

Municipis | | Actualitzat el 03/12/2016 a les 18:07

Entrenar moltes hores consecutives no millora els resultats en curses d'alta muntanya, segons un estudi

El grup de recerca SPARG revela en una investigació que fraccionar els entrenaments en sessions moderades és millor pels resultats | L'estudi es va elaborar en l'edició del 2015 de l'Olla de Núria



L'Olla de Núria és la cursa on es va realitzar l'estudi de la UVic | Josep Maria Montaner

Entrenar moltes hores a una gran intensitat no garanteix una millora en el rendiment competitiu dels atletes amateurs. Aquesta és la principal conclusió d'un estudi que s'ha realitzat a la Universitat de Vic - Universitat Central de Catalunya (UVic-UCC) (<https://www.uvic.cat/>). El grup de recerca Sport Performance Analysis Research Group (SPARG) (<http://urecerca.uvic.cat/CawDOS/jsf/seleccionPersonalEstamento/seleccionPersonal.jsf?id=514755073d8a88d9&idioma=es&tipo=grupo&elmeucv=N>) va estudiar el rendiment de 35 corredors no professionals que van participar en l'última edició de la cursa de muntanya de l'Olla de Núria, al Ripollès. (<http://www.naciodigital.cat/naciomuntanya/noticia/2481/jan/margarit/laura/orgu/protagonistes/des/aniversari/olla/nuria>) Aquesta prova (<http://olladenuria.cat/>) té uns 21 quilòmetres i un desnivell acumulat proper als 4.000 metres. Ernest Baiget, investigador, va ser qui va liderar la recerca, la qual va concloure que és preferible fraccionar els entrenaments en diverses sessions de volum

moderat.

La revista científica 'The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness', especialitzada en medicina de l'esport, publicarà properament els resultats de l'estudi. 'Molts corredors tenen la percepció que entrenant moltes hores consecutives milloren el seu rendiment, però això és fals', ha assegurat Baiget. I és que fins i tot, fer llargues sessions pot arribar a perjudicar als atletes a la llarga. La solució, segons els investigadors, rau en distribuir el volum d'entrenament en diverses sessions per repartir millor la càrrega física i treballar a intensitats adequades a les característiques de cada atleta. Baiget explica que molts atletes no professionals, en canvi, segueixen llegendes urbanes sense cap fonament científic.

Les hores totals d'entrenament no tenen relació directa amb l'augment de rendiment

Per fer l'estudi, es van analitzar a 35 atletes d'entre 22 i 57 anys. Els investigadors van registrar paràmetres neuomusculars, d'hidratació i d'altres relacionats amb el volum d'entrenament, de competicions o em la pròpia experiència competitiva dels corredors i corredores. Els autors de la recerca van comparar els paràmetres recollits abans i després de la cursa per veure els efectes que té per l'organisme dur a terme curses d'alta muntanya.

A banda de tot això, també van estudiar els factors que contribueixen a millorar el rendiment esportiu dels corredors. L'anàlisi final de tots aquests elements va concloure que les hores totals d'entrenament setmanal no tenen una relació directa amb l'augment del rendiment dels corredors. En canvi, es va constatar que fer múltiples sessions d'una menor durada repartides al llarg de la setmana, sí que pot ajudar a obtenir millors resultats.



Sortida de l'Olla de Núria 2016. Foto: Xevi Pujol

La hidratació, una assignatura pendent

En l'estudi també es va revelar que els atletes amateurs no planifiquen correctament la hidratació durant la cursa. 'La majoria, però, no s'hidraten de manera adequada i això perjudica el seu rendiment i pot afectar la salut', alerta Baiget. D'aquesta manera, els corredors més lents

consumeixen una major quantitat d'aigua, la qual cosa els obliga a ingerir més líquids al llarg de la prova.

Aquestes conclusions sobre hidratació confirmen un estudi anterior que ja s'havia realitzat a la UVic-UCC. Elaborat per part del professor del grau de Nutrició Raimon Milà, aquest va comprovar que el 94% dels corredors d'alta muntanya no s'hidraten ni s'alimenten correctament ni abans ni durant la cursa.



Corredors amateurs a l'Olla de Núria. Foto: Josep Maria Montaner