

Eliteko atletak entrenatzeko proposamen berria

UPV/EHUn tesi batek goi mailako kirolean ematen den itxurazko kontraesan bati buruzko datu berriak ematen ditu

Ikerketa

Lehenengo argitaratze data: 2022/12/07



Ezkerretik eskuinera, Bria Hanley, Mark Kenneally, Susana Gil, Jordan Santos eta José María González | Argazkia: UPV/EHU.

Mark Kenneallyk, nazioarteko atleta ohi irlandarrak, bere doktorego tesia defendatu berri du UPV/EHUn, eta proposamen berri bat egin dio munduko lehen mailako atleten entrenamenduaren zientziari

Mark Kenneally atleta ohi irlandarrak bere doktorego tesia defendatu du Euskal Herriko Unibertsitatean: eliteko atleten entrenamenduaren periodizazioarekin lotutako ikerketa lan bat. Beste ikerketa batzuetan, entrenatutako atletak bakarrik aipatzeko erabiltzen dute "elite" izena. Baina, kasu honetan, benetako eliteari egiten dio erreferentzia: munduko lehen mailako atletak, eta munduko txapelketetako eta Joko Olinpikoetako finalistak eta dominadunak.

Tesiak ('A novel approach to training analysis for distance runners based on race-pace') goi mailako kirolaren munduan dagoen itxurazko kontraesan baten zergatia aztertzen du. Alde batetik, entrenamenduaren zientziak entrenamendu intentsitateen banaketa polarizatu bat gomendatzen du (intentsitate baxuko eta altuko lan bolumen handia, eta intentsitate moderatuko bolumen askoz ere txikiagoa), baina, bestetik, praktikan, munduko atletarik onenek banaketa piramidal bati jarraitzen diote (intentsitate baxuko, ertaineko eta altuko bolumen beherakorra). Gainera, doktorego tesiak entrenamenduaren intentsitate eremuak delinearatzeko metodo berritzaile bat proposatzen du. Xede lasterketaren eritmoaren ehunekoan oinarrituta dago hori, eta ez parametro fisiologikoetan.

Ikerketarako, doktoregaiak eliteko korrikalarien entrenamendua aztertu zuen denboraldi batean zehar, eta lasterketa eritmoaren ikuspegia metrika fisiologikoen bidezko metodo tradizionalarekin konparatu zuen. Ikerketaren helburua zen distantzia ertain eta luzeko mundu mailako zazpi korrikalarik osatutako talde baten entrenamenduaren intentsitatearen banaketa 50 astez aztertzea, eta, horretarako, entrenamendu eremuak antolatzeke bi ikuspegi desberdin erabili ziren: Lehenengoa, banakako lasterketa espezifikokoaren eritmoan oinarritua, eta, bigarrena, parametro fisiologikoetan oinarritua. "Ikerketa honen emaitzek entrenamendu banaketa desberdinak erakusten dituzte, lasterketa eritmoari dagokionez ebaluatzen denean edo eremu fisiologikoei dagokionez ebaluatzen denean. Horrek agerian uzten du gaur egungo entrenamenduaren analisisan gabezia potentzial bat dagoela, preskripzio metodoak ez baitira errendimendu espezifikoko bati buruzkoak. Neurri fisiologikoak zein errendimendukoak aipatzen dituen ikuspegiak analisi koherenteagoa eta logikoagoa ahalbidetu dezake", ikertzaileak esan duenez. Beraz, emaitzek iradokitzen dute desadostasun bat dagoela gomendio zientifikoaren eta mundu mailako atleten benetako entrenamendu metodoen artean.

Analisi espezifikoa

Aurkikuntza horietan sakontzeko, munduko lasterkari onenetako baten (plusmarkista kontinentala eta finalista olinpikoa eta mundukoa 1.500 eta 5.000 metroko probetan) urteko programazioa banaka aztertu zuen. Aurreko kasuan bezala, entrenamenduaren intentsitatearen banaketa zehazteke bi metodo erabili zituen entrenamendua aztertzeko: eremu fisiologikoen eta lasterketa eritmoan oinarritutako eremuen arabera.

Emaitzek berriro erakutsi zuten entrenamenduari buruzko azken ikerketen problematika, entrenamendu polarizatua errendimendua hobetzeko baliabiderik eraginkorra dela adierazten dutenena. "Tesiaren ondorio nagusia da eten bat dagoela zientziaren eta praktikaren artean erresistentzia lasterketetan errendimendua lortzeko entrenamendu optimoari dagokionez", ikertzaileak nabarmendu duenez.

Lanak hainbat arrazoi ematen ditu desadostasun hori gertatzeko: 1) Gai hau ikertu zuten esku hartzeko ikerketek, askotan, 6 eta 12 aste bitarteko iraupena izan zuten. Hala ere, eliteko errendimenduak urteak eta urteak ondoz ondoko entrenamendu fase eskatzen ditu, eta, beraz, esku hartzeko ikerketa laburretatik ateratako ondorioak agian ez dira oso fidagarriak. 2) Esku hartzeko ikerketa askok ez dute lasterketa errendimendua emaitza gisa aztertzen; errendimenduaren "iragarle fisiologikoetan" zentratzen dira, per se errendimenduan beharrean. 3) Entrenamendu polarizatuaren aldeko egungo ebidentziaren zati bat beste kirol batzuk aztertzen dituzten esku hartzeetan oinarritzen da, hala nola txirrindularitza edo iraupen eskia. Agian, oinezko lasterketaren kasuan –kontaktua dago eta distantziak estandarizatuta egon ohi dira–, joera handiagoa dago xede erritmo espezifikoetan oinarrituta lan egiteko.

Tesiak, gainera, proposamen berri bat dakarkio entrenamenduaren zientziari: eremuak zehaztea, xede lasterketaren erritmoaren arabera. "Lasterketa erritmoaren ikuspegia erabiltzeak 2. eremu zabalago batera ("moderatu") eramango luke beti, metodo fisiologiko tradizionalak baino erritmo aukera askoz zabalagoa txertatuz", amaitzeko esan duenez.

Informazio osagarria

Mark Kenneally nazioarteko atleta ohi irlandar bat da, eta 2012ko Londresko Olinpiar Jokoetan parte hartu zuen. Tesia Arturo Casado Aldak eta Jordan Santos-Concejerok zuzendu dute. Lehena Rey Juan Carlos Unibertsitateko irakaslea eta nazioarteko atleta ohi espainiarra da, olinpikoa Pekinen (2008) eta Londresen (2012). Bigarrena Euskal Herriko Unibertsitateko irakaslea da, bai eta Espainiako selekzioko nazioarteko atleta ere 1.500 metroko proban.

Doktorego tesiak nazioarteko aipamena lortu zuen Dublingo Trinity Collegen egindako egonaldi bati esker.

Partekatzea
