. (2019). Association between the force–velocity profile and performance variables obtained in jumping and sprinting in elite female soccer players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14(2), 209–215. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2018-0233>.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30040003/>
- Quintana Díaz, A. (2021). Sistema de control del entrenamiento para el equipo nacional cubano de triatlón olímpico. [Tesis de doctorado] Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. <https://accion.uccfd.cu/index.php/accion/article/view/243>
- Ojeda-Aravena, A. P., Azócar-Gallardo, J., Hernández-Mosqueira, C., & Herrera-Valenzuela, T. (2021). Relación entre la prueba de agilidad específica en taekwondo (tsat), la fuerza explosiva y la velocidad lineal en 5-m atletas de taekwondo de ambos sexos. *RETOS. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 2041(39), 84–89.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7586581>
- Rojas, H. (2011). Evaluación de la potencia, capacidad anaeróbica e índice de fatiga en jugadoras de fútbol sala categoría mayores antes y después del periodo preparatorio. En *Expomotricidad 2011*. Medellín, Colombia: Universidad de Antioquia, Instituto Universitario de Educación Física.
file:///C:/Users/DELL/Downloads/ulquiara,+Evaluaci%C3%B3n+de+la+potencia,+capacidad+anaer%C3%B3bica+e+%C3%ADndice+de+fatiga+en+jugadores+de+futbol%20(1).pdf
- Sunje, E.; Colakhodzic, E.; Novakovic, R. & Skoko, S. (2021). Diferencias en la carrera corta, la habilidad, agilidad y salto vertical entre el profesional y el fútbol aficionado jugadores en Bosnia y Herzegovina. *Los Logotipos de Sportski*, p20-4.
<https://www.redalyc.org/pdf/1630/163042539004.pdf>
- Tayech, A.; Mejri, M. A.; Chaabene, H.; Chaouachi, M.; Behm, D. G.; Chaouachi, A. (2019). Test-retest reliability and criterion validity of a new taekwondo anaerobic intermittent kick test. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 59(2):230-237.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29308848/>