Jordi Martín, responsable del PNTD y de la selección juvenil de esquí de montaña, ha publicado un artículo en la revista *Austin Sports Medicine.* El trabajo *“Response Variability and Detraining Effects of Standardized Exercise Programs”* ha sido realizado conjuntamente con el grupo de recerca *Complex Systems in Sport* del INEFC de Barcelona, la Unidad de Fisiología de la Universidad de Barcelona, y el Instituto de Ciencias del Deporte de la Universidad de Mainz.

Los autores comparan la variabilidad de la respuesta interindividual y los efectos del desentrenamiento en programas estandarizados de salud aeróbicos, de fuerza y mixtos a corto plazo.

Los programas mixtos (combinados aeróbicos y de fuerza) demostraron mayores mejoras en los marcadores de rendimiento estudiados, con una menor variabilidad de respuesta interindividual y efectos de desentrenamiento más prolongados en comparación con los programas aeróbicos o de fuerza por separado.

A falta de futuras investigaciones, a efectos prácticos esta reciente investigación parece promover la idea de que una diversidad práctica, como se podría dar por ejemplo combinando deportes de diferentes características como la escalada y las carreras o el esquí de montaña, podría conllevar mayores beneficios de rendimiento para sus practicantes.