

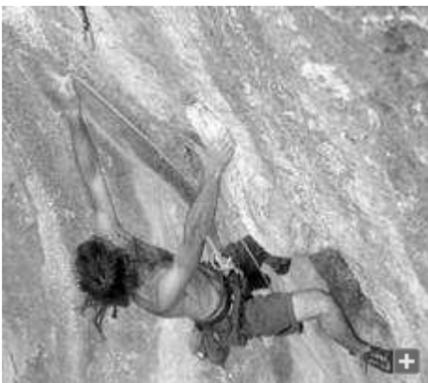
# ¿Hasta dónde es capaz de llegar un escalador?

| ACTUALIZADO 08.01.2010 - 01:00

0 comentarios 0 votos    

Hasta el agotamiento. Es la conclusión de un estudio elaborado entre la Universidad de Granada y el Instituto Karolinska de Suecia, que establece que el tiempo máximo que un escalador aguanta hasta llegar la extenuación como el único factor que indica el rendimiento del deportista en la escalada.

Con este hallazgo se descartan los que hasta ahora eran los factores que medían el rendimiento en la escalada, es decir, el bajo porcentaje de grasa corporal y la fuerza de presión manual, según informa la Universidad de Granada.



Modalidad de escalada deportiva.

La investigadora Vanesa España afirmó que este estudio puede ayudar a los entrenadores y deportistas en el diseño de programas de entrenamiento de escalada deportiva con el objetivo de mantener los primeros puestos del deporte español en esta disciplina. En definitiva, para culminar con éxito la escalada, los deportistas deberán mantener su esfuerzo todo el tiempo posible para potenciar las posibilidades de alcanzar la última presa.

En la elaboración del estudio han participado 16 escaladores de alto nivel, divididos en dos grupos, uno de expertos y otro de deportistas de elite.

Los investigadores realizaron diferentes pruebas a los escaladores, que medían, entre otros, la altura, la masa y grasa corporal, la densidad ósea, la longitud de los brazos, la flexibilidad o la capacidad aeróbica.

Los resultados de estas pruebas evidenciaron que entre los deportistas de ambos grupos no existen diferencias significativas, excepto en el tiempo de escalada hasta la extenuación y en la densidad mineral ósea.

Estos dos parámetros son mayores en el grupo de elite, por lo que se ha determinado el tiempo máximo que el deportista es capaz de aguantar hasta el agotamiento como el único factor indicativo del rendimiento.

La escalada deportiva nació como modalidad de la escalada tradicional a mediados de los años 80 y los practicantes de esta disciplina demandan su inclusión entre los deportes olímpicos.

0 comentarios 0 votos    

## 0 COMENTARIOS

[Ver todos los comentarios](#)

Su comentario

Nombre \*

Email (no se muestra) \*

Blog o web

Publicar información



Introduce el código de la imagen

Acepto las [cláusulas de privacidad](#)

Normas de uso

Este periódico no se responsabiliza de las opiniones vertidas en esta sección y se reserva el derecho de no publicar los mensajes de contenido ofensivo o discriminatorio.



**FIESTAS DEL CORPUS 2009**  
Toda la información del Corpus de Granada 2009

**ENVIAR COMENTARIOS**

[GALERÍAS GRÁFICAS](#) [CANALES](#) [BLOGS](#) [PARTICIPACIÓN](#) [HEMEROTECA](#) [BOLETÍN](#) [ESPECIALES](#)

[MAPA WEB](#)

[PORTADA](#) [GRANADA](#) [PROVINCIA](#) [DEPORTES](#) [OCIO Y CULTURA](#) [ANDALUCÍA](#) [ACTUALIDAD](#) [OPINIÓN](#) [TV](#) [TECNOLOGÍA](#) [SALUD](#)

© Joly Digital | [Aviso legal](#) [Quiénes somos](#) [RSS](#)

