

## **Investigan la influencia de la altitud en el entrenamiento como mejora del rendimiento deportivo**

LOCALIZACIÓN: Sierra Nevada, Granada.

DURACIÓN: 1'43"

**RESUMEN:** La Universidad de Granada lidera el proyecto 'Hi-Power' en el que participan judocas de nivel internacional. Con la colaboración de la Universidad de Ljubljana (Eslovenia) y la participación de investigadores del CAR de Sierra Nevada, perteneciente al Consejo Superior de Deportes, se busca comprobar que el entrenamiento en altura mejora la velocidad en algunos movimientos.

### **VTR:**

Una investigación liderada por la Universidad de Granada estudia la influencia de la altura en el entrenamiento de la potencia muscular y su transferencia al gesto técnico en el judo. Para ello, judocas internacionales se han desplazado al Centro de Alto Rendimiento de Sierra Nevada.

**Belén Feriche**  
Investigadora Universidad de Granada

*"Tratar de constatar la entrenabilidad de la fuerza rápida en condiciones de hipoxia real moderada".*

La investigación espera confirmar que con el entrenamiento en altura se puede conseguir más rapidez en los movimientos de elevado componente explosivo.

**Belén Feriche**  
Investigadora Universidad de Granada

*"El hecho de entrenar en altura real, no altura simulada, podría tener una ventaja interesante, ¿no? Desde el punto de vista de que deberían de ser capaces de realizar el gesto técnico a una mayor velocidad".*

Para los entrenadores esta investigación puede suponer un importante apoyo a la hora de mejorar el rendimiento de los deportistas.

**Sugoi Uriarte**  
Entrenador de judo

*"Ilusionados con este proyecto. Si realmente salen los datos como esperamos que salgan, aumentar un 10% la potencia, pues la verdad que a mí como entrenador pues, va a ser muy satisfactorio".*

En la investigación este grupo de judocas vive y entrena en altura, en el CAR de Sierra Nevada, mientras otro grupo hace lo propio al nivel del mar, en Valencia. Ambos grupos realizan el mismo entrenamiento, para comprobar el efecto en la altura en diferentes variables, como las aceleraciones y velocidades transferidas a algunos gestos técnicos.

**Ramón Zarco**  
Judoca

*"Al principio, nada más llegar, dábamos tres pasos y ya nos faltaba el aire, pero poco a poco con el paso de los días hemos notado que hemos mejorado bastante. En el estudio de potencia de piernas hemos notado grandes cambios a la hora del levantamiento de peso".*

Este proyecto, denominado 'Hi-Power', se desarrolla en colaboración con la Universidad eslovena de Ljubljana.

Para obtener más información o resolver incidencias llamar al teléfono 647 310 157 o contactar a través del correo electrónico [info@historiasdeluz.es](mailto:info@historiasdeluz.es)