

EL EFECTO DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO Y LA ALTITUD SOBRE LOS ESTADOS DE ÁNIMO

PARTICIPANTE



- ✓ EDAD = 36 AÑOS
- ✓ ALTURA = 1,76 m
- ✓ MASA CORPORAL = 50,0 ± 0,81 Kg
- ✓ POTENCIA GENERADA EN VT2 = 62 W
- ✓ VO_{2MAX} = 52 ml · kg⁻¹ · min⁻¹

MÉTODOS

- ✓ CUESTIONARIO POMS LOS DOMINGOS (DESCANSO)
- ✓ LÍNEA BASAL = MEDIA DE W1 A W6
- ✓ CARGA DE ENTRENAMIENTO (TL) = BORG-10 x TIEMPO ACTIVO SESIÓN
- ✓ TL SEMANAL = $\sum TL_{L-S}$



CONCLUSIONES

1. LA PERTURBACIÓN TOTAL DE LOS ESTADOS DE ÁNIMO (TMD) PARECE DEPENDER MÁS DE LA TL QUE DE LA ALTITUD.
2. UN DETERMINADO NIVEL DE VOLUMEN DE ENTRENAMIENTO (~200 KM · SEMANA⁻¹), AUMENTARÍA CONSIDERABLEMENTE LA TMD.
3. NO SE OBSERVAN DIFERENCIAS EN LA MEDIA DE TMD ENTRE NIVEL DEL MAR Y ALTITUD, PERO UN INCREMENTO DEL ~50 % EN ALTITUD, REFLEJARÍA SÍNTOMAS DE SOBREENTRENAMIENTO.

CRONOLOGÍA DEL ESTUDIO

7 SEMANAS A NIVEL DEL MAR

5 SEMANAS A 3,900-M ALTITUD

1 SEMANA A NIVEL DEL MAR



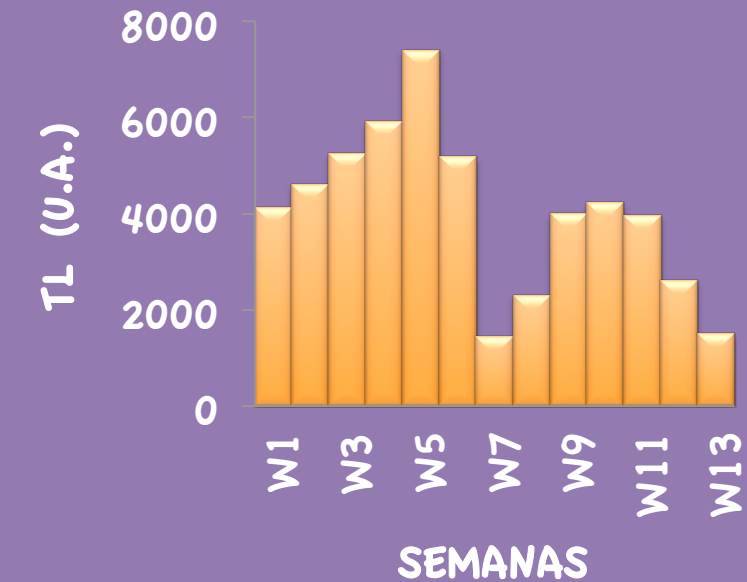
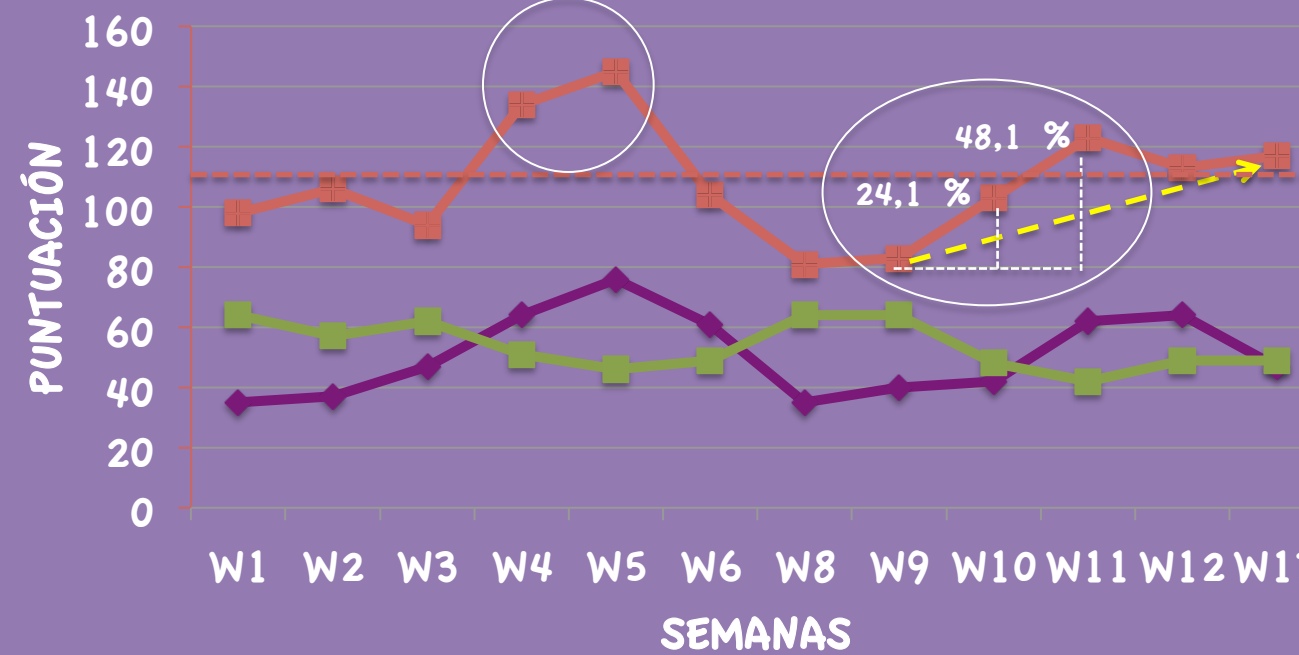
W1 A W7



W8 A W12



W13



— TMD
— FATIGA
— VIGOR

--- MEDIA TMD W1-6 (113,5 ± 20,9)



Sanz-Quinto S, Brizuela G, López-Grueso R, Ríce I and, Moya-Ramón M. Influence of training load on mood disturbance at sea level and 3900 m altitude: a case study of a wheelchair athlete. *Sports (Basel)*. (2018);6(4):122. DOI: 10.3390/sports6040122.



CREADO POR SANTIAGO SANZ
Fisiólogo del Ejercicio del Comité Paralímpico Español

