

LA VELOCIDAD AERÓBICA MÁXIMA: La velocidad mínima a la que se alcanza el consumo máximo de oxígeno (VO_2 máximo) se refiere a la velocidad más baja en la que un individuo puede mantener un esfuerzo alcanzando el consumo máximo de oxígeno durante el ejercicio.

En términos prácticos, esta velocidad se puede determinar a través de pruebas de ejercicio progresivo como la realizada en clase, donde se incrementa gradualmente la intensidad (o velocidad) hasta que se alcanza el VO_2 máximo. La velocidad mínima a la que se alcanza este punto es un indicador de referencia del atleta y puede ser utilizada para diseñar programas de entrenamiento específicos.

Conocer esta velocidad permite a los entrenadores y atletas establecer zonas de entrenamiento adecuadas y optimizar el rendimiento en deportes de resistencia, asegurando que se entrene de manera efectiva en el rango de intensidades que maximiza el uso del oxígeno.

Las zonas de entrenamiento.

La eficiencia aeróbica, la capacidad aeróbica y la potencia aeróbica son conceptos relacionados con el rendimiento físico y la utilización del oxígeno durante el ejercicio. A continuación, se explican cada uno de ellos:

- **Eficiencia Aeróbica:** Se refiere a la capacidad del cuerpo para utilizar el oxígeno de manera efectiva durante el ejercicio. Una mayor eficiencia aeróbica significa que una persona puede realizar una actividad física a una intensidad determinada utilizando menos oxígeno. Esto se traduce en una mejor economía de esfuerzo y una menor fatiga durante el ejercicio prolongado. La Zona de Eficiencia Aeróbica (ZEA) para entrenamientos se obtiene al 65% de la VAM.
- **Capacidad Aeróbica:** Es la máxima cantidad de oxígeno que el cuerpo puede consumir durante el ejercicio intenso, también conocida como VO_2 máximo. Esta capacidad es un indicador clave de la aptitud cardiovascular y se relaciona con la habilidad del sistema cardiovascular y respiratorio para suministrar oxígeno a los músculos durante el ejercicio. Una mayor capacidad aeróbica permite realizar actividades físicas de mayor duración e intensidad. La Zona de Capacidad Aeróbica (ZCA) para entrenamientos se obtiene al 85% de la VAM.
- **La potencia aeróbica** se puede definir como la capacidad del cuerpo para generar energía a través del metabolismo aeróbico en un período de tiempo específico que supera los 6 minutos. En otras palabras, es la cantidad de trabajo físico que una persona puede realizar utilizando oxígeno como fuente principal de energía durante actividades de resistencia pero acumulando fatiga por anaerobiosis. La Zona de

Potencia Aeróbica (ZPA) se obtiene entrenando por encima del 100% de la VAM, pero introduciendo tiempos de descanso (intervalos). Una mayor potencia aeróbica permite a los atletas mantener un esfuerzo más intenso durante más tiempo antes de alcanzar la fatiga.