La bicampeona María Pérez preparó el Mundial de Atletismo de Budapest junto a científicos UGR

28/08/2023

La atleta granadina María Pérez, quien esta semana ha logrado un doblete histórico al proclamarse campeona del mundo en las pruebas de los 20 y 35 kilómetros del Mundial de Atletismo de Budapest, ha preparado estas pruebas en los últimos meses junto a investigadores de la Universidad de Granada (UGR), acompañada también de su entrenador, Jacinto Garzón.

Por una parte, la marchadora de Orce ha visitado en varias ocasiones durante los últimos meses el HipoxiaLab, un laboratorio singular de hipoxia normobárica ubicado en la Facultad de Ciencias del Deporte de la UGR, capaz de simular cotas de altitud de hasta 6.000-6.500 metros sobre el nivel del mar.

Junto a Jacinto Garzón y el marchador Alberto Amezcua, que ha quedado 13º en el campeonato del mundo de 20 kilómetros marcha y mínima olímpica, las visitas de la bicampeona olímpica a las instalaciones de la UGR se han combinado con sus estancias en los Centros de Alto Rendimiento (CAR) de Sierra Nevada (2320 metros) y Font Romeu (1800 metros).

La altitud simulada seleccionada para estas visitas al laboratorio de la UGR ha sido de 3200 metros, durante las que orientaron los entrenamientos al trabajo de alta intensidad con varias agrupaciones de HIIT (High Intensity Interval Training) a máxima intensidad con recuperaciones cortas intermedias. Este tipo de entrenamiento permite desarrollar adaptaciones del tejido muscular esquelético en su capacidad amortiguadora, tolerancia al ácido láctico y/o extracción de O2 en el músculo activo. Durante las sesiones se les proporcionaba información, en tiempo real, del consumo de oxígeno muscular y saturación de oxígeno arterial, complementaria a los parámetros clásicos de frecuencia cardiaca y lactato sanguíneo.

HipoxiaLab permite organizar y/o combinar periodos de entrenamiento en cotas de

Copyright© 2024 Universidad de Granada

altitud simulada que no son cercanas o accesibles para los atletas sin que conlleven desplazamientos largos y costosos. “Si bien permite preparar campamentos en altura, también se utiliza para combinar estos campamentos con entrenamientos distribuidos a lo largo de la semana a mayor altitud, o incluso prolongar los efectos del entrenamiento en hipoxia tras el descenso”, explica la catedrática del departamento de Educación Física y Deportiva de la UGR **Belén Feriche Fernández-Castanys** y responsable del HipoxiaLab.

Asesoramiento fisiológico

Pero esta no ha sido la única relación de la marchadora granadina María Pérez y su entrenador Jacinto Garzón con la Universidad de Granada en los últimos meses para preparar su gesta deportiva. Desde hace más de una década, el catedrático de Fisiología del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INYTA) de la UGR Jesús Rodríguez Huertas trabaja junto a la atleta de Orce y su entrenador en la evaluación fisiológica y en la estrategia de suplementación nutricional de Pérez durante sus entrenamientos y todas las pruebas en las que participa.

“María Pérez es una deportista excepcional desde el punto de vista fisiológico, y cuando la conocí y comenzamos a trabajar juntos, hace más de diez años, ya le dije que algún día sería campeona del mundo por sus extraordinarias condiciones fisiológicas que la hacen única”, recuerda el catedrático de la UGR.

Jesús Rodríguez Huertas forma parte del equipo técnico más estrecho de María Pérez y Jacinto Garzón compuesto por tres expertos más, y durante el Mundial de Atletismo de Budapest ha asesorado en tiempo real a la marchadora olímpica a través de videollamada, analizando su condición fisiológica periódica, si estrategia de suplementación e hidratación y llevando a cabo las pruebas cinéticas de lactatos y el análisis de sodio y potasio en el sudor de la deportista.

Copyright© 2024 Universidad de Granada