

# ***TIPOS DE RESISTENCIA DEPORTIVA***



Los tipos de resistencia permiten alcanzar los diferentes objetivos y ciclos de entrenamiento, dos factores involucrados en el desarrollo de la resistencia son el umbral anaeróbico y el umbral aeróbico.

## **Umbral anaeróbico**

Punto de máxima intensidad sin que haya producción de lactato por encima de 4 mmol/l (milimol por litro), además en este punto se cambia la predominancia del sistema anaeróbico al aeróbico.

Este punto es muy importante, ya que, la barrera de los 4 mmol/l (milimol por litro) de lactato en sangre marca el límite superior en el que el cuerpo es capaz de retener el lactato, por tanto, si la producción de lactato es mayor al no poder retenerlo se empieza a acumular en el cuerpo y esto hace que se empiece a acumular fatiga y no se pueda mantener el rendimiento durante mucho tiempo.

## **Umbral aeróbico**

Se establece en aquella intensidad en la que el lactato está por debajo de 2 mmol/l y, por tanto, la producción de lactato es reabsorbida sin problemas.

# Tipos de resistencia



## Resistencia de base I

Es aquella que pretende mejorar la salud, además es utilizada después de lesiones para recuperar la capacidad físico-motriz general, se utiliza también para la recuperación después de sesiones con cargas altas. En ella se realizarán trabajos en los que no se superara el umbral aeróbico, es decir, suaves.



## Resistencia de base II

Mejora la capacidad aeróbica del deportista y la economía del movimiento. Serán situaciones por encima del umbral anaeróbico y situación mixta entre el metabolismo aeróbico-anaeróbico.

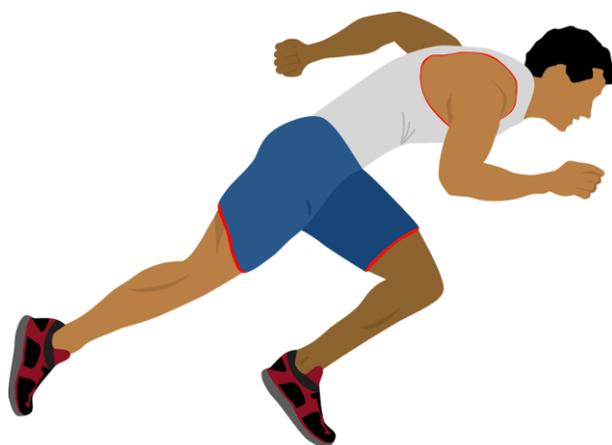


## Resistencia de base acíclica

Es la base para el posterior trabajo técnico-táctico. Además es la capacidad que se requiere en deportes acíclicos (futbol, baloncesto, judo etc.) tiene las mismas características que las anteriores pero se entrena de una manera más específica.

## **Resistencia de corta duración (RDC)**

Llamada de esa forma debido a que los ejercicios llegan hasta los dos minutos de duración, pertenecen al grupo de resistencia de corta duración PAL, CAL, PGL, CGL y PAE. Más comúnmente las pruebas que duran menos de dos minutos son consideradas de fuerza, velocidad, fuerza-resistencia y velocidad resistencia.



## **Resistencia de media duración (RDM)**

El tiempo en que se puede indicar que la resistencia es de media duración es entre los dos y los diez minutos, siendo su principal característica la capacidad aeróbica. En este tipo de resistencia, al igual que en la anterior, el desarrollo del sistema muscular es clave, juega un papel decisivo en el rendimiento en esfuerzos de media duración. Además se debe desarrollar las vías de aporte de energía que participan en esfuerzos de esta duración. Por ejemplo, en una prueba de 1500 metros el aporte energético glucogénico sería del 57%, el aeróbico del 38% y la energía aláctica del 5%.

## **Resistencia de larga duración I (RDLI)**

Los esfuerzos de entre 10 y 35 minutos se consideran de larga duración tipo I, para este tipo de pruebas es muy importante contar con buena capacidad aeróbica que permitirá tener un consumo de oxígeno alto y mantener el nivel durante la prueba. La fuerza y la velocidad siguen teniendo importancia pero en menor medida que en los anteriores tipos de resistencia.



## **Resistencia de larga duración II (RDLII)**

Esfuerzo comprendidos entre los 35 y los 90 minutos. En este tipo de resistencia las grasas empiezan a cobrar una importancia vital aunque el aporte de glucógeno sigue siendo importante. Al igual que en el anterior caso poseer una buena capacidad aeróbica es de vital importancia.

## **Resistencia de larga duración III (RDLIII)**

Aquella en la que los esfuerzos son de entre 90 minutos y 6 horas. Las grasas empiezan a tener un papel más importante respecto a las anteriores (70% del total), la capacidad aeróbica sigue siendo importante y los consumos de oxígeno para aguantar tanto tiempo suelen ser elevados. En esfuerzos de tan larga duración, es muy importante mantener la temperatura corporal controlada (si sube demasiado subirán las pulsaciones superaremos el umbral anaeróbico y aparecerá fatiga), para ello es importante prestar atención a la hidratación. Es importante en este tipo de resistencia intentar aportar hidratos de carbono para intentar mantener el nivel.

## **Resistencia de larga duración IV (RDLIV)**

Compuesta por esfuerzos de más de 6 horas, en estas pruebas es de vital importancia el suministro de líquidos y de nutrientes, además, es muy importante una gran eficiencia aeróbica, para ello el umbral aeróbico debe situarse entre el 50-60% del consumo máximo de oxígeno. Las grasas en este tipo de esfuerzos tienen una importancia decisiva a la hora de suministrar energía. Además, mantener la temperatura corporal bajo control para evitar subidas de pulsaciones, problemas musculares, etc.

# EDUFUTURO

772 palabras

## Referencias

<https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2009/04/06/la-resistencia-de-corta-duracion/>

<https://www.freeletics.com/es/blog/posts/fuerza-y-resistencia/>

<https://santospatricia.wordpress.com/2013/10/14/sistemas-de-medicion-de-glucosa/>

