

CLASIFICACIÓN DA CAPACIDADE FÍSICA DA RESISTENCIA

A resistencia podémola clasificar atendendo a tres criterios que son a cantidade de consumo de osíxeno do corpo, a intensidade do esforzo e pola presenza ou non da fatiga(aparición do chamado ácido láctico).

No primeiro caso se o osíxeno aportado pola respiración chega para realizar o esforzo falamos de **resistencia aeróbica**, e pola contra se o osíxeno non nos chega(hai unha débeda de osíxeno no corpo), falamos de **resistencia anaeróbica**.

Aplicando o segundo criterio, se a intensidade do esforzo é media ou baixa, falamos de resistencia aeróbica, que tamén podemos diferenciar polo súa porcentaxe de intensidade aplicada: potencia aeróbica(60-80%), resistencia(30-50%) e capacidade aeróbica(40-60%). E se a intensidade do esforzo é alta ou moi alta falamos de resistencia anaeróbica.

No terceiro criterio se o corpo produce ou non ácido láctico(un dos responsables da aparición da fatiga), falamos de **resistencia aláctica**(sen a presenza do ácido láctico) e **resistencia láctica** (con a presenza do ácido láctico).

Vexamos un resumo con exemplificacións para entender mellor a clasificación.

CLASIFICACIÓN DA RESISTENCIA			
CRITERIO	CARACTERÍSTICA	TIPO	EXEMPLO
CONSUMO DE OSÍXENO (O ₂)	Osíxeno suficiente.	AERÓBICA.	Unha andaina.
	Débeda de osíxeno.	ANAERÓBICA.	Unha carreira de velocidade.
INTENSIDADE NO ESFORZO	Entre o 30 e o 80% de intensidade.	AERÓBICA. - potencia. - resistencia. - capacidade.	Andar na bicicleta para subir unha longa costa, percorrer a nosa localidade ou facer unha etapa do Camiño de Santiago.
	80% ou máis.	ANAERÓBICA.	O sprint final da meta.
PRESENZA OU NON DA FATIGA	Sen ácido láctico.	ALÁCTICA.	Un sprint inicial de carreira.
	Con ácido láctico.	LÁCTICA.	Unha carreira de 1000 metros.