



El Tiempo en Granada

Hoy
MaxMin
0° -4°

-3°

© eltiempo.es, Foreca

[Más »](#)

TELEPRENSA.ES

EL PERIÓDICO DIGITAL DE GRANADA



“De compras con los Reyes” Miguel Martín,
Teleprensa.es

ALMERÍA | **GRANADA** | MÁLAGA | ANDALUCÍA | MURCIA | NACIONAL | INTERNACIONAL | PUBLICIDAD | FRANQUICIAS

CAPITAL | PROVINCIA | SOCIEDAD | ECONOMÍA | CULTURA Y OCIO | DEPORTES | MOTOR | FÓRMULA 1 | 24 HORAS | SERVICIOS

► Granada ► Sociedad ► [¿Hasta dónde puede llegar un escalador?](#)

Viernes, 08 de Enero 2010

[MULTIMEDIA](#) | [REGISTRARSE](#)

GRANADA

TITULARES: ► Cerrada al tráfico la A-92 en Fiñana, dirección...

¿Hasta dónde puede llegar un escalador?

- El tiempo máximo que un deportista es capaz de aguantar escalando hasta el agotamiento podría ser el único determinante de su rendimiento. Así lo indica un nuevo estudio europeo liderado por investigadores de la Universidad de Granada, cuyo objetivo es ayudar a entrenadores y escaladores en el diseño de programas de entrenamiento de esta modalidad deportiva - El estudio aparece en el 'European Journal of Applied Physiology'

07-01-2010 13:13

COMPARTIR ESTA NOTICIA

- COMENTAR
- IMPRIMIR
- ENVIAR POR EMAIL



Escalador

GRANADA.- Hasta ahora, los indicadores del rendimiento en la escalada eran el bajo porcentaje de grasa corporal y la fuerza de prensión manual. Además, las investigaciones existentes se basaban en la comparación entre escaladores principiantes y expertos. Ahora, un nuevo estudio realizado con 16 escaladores de alto nivel rompe con esta dinámica y revela que el tiempo hasta la extenuación del deportista es el único indicativo de su rendimiento.

“Estos hallazgos podrían ayudar a entrenadores y deportistas en el diseño de programas de entrenamiento de escalada deportiva con el objetivo de mantener los primeros puestos que España está consiguiendo a nivel mundial en esta modalidad deportiva”, explica a SINC Vanesa España Romero, autora principal del trabajo e investigadora de la Universidad de Granada.

El estudio, publicado en el European Journal of Applied Physiology, analiza los parámetros fisiológicos que determinan el rendimiento en este deporte en su más alto nivel. Los participantes, ocho mujeres con un nivel medio de 7a (el baremo de dificultad de una vía de escalada con grados de 5 a 9, y subgrados de a, b y c) y ocho hombres con un nivel medio de 8a, fueron divididos en “grupo experto” y “grupo élite”.

Los investigadores evaluaron a los escaladores con pruebas de composición corporal (neso. altura. índice de masa corporal. % de



La Guardia Civil rescata a un senderista accidentado

La caída de la actividad es, para CCOO, la principal causa del descenso de accidentes laborales



NNGG de Granada ha recogido una tonelada juguetes, comida y ropa para los más necesitados

La UGR coordina una revista 'on line' de divulgación científica en el ámbito...

AGENDA

MAS LEÍDOS

- Adjudicadas las obras para la instalación de contenedores soterrados, proyecto incluido en el Plan Proteja de la Junta de Andalucía
- El calendario laboral 2009 de la construcción de Granada, firmado ayer por UGT, permitirá crear empleo en el sector durante los meses de verano
- La caída de la actividad es, para CCOO, la principal causa del descenso de accidentes laborales
- El PP de Padul acusa al alcalde socialista de “asfixiar” las arcas municipales
- Izquierda Unida pide responsabilidades en el Congreso, sobre la autovía a Motril
- La UGR coordina una revista 'on line' de divulgación científica en el ámbito de la Psicología

DERECHO TECNOLÓGICO
DESARROLLO DE PROYECTOS TIC
FORMACIÓN E-LEARNING
CONSULTORÍA



¡Bienvenido a la comunidad de teleprensa!

| [Eventos](#)

| [Foros](#)

| [Blogs](#)

| [Chats](#)

| [Cerrar](#)

cinemantropométricas (longitud de brazos, manos y dedos, densidad mineral ósea y contenido mineral óseo del antebrazo), y pruebas de condición física (flexibilidad, fuerza del tren superior e inferior y capacidad aeróbica medidas en un rocódromo).

