

Una fórmula a considerar:

El Harvard - Ballesteros

J. M. BALLESTEROS.

Me disgustaría parecer pretencioso, pero la denominación pretende tan sólo determinar el origen de la variante del clásico «Step-Test».

La primera aplicación práctica, empleada a nivel comparativo, con un número suficiente de sujetos, fue en el mes de abril de 1973, con motivo de una concentración de destacados mediodionistas, bajo mi dirección.

La propuesta se basa en tener en cuenta el

pulso apenas terminar el trabajo, lo que permite apreciar mejor la fatiga provocada, mientras que en la fórmula actual la primera toma de pulsaciones corresponde ya a una fase del período recuperatorio en la que el descenso de las mismas es muy notorio.

La valoración realizada con esta premisa permite comprobar mejor la respuesta al estímulo, es decir, las dotes que capacitan para soportar



un esfuerzo de índole netamente cardiorespiratoria como el que ahora se trata.

Asimismo también se destaca el grado de recuperación, al igual que con el sistema genuino, en función del control progresivo del pulso en tres veces.

Considero que las cifras resultantes corresponden más exactamente a las características de los individuos sometidos al test y durante este tiempo sigo aplicándolo constatando su mayor funcionalidad.

Adjuntos figuran tanto los índices resultantes de aplicar ambos tests a los atletas masculinos y femeninos a los que hice referencia, como unas tablas de valoración que permiten conocer la cifra final sumando los pulsos, sin realizar operaciones (las sumas son de acuerdo con cada uno de los sistemas y no uniformes).

La fórmula es la siguiente:

$$T \times 100$$

$$\frac{4 (P1 + P2 + P3)}{}$$

Queda inamovible la normativa correspondiente al test de Harvard, en lo que a la forma de realización se refiere, es decir que se utiliza un escalón de 50 cms. (variable según criterios) que hay que subir y bajar a un ritmo de 2 segundos cada uno de los 4 tiempos que representa el alzar y apoyar un pie, subir y apoyar el otro, bajar el primero de nuevo y descender a su vez el segundo, repitiéndose el ciclo.

Tiempo de ejecución: 5 minutos (expresado numéricamente en segundos) y tanto para hombres como para mujeres (o sea: 300 segundos) multiplicando esta cifra por cien (es decir 30.000 como total) y dividiendo por la suma de pulsaciones, una vez multiplicadas por cuatro las cifras correspondientes a la primera, segunda y tercera «tomas» de pulsaciones, durante 15 segundos cada una de ellas, la primera apenas terminar hasta 15", la segunda de los 60" a 1'15" y la tercera y última de los 2 minutos a los 2'15".

H O M B R E S

GUDE, J.	33.—	13.—	11.—	12.—	HARVARD	208.—	H. - B.	131.—
ARCONES, S.	27.—	14.—	13.—	14.—	»	186.—	»	138.—
ESTEBAN, A.	30.—	15.—	14.—	13.—	»	178.—	»	127.—
HIDALGO, J.	25.—	16.—	14.—	13.—	»	174.—	»	136.—
BORRAZ, J.	30.—	16.—	15.—	15.—	»	163.—	»	122.—
MORERA, F.	30.—	16.—	15.—	15.—	»	163.—	»	122.—
SOLORIZANO, I.	30.—	17.—	16.—	16.—	»	153.—	»	119.—
GUINOVART, M.	35.—	17.—	16.—	17.—	»	150.—	»	110.—
BURGOS, A.	35.—	19.—	19.—	16.—	»	138.—	»	103.—
GORDILLO, F. J.	33.—	19.—	19.—	17.—	»	136.—	»	105.—
AÑO, V.	35.—	21.—	20.—	18.—	»	127.—	»	98.—
MENENDEZ, J. R.	38.—	20.—	19.—	20.—	»	127.—	»	97.—
GAVALDA, A.	40.—	21.—	19.—	20.—	»	125.—	»	93.—
GONZALEZ AMO, J.	34.—	24.—	20.—	18.—	»	120.—	»	96.—

M U J E R E S

SANMARTIN, P.	30.—	14.—	14.—	14.—	»	180.—	»	128.—
MIRET, B.	43.—	24.—	18.—	18.—	»	125.—	»	88.—
ABELLO, M.	40.—	23.—	20.—	18.—	»	122.—	»	93.—
ALONSO, C.	38.—	23.—	21.—	21.—	»	115.—	»	91.—
BERNARDEZ, B.	40.—	22.—	21.—	22.—	»	115.—	»	93.—
MARTINEZ, I.	40.—	20.—	22.—	23.—	»	115.—	»	91.—
AZPEITIA, B.	35.—	24.—	22.—	21.—	»	111.—	»	92.—
HERVES, M. J.	42.—	22.—	23.—	21.—	»	110.—	»	89.—
VALERO, C.	38.—	23.—	21.—	18.—	»	102.—	»	91.—
GARAY, M.	40.—	28.—	24.—	23.—	»	100.—	»	84.—

NOTA.— Las tres primeras cifras parciales y la última columna con el total, corresponden a la variante promovida; la segunda, tercera y cuarta, así como la primera columna con cifra total, representan la clásica.

