

# **Factores limitantes del rendimiento en pruebas de RCD y RLD-II:**

**Nombre:** Eusebio

**Apellidos:** Faus Calabuig

## INDICE

Factores limitantes del rendimiento en pruebas de RCD y RLD-II: .....	1
2.1. Resistencia de corta duración. ....	4
2.2. Resistencia de larga duración II. ....	5
3- Bibliografía .....	7

## **1.1. Resistencia de corta duración**

Según (Manso, 2018) la resistencia de corta duración, sus factores limitantes son; buena capacidad para disponer de energía por unidad de tiempo/ para ello aumentaremos los depósitos de Fosfágenos, ya que son los que revisten mayor importancia en estas pruebas

Capacidad de disponer de mucha energía por unidad de tiempo por medio de un aumento de la actividad y cantidad de las enzimas de la glucólisis anaeróbica.

Disponer de una buena capacidad tampón.

Disponer de una gran tolerancia al lactato, por ello se necesita aumentar su capacidad para continuara con el trabajo muscular a pesar de la hiperacidez, más en esfuerzos rondando 2 minutos (Valdivieso, 2016).

Buena potencia aeróbica, que garantice una correcta recuperación y eliminación de lactato.

Capacidad de fuerza y velocidad, ya que puede afectar de diferentes formas al rendimiento debido a la intervención específica de fibras rápidas glogolíticas y oxidativos.

## **1.2. Resistencia de larga duración II.**

Según (Manso, 2018) la resistencia de larga duración II, sus factores limitantes son;

Nivel de umbral anaeróbico será especialmente relevante para poder mantener un porcentaje elevado de  $vo_2$  max sin acumular lactato, y con ello lograr sostener un ritmo elevado de velocidad.

Capacidad aeróbica, teniendo un elevado  $vo_{2max}$ , favorecerá una mayor utilización de oxígeno en condiciones de umbral anaeróbico.

Depósitos de glucógeno muscular y hepático: El disponer de unos grandes depósitos de almacenamiento serán de gran importancia para poder disponer de energía suficiente en la prueba .

Oxidación grasas, que el organismo sea capaz de oxidar las grasa para producir energía por vía aeróbica intentando crear la menor fatiga .

Termorregulación, que seamos capaces de termoregular el organismo a través de líquidos o lo necesario para ello. (Guillén Rivas, Aug 01, 2015)

## 2.1. Resistencia de corta duración.

RCD					
ATLETISMO PRUEBA 400 METROS					
BASICO		ESPECIFICO		COMPETITIVO	
AEL	4				
AEM	2	AEM	4		
		AEI	5		
		PAE	4		
		CLA	3		
		PLA	2		
		CALA	4		
AFG	4				
		FM	4		
		FEC	2		
		FEA	2		
		RFLA	5		
				RP	5
				PALA	3

Tabla 1: Capacidades condicionales de la prueba de 400 metros, en el periodo básico, específico y competitivo. (siendo el número 1 poco trabajado y el número 5 muy trabajado)

### 2.1.1. Periodo básico:

Los contenidos están orientados a construir una base sólida en el deportista. Los más relevantes son el aeróbico lipolítico /para que el deportista logre tener mayor capacidad oxidativa...mayor asimilación del entrenamiento../ y el acondicionamiento físico general /empezar a tonificar todo el cuerpo para evitar lesiones e ganar fuerza/velocidad.

### 2.1.2. Periodo específico:

Se intenta transferir lo trabajado a las diferentes capacidades más específicas de su modalidad deportiva. Las más relevantes aeróbico intensivo, para aumentar la capacidad de mantener esfuerzos en condiciones de consumo máximo de oxígeno. Capacidad láctica/potencia láctica: La primera para mejorar la capacidad de tolerar grandes concentraciones de lactato, y la segunda para aumentar el ritmo de producción de energía de la glucólisis anaeróbica

### 2.1.3. Periodo competitivo:

Las más relevantes a trabajar, serán el ritmo de prueba y la velocidad, dando mayor importancia al ritmo que queremos que el deportista realice en la prueba

## 2.2. Resistencia de larga duración II.

RLD II					
ATLETISMO PRUEBA MEDIA MARATON					
BASICO		ESPECIFICO		COMPETITIVO	
AEL	5				
		AEM	5		
		AEI	4		
		PAE	4		
		CLA	2		
		PLA	3		
AFG	4				
		FM	3		
		FEC	2		
		FEA	2		
		RFAE	5		
				RP	5

Tabla 2 : Capacidades condicionales de la prueba de media maratón, en el periodo básico, específico y competitivo. (siendo el número 1 poco trabajado y el número 5 muy trabajado)

### **2.2.1. Periodo básico:**

Aeróbico lipolítico, estará encaminada a aumentar la capacidad de soportar esfuerzos prolongados mediante la mejora en la utilización de las grasas, y acondicionamiento físico general, para acondicionar a la musculatura para prósperos trabajos de fuerza.

### **2.2.2. Periodo específico:**

Se intenta transferir lo trabajado, a las diferentes capacidades más específicas de su modalidad deportiva. Las más relevantes aeróbico medio, para poder soportar mayores esfuerzos en condiciones de capacidad de umbral anaeróbico.

### **2.2.3. Periodo competitivo:**

La más relevante a trabajar, será el ritmo de prueba.

### **3- Bibliografía**

Guillén Rivas, L. &-A.-N. (Aug 01, 2015). [BODY COMPOSITION AND SOMATOTYPE IN UNIVERSITY TRIATHLETES]. *Nutr Hosp* , 799-807.

Manso, J. M. (2018). Estructura de la resistencia específica. En J. M. Manso.

Valdivieso, F. N. (2016). Fundamentos de la planificación del entrenamiento deportivo. 6.