

Estudio

La UGR analiza los indicadores del rendimiento en la escalada

La investigadora Vanesa España afirma que el estudio puede ayudar a entrenadores y deportistas en los programas de entrenamiento de escalada deportiva



EFE Un estudio elaborado entre la Universidad de Granada y el Instituto Karolinska de Suecia establece el tiempo máximo que un escalador aguanta hasta llegar al agotamiento 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 prensión manual.

La investigadora Vanesa España ha afirmado 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 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 élite, 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 ochenta y los practicantes de esta disciplina demandan su inclusión entre los deportes olímpicos.

Anuncios Google

Energía Solar en Granada

Curso de Energía Solar en Granada Formación Personalizada. Infórmate www.CursosRenovables.es

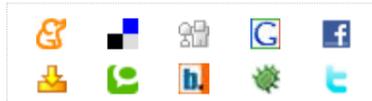
Tu Outlet de Escalada

Ropa y accesorios de Escalada Descuentos del 50% al 70% www.outletic.com/Escalada

Rocódromos Relief

Diseñamos y fabricamos los mejores rocódromos del mercado UNE EN 12572 www.relief.es

COMPARTIR



¿qué es esto?

ENVIAR PÁGINA »

IMPRIMIR PÁGINA »

AUMENTAR TEXTO »

REDUCIR TEXTO »

Comente esta noticia

Envíenos desde aquí su comentario

Texto:

Nombre:

Declaro que he leído y acepto las condiciones expuestas en el aviso legal

ENVIAR COMENTARIO

Más Ofertas Aquí



Altavoces Multimedia para Pc
Oferta única por tiempo limitado.

77,14 €



Bbcosmos Doudou
Todo para el recién nacido.

9,95 €



Piso en Venta Sevilla
¿Necesitas un alquiler?, ¡ven!.

230.000,00 €

Enlaces recomendados: [Hoteles Granada](#) | [Juegos](#)

CONÓZCANOS: [CONTACTO](#) | [LOCALIZACIÓN](#)

[PUBLICIDAD](#) [CONTACTAR](#)

HEMEROTECA

[Volver a la Edición Actual](#)

