

TRABALLO RECUPERACIÓN RESISTENCIA 3ºB E 3º PMAR

A FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA

1. APLICA AS FÓRMULAS DE CÁLCULO DO F.C. MÁX QUE APARECEN NOS APUNTES AOS SEGUINTE SUPOSTOS E CONTESTA AS PREGUNTAS.

- | | |
|----------------------|---------------------|
| a. Rapaza de 15 anos | b. Rapaz de 15 anos |
| b. Muller de 30 anos | d. Home de 30 anos |
| c. Muller de 50 anos | f. Home de 50 anos |
| d. Muller de 70 anos | h. Home de 70 anos |

- A) Que ocorre cos valores da F.C.Máx conforme imos envellecendo?
B) A que cres que se debe isto? Explica
C) Que diferencias aprecias nos valores da F.C. Máx. dos homes con respecto ás mulleres?
D) Cal sería a causa desa diferenza? Explica.

CÁLCULO DA F.C. EN FUNCIÓN DOS OBXECTIVOS DE ADESTRAMENTO

Os valores da frecuencia cardiaca que se marcan á hora de facer adestramento aeróbico (140-160 p.m) e un adestramento anaeróbico (de 180 p.m. para arriba) son valores orientativos para persoas adultas, pero non se axustan ben ás características dos individuos, porque como ben comprobaches no exercicio anterior, a F.C. Máx. vai variando ao longo da vida, co cal a capacidade de esforzo tamén.

Mira atentamente a imaxe da dereita

ESFUERZO	BENEFICIO
MÁXIMO 90-100% 	BENEFICIOS: MEJORA LA VELOCIDAD Y TONIFICA EL SISTEMA NEUROMUSCULAR
INTENSO 80-90% 	BENEFICIOS: INCREMENTA LA RESISTENCIA ANAERÓBICA EN SESIONES CORTAS
MODERADO 70-80% 	BENEFICIOS: MEJORA LA RESISTENCIA AERÓBICA
SUAVE 60-70% 	BENEFICIOS: MEJORA LA RESISTENCIA BÁSICA Y LA QUEMA DE GRASAS
MUY SUAVE 50-60% 	BENEFICIOS: AYUDA A LA RECUPERACIÓN POST-ESFUERZO

Na imaxe se relacionan porcentaxes da frecuencia cardiaca (p.m.) a que debe ir o noso corazón según o obxectivo do adestramento **é o que se chama frecuencia cardiaca de traballo (F.C.T.)**

P.e. se o meu obxectivo é mellorar a resistencia básica as miñas pulsacións deben estar entre el 60% e 70% das miñas posibilidades. As miñas posibilidades son a miña F.C. Máx. Polo tanto para o obxectivo anterior a F.C.T sería o 70% da miña F.C.Máx.

Existen fórmulas para calcular con exactitude os valores da F.C de traballo, en concreto podemos aplicar a fórmula de KARVONEN

$$\text{F.C. DE TRABALLO} = (\text{F.C. MÁX.} - \text{F.C. REPOUSO}) \times \text{INTENSIDADE} / 100 + \text{F.C. REPOUSO}$$

Todos os datos que nos pide a fórmula os podemos obter (están nos apuntes):

F.C.MÁX.: coñecemos a fórmula para obtela

F.C. REPOUSO: tomarémonola pola mañá cando esteamos descansados.

A INTENSIDADE/100 fai referencia á intensidade de traballo que elixamos, 55% 63% 89%.. según o obxectivo que queramos.

E aplicando á fórmula obteremos a F.C.T

EXEMPLO:

SABELA: Muller de 20 anos a con **f.c. repouso de 51 p/m**

OBXECTIVO: Mellora da resistencia aeróbica (valores entre o 70% e o 80% da F.C.Máx.) para o cal elixe unha **intensidade do 75%**

Aplicación fórmula $F.C.MAX = 226 - idade$ co cal $226 - 20 = 206$ **F.C.Máx. 206**

$F.C. DE TRABAJO = (F.C. MÁX. - F.C. REPOUSO) \times INTENSIDADE / 100 + F.C. REPOUSO$
 $(206 - 51) \times 0,75 + 51$

F.C.T=167p/m

Co cal xa podemos planificar o noso adestramento de resistencia axustado ao noso obxectivo e características individuais. P.E no caso anterior SABELA realizará unha carreira contínua de 30 minutos mantendo as súas pulsación en 167p/m.

2. CALCULA A F.C.T. EN CADA CASO

DATOS	F.C.TRBALLO	
MARCELO IDADE: 17 F.C.REPOUSO: 55 OBXECTIVO: Realizar adestramentos de carreira continua de 40' para a mellora da resistencia aeróbica.		
FRANCISCA IDADE 30 F.C.REPOUSO: 50 OBXECTIVO: Realizar un Fartlek de 40' para a mellora da resistencia aeróbica e anaeróbica. Elixer porcentaxes diferentes dentro de cada intensidade, p.e se é moderado non vale poñer sempre 75% ou se é suave non vale poner sempre 60%.	INTENSIDADE	F.C.T
	15' SUAVES	
	8' MODERADOS	
	1' INTENSO	
	2' MODERADO	
	1'30" INTENSOS	
	3' MODERADO	
	1'30" INTENSOS	
	3' MODERADO	
	5' SUAVES	

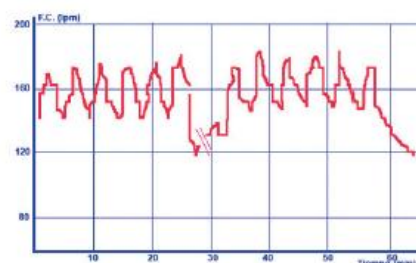
3. REALIZA O SEGUINTE SUPOSTO:

- Antonia ten 15 anos é atleta, a súa F.C. Repouso é de 55 p/m, ten que realizar unha carreira contínua de 45' ao 80% das súas posibilidades. Cal sería a súa F.C.T.?
- Agora pasaron uns cantos anos, Antonia segue adestrando, ten 35 anos e a súa F.C. Repouso é de 45 p/m, ten que realizar unha carreira continua de 45' ao 80% das súas posibilidades. Cal sería a súa F.C.T. neste caso.
- Analiza e explica as diferencias que atopas entre ambas situacións.

4. REALIZA UNHA GRÁFICA DOS RESULTADOS

OBTIDOS NO SUPOSTO DE FRANCISCA NO QUE APAREZA REFLECTIDO OS VALORES DAS F.C.T CADA MOMENTO DO FARTLEK

EXEMPLO



CIRCUITO DE RESISTENCIA

5. DISEÑO DUN CIRCUITO DE RESISTENCIA

Seguindo as pautas explicadas nos apuntes e traballadas na clase, deseña un circuito de resistencia de 10 exercicios.

Indica a duración ou nº de repetición de cada exercicio.

Podes empregar un formato de ficha ou aquel que ti consideres.