Los resultados muestran que entre escaladores expertos y de élite no hay diferencias significativas en ninguna de las pruebas realizadas, excepto en el tiempo de escalada hasta la extenuación y en la densidad mineral ósea, siendo ambas mayores en el grupo de élite.

"Por tanto, el tiempo máximo que el deportista es capaz de aguantar escalando hasta el agotamiento es el determinante exclusivo del rendimiento", confirma la investigadora.

Una práctica exigente y vertical

La escalada deportiva nació como una modalidad de la escalada tradicional a mediados de los años '80, y hoy es un deporte propio. En la actualidad, la Federación Internacional de Escalada Deportiva demanda su inclusión dentro de los deportes olímpicos.

El aumento de escaladores y la proliferación de rocódromos y de competiciones han contribuido a su interés en los últimos años, pero la literatura científica sobre el esfuerzo en la escalada es escasa.

Las investigaciones más importantes están relacionadas con el consumo energético (ergoespirometría, frecuencia cardíaca y concentraciones de ácido láctico en sangre), con la designación de la fuerza máxima y la resistencia muscular local de los escaladores (dinamometría y electromiografía), y con la fijación de las características antropométricas.

Según los expertos, una característica fundamental de la escalada deportiva es su "dimensión vertical", que determina un contenido único por su organización postural en el espacio, y desde un punto de vista fisiológico, la carga que ejerce el efecto de la gravedad en los desplazamientos.

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.

Para poder dejar comentarios debe estar registrado en la comunidad de teleprensa.

- <http://comunidadteleprensa.es>

Usuario:

Email:

Comentarios:

No hay comentarios

Hemeroteca de sociedad			
Día	Mes	Año	
<input type="text" value="Null"/>	<input type="text" value="Null"/>	<input type="text" value="Null"/>	<input type="button" value="Ver hemeroteca"/>

► [Anteriores](#) | [Siguientes](#)

La UGR publica 'Pax Orbis', un libro sobre la complejidad y conflictividad de la paz

PP recuerda que los contratos de la Ley de Dependencia que destaca la Diputación son...



La Ley de Dependencia triplica el número de trabajadores de ayuda a domicilio en sólo...

Guardia Civil detiene a 21 personas por delitos de violencia de género y contra la seguridad vial

La UGR publica 'El español del siglo XXI'

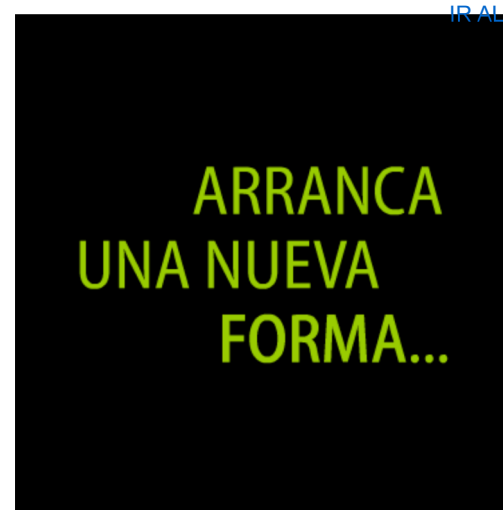
CCOO denunciará ante la Junta la situación del Servicio de Ayuda a Domicilio de...



PP lamenta que la falta de previsión de Cetursa cause un daño irreparable a la imagen de...

Ayllón recuerda que Granada ha sido la única perjudicada por la 'vergüenza...

[IR AL PRINCIPIO](#)



andalus
LINEAS AEREAS

Almería - Madrid
DE LUNES A VIERNES Y DOMINGO

DESDE
81 €
IDA / VUELTA

Almería - Barcelona
LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

DESDE
97 €
IDA / VUELTA



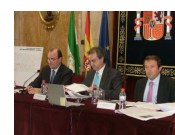
DOCUMENTOS DE INTERÉS



MULTIMEDIA



ENTREVISTA: Francisco Torres, abogado de Juan Enciso



El tramo del AVE Almería-Granada supondrá una inversión superior a los 2.200 millones de euros



El tramo del AVE Almería-Granada supondrá una inversión superior a los 2.200 millones de euros