



Sociedad Española de Medicina del Deporte

Junta de Gobierno

Presidente

Miguel Enrique del Valle Soto

Vicepresidente

Gonzalo María Correa González

Secretario General

Luis Franco Bonafonte

Tesorero

Javier Pérez Ansón

Vocales

Ostaiska Eguia Lecumberrí

Francisco Javier Rubio Pérez

M^a Concepción Ruiz Gómez

Ex-Presidente

Pedro Manonelles Marqueta

Edita

Sociedad Española de Medicina del Deporte

C/ Cánovas nº 7, local

50004 Zaragoza (España)

Tel. +34 976 02 45 09

femede@femede.es

www.femede.es

Correspondencia:

C/ Cánovas nº 7, local

50004 Zaragoza (España)

archmeddeporte@semede.es

<http://www.archivosdemedicinadeldeporte.com/>

Publicidad

ESMON PUBLICIDAD

Tel. 93 2159034

Publicación bimestral

Un volumen por año

Depósito Legal

Zaragoza. Z 988-2020

ISSN

0212-8799

SopORTE válido

Ref. SVR 389

Indexada en: EMBASE/Excerpta Medica, Índice

Médico Español, Sport Information Resource

Centre (SIRC), Índice Bibliográfico Español de

Ciencias de la Salud (IBECS),

Índice SJR (SCImago Journal Rank), y SCOPUS

La dirección de la revista no acepta responsabilidades derivadas de las opiniones o juicios de valor de los trabajos publicados, la cual recaerá exclusivamente sobre sus autores.

Esta publicación no puede ser reproducida total o parcialmente por ningún medio sin la autorización por escrito de los autores.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Archivos de medicina del deporte

Revista de la Sociedad Española de Medicina del Deporte

Afiliada a la Federación Internacional de Medicina del Deporte, Sociedad Europea de Medicina del Deporte y Grupo Latino y Mediterráneo de Medicina del Deporte

Director

Pedro Manonelles Marqueta

Editor

Miguel E. Del Valle Soto

Administración

Melissa Artajona Pérez

Adjunto a dirección

Oriol Abellán Aynés

Comité Editorial

Norbert Bachl. Centre for Sports Science and University Sports of the University of Vienna, Austria. **Araceli Boraita.** Servicio de Cardiología. Centro de Medicina del Deporte. Consejo Superior de deportes. España. **Mats Borjesson.** University of Gothenburg, Suecia. **Josep Brugada Terradellas.** Hospital Clinic. Universidad de Barcelona, España. **María Cascais.** Presidenta de la Sociedade Portuguesa de Medicina Desportiva, Lisboa (Portugal). **Ana Cintrón-Rodríguez.** Puerto Rico. Departamento de Medicina Física y Rehabilitación VA Caribbean Healthcare System, San Juan, Puerto Rico. **Nicolas Christodoulou.** President of the UEMS MJC on Sports Medicine, Chipre. **Demitri Constantinou.** University of the Witwatersrand, Johannesburgo, Sudáfrica. **Jesús Dapena.** Indiana University, Estados Unidos. España. **Walter Frontera.** Universidad de Vanderbilt, Past President FIMS, Estados Unidos. **Teresa Gaztañaga Aurrekoetxea.** Médico responsable nutrición y fisiología del esfuerzo. Hospital Quirón, San Sebastián. **Dusan Hamar.** Research Institute of Sports, Eslovaquia. **José A. Hernández Hermoso.** Servicio COT, Hospital Universitario Germans Trias i Pujol, España. **Pilar Hernández Sánchez.** Universidad Católica San Antonio, Murcia, España. **Anca Ionescu.** University of Medicine "Carol Davila", Bucarest, Rumanía. **Markku Jarvinen.** Institute of Medical Technology and Medical School, University of Tampere, Finlandia. **Anna Jegier.** Medical University of Lodz, Polonia. **Peter Jenoure.** ARS Ortopedica, ARS Medica Clinic, Gravesano, Suiza. **José A. López Calbet.** Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, España. **Javier López Román.** Universidad Católica San Antonio, Murcia, España. **Alejandro Lucía Mulas.** Universidad Europea de Madrid, España. **Emilio Luengo Fernández.** Servicio de Cardiología, Hospital General de la Defensa, España. **Nicola Maffully.** Universidad de Salerno, Salerno (Italia). **Alejandro Martínez Rodríguez.** Universidad de Alicante, España. **Estrella Núñez Delicado.** Universidad Católica San Antonio, Murcia, España. **Sakari Orava.** Hospital Universitario, Universidad de Turku, Finlandia. **Eduardo Ortega Rincón.** Universidad de Extremadura, España. **Nieves Palacios Gil-Antuñano.** Centro de Medicina del Deporte, Consejo Superior de Deportes, España. **Antonio Pelliccia.** Institute of Sport Medicine and Science, Italia. **Fabio Pigozzi.** University of Rome Foro Italico, President FIMS, Italia. **Yannis Pitsiladis.** Centre of Sports Medicine, University of Brighton, Inglaterra. **Per Renström.** Stockholm Center for Sports Trauma Research, Karolinska Institutet, Suecia. **Juan Ribas Serna.** Universidad de Sevilla, España. **Peter H. Schober.** Medical University Graz, Austria. **Jordi Segura Noguera.** Laboratorio Antidopaje IMIM, Presidente Asociación Mundial de Científicos Antidopajes (WAADS), España. **Giulio Sergio Roi.** Education & Research Department Isokinetic Medical Group, Italia. **Luis Serratos Fernández.** Servicios Médicos Sanitas Real Madrid CF, Madrid, España. **Nicolás Terrados Cepeda.** Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias, Universidad de Oviedo, España. **José Luis Terreros Blanco.** Director de la Agencia Estatal Comisión Española para la Lucha Antidopaje en el Deporte, CELAD. **Rosa Ventura Alemany.** Directora del Laboratorio Antidopaje de Cataluña (IMIM). **Mario Zorzoli.** International Cycling Union, Suiza. **Petra Zupet.** IMS Institute for Medicine and Sports, Liubliana, Eslovenia.



