

VARIABILIDAD DE LA FRECUENCIA CARDÍACA EN JÓVENES NADADORES DE NIVEL NACIONAL



n = 15 M + 7 H (14,3 ± 1,0 AÑOS)

VO_{2MAX} = 41,6 ± 7,5 ML · KG⁻¹ · MIN⁻¹

CARACTERÍSTICAS PROGRAMA ENTRENAMIENTO.

1. 77 DÍAS (SEPTIEMBRE A NOVIEMBRE)
2. 11 DÍAS SIN ENTRENAMIENTO
3. 5-7 SESIONES NADO SEMANALES
4. 8 HORAS ENTRENAMIENTO SEMANAL
5. ZONAS DE ENTRENAMIENTO: Z₁ (139 PP · MIN⁻¹); Z₂ (150 ± 10 PP · MIN⁻¹); Z₃ (170 ± 10 PP · MIN⁻¹); Z₄ (>181 PP · MIN⁻¹); Z₅ (SPRINTS MÁXIMA INT).
6. Z₄ Y Z₅ CONSIDERADAS HI

REGISTROS DIARIOS



REGISTRO HORAS SUEÑO
(Mi Band 2)

VARIABILIDAD FREQ. CARDÍACA AL LEVANTARSE
(HRV ELITE Y BANDA POLAR H10)

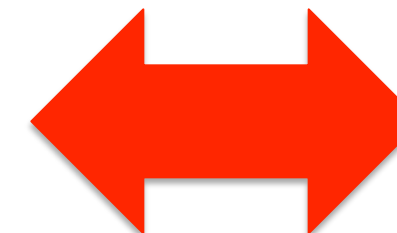


CUANTIFICACIÓN Y MONITORIZACIÓN

- ✓ 232,1 ± 81,7 KM DURANTE LAS 11 SEMANAS
- ✓ HI (6,7 ± 4 %) DEL VOLUMEN TOTAL DE ENTRENAMIENTO
- ✓ SEMANA 6 MÁXIMO VOLUMEN DIARIO (>6,0 KM · D⁻¹)
- ✓ SEMANAS 4, 8 Y 9 MÁXIMO VOLUMEN DIARIO EN HI (0,5 KM · D⁻¹)
- ✓ MENOR VOLUMEN DE ENTRENAMIENTO MIÉRCOLES (~4,1 KM) Y SÁBADOS (~3,8 KM)
- ✓ EL RANGO DE HORAS DE SUEÑO VARIÓ DE 7,32 ± 1,04 A 8,73 ± 0,69 HORAS · DÍA⁻¹ SIN DIFERENCIA ENTRE SEMANAS
- ✓ DORMÍAN MENOS LOS LUNES QUE RESTO DE DÍAS



EL LN DE RMSSD FUE MENOR EN SEMANAS 5 Y 6



- ✓ LN RMSSD DISMINUÍA PROGRESIVAMENTE DE DOMINGO A VIERNES
- ✓ TRAS 3-5 DÍAS (>6 KM · D⁻¹) LN RMSSD ↓ 4,4 % (p < 0.05)
- ✓ TRAS 3-5 DÍAS DE DESCANSO ACTIVO LN RMSSD ↑ 4,9 % (p < 0.05)

¡LA MONITORIZACIÓN DIARIA CON JÓVENES NADADORES PUEDE EVITAR EL SOBREENENTENAMIENTO!



NO SE OBSERVA RELACIÓN ENTRE SUEÑO Y VFC



CREADO POR SANTIAGO SANZ

Fisiólogo del Ejercicio del Comité Paralímpico Español



Kamandulis S, Juodsnukis A, Stanislovaitiene J, Judita Zuoziene I, Bogdelis A, Mickevicius M, Eimantas N, Snieckus A, Harald Olstad B, and Venckunas T. Daily resting heart rate variability in adolescent swimmers during 11 weeks of training. *International Journal of Environmental Physiology and Public Health*. (2020);17(6):2097.