HARVARD

TABLA INDICANDO EL INDICE, SEGUN
EL VALOR: P-1 + P-2 + P-3

<i>Pulso</i> (P-1 + P-2 + P-3)	<i>Indice</i>	<i>Pulso</i> (P-1 + P-2 + P-3)	<i>Indice</i>
100	150	147	102
101	149	148-149	101
102	147	150	100
103	146	151-152	99
104	144	153	98
105	143	154-155	97
106	142	156-157	96
107	140	158	95
108	139	159-160	94
109	138	161-162	93
110	136	163	92
111	135	164-165	91
112	134	166-167	90
113	133	168-169	89
114	132	170-171	88
115	130	172-173	87
116	129	174-175	86
117	128	176-177	85
118	127	178-179	84
119	126	180-181	83
120	125	182-184	82
121	124	185-186	81
122	123	187-188	80
123	122	189-191	79
124	121	192-193	78
125	120	194-196	77
126	119	197-198	76
127	118	199-201	75
128	117	202-204	74
129	116	205-206	73
130	115	207-209	72
131 - 132	114	210-212	71
133	113	213-215	70
134	112	216-218	69
135	111	219-222	68
136	110	223-225	67
137 - 138	109	226-229	66
139	108	230-232	65
140	107	233-236	64
141 - 142	106	237-239	63
143	105	240-243	62
144	104	244-247	61
145 - 146	103	248-250	60

HARVARD - BALLESTEROS:

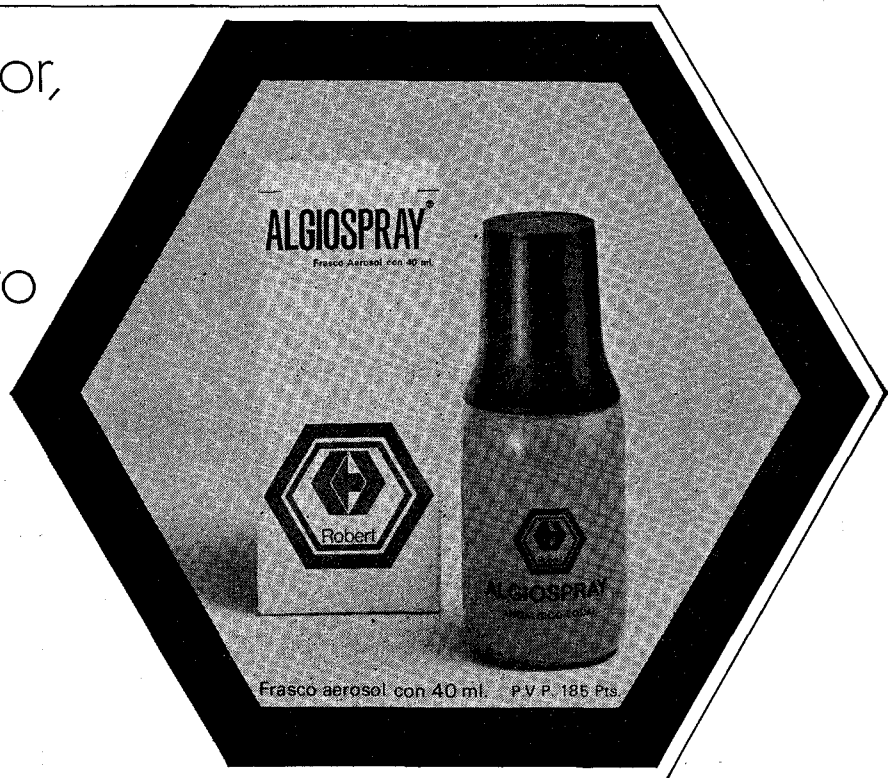
TABLA INDICANDO EL INDICE, SEGUN
EL VALOR: P-1 + P-2 + P-3

P1+P2+P3 INDICE		P1+P2+P3, INDICE		P1+P2+P3 INDICE	
50	150	86	87	122	61
51	147	87	86	123	61
52	144	88	85	124	60
53	141	89	84	125	60
54	138	90	83	126	59
55	136	91	82	127	59
56	134	92	81	128	59
57	132	93	81	129	58
58	130	94	80	130	58
59	127	95	79	131	57
60	125	96	78	132	57
61	123	97	77	133	56
62	121	98	77	134	56
63	119	99	76	135	55
64	117	100	75	136	55
65	115	101	74	137	55
66	114	102	74	138	54
67	112	103	73	139	54
68	110	104	72	140	53
69	109	105	71	141	53
70	107	106	71	142	53
71	106	107	70	143	52
72	104	108	69	144	52
73	103	109	69	145	52
74	101	110	68	146	51
75	100	111	68	147	51
76	99	112	67	148	51
77	97	113	66	149	50
78	96	114	66	150	50
79	95	115	65		
80	94	116	65		
81	93	117	64		
82	91	118	64		
83	90	119	63		
84	89	120	63		
85	88	121	62		

ALGIOSPRAY®

Nueva síntesis: S.P.M. (Píridil-3-metilamina, salicilato)

calma el dolor,
facilita
el movimiento



ESPECIALMENTE INDICADO EN:

- **contusiones**
- **fracturas**
- **sinovitis**
- **distensiones musculares**
- **elongaciones**
- **calambres**
- **agujetas**
- **tendinitis**
- **tendosinovitis**
- **tendoperiostitis**



Robert: El hexágono de la confianza.