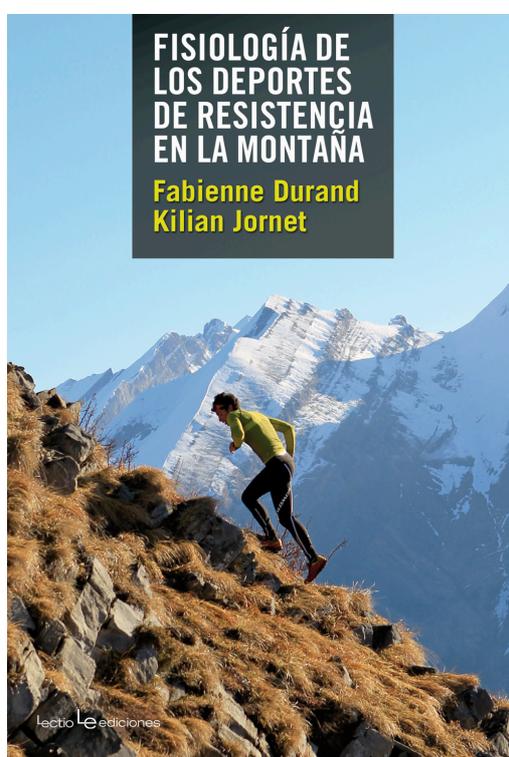


Fisiología de los deportes de resistencia en la montaña

Manual práctico

Fabienne Durand y Kilian Jornet



«¿Un abogado podría defender al acusado sin conocer las leyes? ¿Un médico podría curar sin conocer las enfermedades? ¿Un atleta puede entrenarse sin conocer el funcionamiento de su propio organismo? Dicho con otras palabras, se trata de «comprender para entrenar mejor». ¿Es algo comprensible? Sí, por dos razones. En primer lugar, tenemos el enfoque pedagógico del universitario, que de una forma concisa y sencilla explica los distintos fenómenos, sustentados mediante figuras, fotos, etc. y en segundo lugar, están los «recuadros» de Kilian, quien explica el empleo y aplicación sobre el terreno de la información fisiológica para optimizar su entrenamiento, ¡y menudo éxito!»

De la introducción de Christian Préfaut
Catedrático de la Facultad de Medicina de Montpellier

El deporte y la montaña

Esta obra didáctica es fruto del encuentro entre Kilian Jornet, gran campeón de la resistencia en lugares de montaña, y Fabienne Durand, fisióloga del ejercicio apasionada por la montaña. El libro nos propone analizar los principales sistemas del organismo que participan del ejercicio, sus adaptaciones y sus límites en el contexto de la altitud. Se abordan problemas característicos de los atletas entrenados en la resistencia, como la hipereactividad bronquial, la hipoxemia del ejercicio o el estrés oxidativo.

Se presentan un conjunto de elementos ineludibles, tanto del orden anatómico como fisiológico, de manera clara y sintética, complementados con apuntes, fotografías y figures a todo color.

Para ilustrar estas contribuciones científicas, en cada capítulo Kilian Jornet nos revela sus estrategias relativas al esfuerzo y sus límites, así como informaciones sobre la realidad de su práctica. Nos explica cómo utilizar sobre el terreno los datos fisiológicos para optimizar su entrenamiento.

Un libro muy visual con el testimonio de Kilian Jornet en cada tema tratado

El testimonio de Kilian

Normalmente, mi frecuencia cardíaca en reposo es de 32 latidos por minuto, pero la mañana antes de una carrera, al despertarme, puede subir fácilmente a 45 ppm. El estrés, la adrenalina de la salida inminente hacen aumentar las pulsaciones. Cuanto más se acerca la hora de salir, más suben las pulsaciones.

Cuando empecé con el trail, ¡había salidas en las que estaba a 120 ppm! Con la experiencia y el hábito de correr a menudo en competición te acostumbras a ese estrés, lo relativizas y controlas. De ese modo, el estrés pasa a ser positivo.

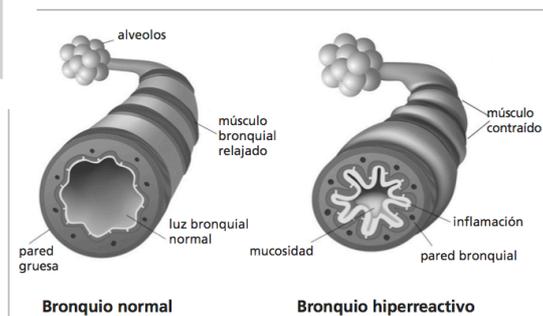
Por la mañana me levanto sin presión y aproximadamente 40 minutos antes de la salida hago aumentar la frecuencia cardíaca para activar el cuerpo y estar listo para salir. ¿Trucos? Activarse bien antes de salir... con música, con música que te recuerde buenos momentos de competición, música que te motive. También hay que pensar que ya te has preparado antes de salir y que sólo queda disfrutar.



Recuadro 2. Los ruidos cardíacos

El « tum-ta» refleja el ruido de las válvulas cardíacas cerrándose. El ruido más largo y más fuerte, el «tum», está asociado al cierre de las válvulas ariculoventriculares mientras que el «ta», más seco y breve, está asociado al cierre de las válvulas del tronco pulmonar y de la aorta. Los médicos, con su estetoscopio, llegan a distinguir hasta 4 ruidos. Las válvulas del lado izquierdo del corazón se cierran antes que las del derecho. Un ruido anormal se denomina *soplo cardíaco*. A menudo se descubre en deportistas jóvenes, pero carece de incidencia y peligro y en general desaparece de forma espontánea. Refleja turbulencias en el tránsito de la sangre por válvulas que a menudo son inmaduras y «tiemblan» bajo el efecto de la presión sanguínea.

Figura 22 Corte de una vía aérea normal y de una con hiperreactividad bronquial con modificaciones anatómicas mayores



Los autores

Fabienne Durand es catedrática de la Facultad de Ciencias y Técnicas de la Actividad Física y Deportiva de la Universidad de Perpiñán Vía Domitia en Font Romeu y directora del laboratorio de investigación Performance Santé Altitude (Rendimiento Salud Altitud). Es fisióloga del ejercicio, una apasionada de la alta montaña y practicante habitual de esta actividad.

Kilian Jornet Burgada es deportista de alto nivel de atletismo de montaña y esquí de montaña. Vencedor en tres ocasiones del Ultra-Trail du Mont-Blanc con sólo 25 años, se le considera el principal campeón de la resistencia en lugares de montaña de esta década. Su rendimiento excepcional le ha hecho ganarse el respeto de miles de deportistas, pero también de los fisiólogos del ejercicio.

Ficha del libro

Precio: 13,90€

Colección: Otros

ISBN: 978-84-15088-82-0

Núm. de páginas: 112

Núm. de ilustraciones: 33

Formato: 14 x 21 cm

Encuadernación: en rústica

Primera edición: junio del 2013