

UTILIDAD DE LA HRV PARA EL CONTROL DE LA FATIGA

LHTL GUIDED BY DAILY HRV IN ELITE NORDIC-SKIERS

Schmitt et al. (2018). *European Journal of Applied Physiology*.

LA PREGUNTA

¿Controlar el entrenamiento en altura (LHTL o "live high-train low") mediante la HRV puede resultar útil para el deportista de élite?

MÉTODO

24 esquiadores de élite (67.8 ml·kg·min) divididos en varios grupos: combinando control con HRV e hipoxia normobárica simulada durante el sueño (2700 m, FiO₂ = 15%), hipoxia normobárica durante el sueño (1200 m) o normoxia.

Se evaluó antes y después mediante: biomedancia, 10 K, test VO₂max, análisis de sangre, HRV, SpO₂ y medidas subjetivas sobreentrenamiento.

El control con HRV consistió en:

- ↑ carga si ↑ HF respecto al día anterior.
- ↓ de carga si ↓ HF más de un 30 %.
- Descanso si ↓ HF dos días consecutivos.
- Intensidad suave post día de descanso.

RESULTADOS

El grupo con control de la HRV **REDUJO** el aumento de la activación del SN simpático y el decremento de la activación del SN parasimpático normalmente observado en programas de LHTL.

CONCLUSIONES

LA HRV PUEDE SER ÚTIL PARA EVITAR ESTADOS DE OVER-REACHING NO FUNCIONAL EN EL DEPORTISTA DE ÉLITE CUANDO DUERME EN ALTURA.

AUTOR

Carlos Sanchis

Sport Science PhD, High Performance Sports MD, Endurance Coach in umbralanaerobico.es, researcher / lecturer at @UCV, @IEWGroup member