ANALIZADOR de LACTATO LAK-EN310


La App permite la exportación de datos en formato .CSV



- ✓ Tiempo de análisis: solo 10 segundos
- ✓ Solo requiere 0,8 µl de sangre
- ✓ Rango de medición: 0,5 – 18,0 mmol/L
- ✓ Las tiras incluyen electrodos de oro que mejoran la fiabilidad y precisión de los resultados
- ✓ Memoria para 800 resultados
- ✓ Incluye una App en Android e iOS para la transmisión de datos vía Bluetooth



CONTACTA CON NOSOTROS

619 284 022 
info@laktate.com

 www.laktate.com



Archivos

de medicina del deporte

Volumen 40(3) - Núm 215. Mayo - Junio 2023 / May - June 2023

Sumario / Summary

Editorial

La prescripción de ejercicio físico. En este barco remamos todos

Prescribing physical exercise. A boat where we row together

Raquel Blasco Redondo, Melchor Jesús Andrés Puertas..... 128

Originales / Original articles

Influencia del ciclo menstrual en el rendimiento físico y cognitivo en mujeres eumenorreicas

Influence of the menstrual cycle on physical and cognitive performance in eumenorrheic women

Inés Piñas Bonilla, Pablo Abián, Alfredo Bravo-Sánchez, María Ramírez-de la Cruz, Fernando Jiménez, Javier Abián-Vicén 131

Influencia de ACTN3 R577X sobre el riesgo de lesión

Influence of ACTN3 R577X on the Risk of Injury

Marta Barros Contreras, Rocío de la Iglesia 139

Efectos del rodillo de espuma o foam roller sobre el rango de movimiento, la flexibilidad, la fuerza y el dolor muscular de inicio retardado en deportistas de alto rendimiento

Effects of Foam Roller on Range of Motion, Flexibility, Strength, and Delayed Onset Muscle Soreness in High Performance Athletes

Diego Fernández-Lázaro, Cesar I. Fernandez-Lazaro, Gema Santamaría, Jesús Seco-Calvo.....145

Autonomic responses and internal load analysis through acute assessment of heart rate variability after a high-intensity functional training session

Respuestas autonómicas y análisis de la carga interna mediante la evaluación aguda de la variabilidad de la frecuencia cardíaca tras una sesión de entrenamiento funcional de alta intensidad

Leandro de Oliveira Sant'Ana, Anastasia Evmenenko, Jeferson Macedo Vianna, Sérgio Machado, Diogo Santos Teixeira 155

Síndrome doloroso del trocánter mayor (SDTM): enfoque multifactorial actualizado

Greater trochanter pain syndrome (GTPS): updated multifactorial approach

Alejandra Gonzalez Sanmamed, María Luisa Ruiz Fernández.....162

Revisión / Review

Efectos de un programa de entrenamiento de fuerza máxima en nadadores de competición: una revisión sistemática

Effects of a maximal strength training program in competitive swimmers: a systematic review

David Alejandro Ruales Herrera, Daniel López-Plaza173

Libros / Books 182

Normas de publicación / Guidelines for authors 183