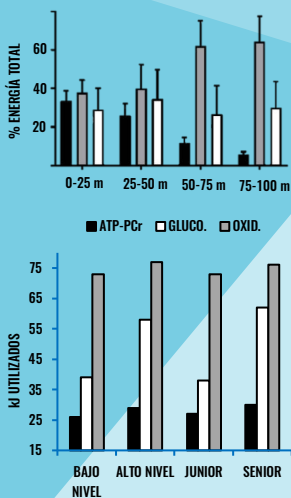


DYNAMICS OF THE METABOLIC RESPONSE DURING A COMPETITIVE 100-M FREESTYLE IN ELITE MALE SWIMMERS

HELLARD ET AL. (2018).

DOI:
10.1123/ijsspp.2017-0597

El conocimiento de las **demandas metabólicas** de pruebas específicas de natación es de suma importancia para los entrenadores a la hora de tomar decisiones sobre los estímulos de entrenamiento adecuados. De forma añadida, la **participación de los diferentes sistemas metabólicos** en función de la **edad** y el **nivel** del nadador proporciona información muy valiosa en la detección de las claves del **rendimiento**.



26 | 23

Juniors | Seniors
(incluyendo 4 medallistas en WC) participaron en el estudio.

4x 100m

En 4 días consecutivos (100 m en freestyle, mariposa, espalda y braza).

Ritmo máximo controlado con metrónomo, registro de VO₂, lactato y estimación gasto PCr

AQUAPACER, VO₂, LACTATO

Utilización de Energía

18% | 31% | 51%
ATP-PCr | **GLUCO.** | **OXID.**

- VO₂ aumenta hasta 50 m y se estabiliza.
- % GLUCO & ATP-PCr mayor en seniors.

LA PRODUCCIÓN DE ENERGÍA (MAYORMENTE GRACIAS AL SIST. OXID.) **EN 100M DE NATACIÓN CAMBIA EN FUNCIÓN DEL MOMENTO DE LA PRUEBA, EL NIVEL Y LA EDAD DEL NADADOR.**

AUTOR

Carlos Sanchis

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