



CÓMO LA PRESIÓN ATMOSFÉRICA AFECTA A UN DEPORTISTA EN LA NATACIÓN



INTRODUCCIÓN

Los primeros estudios que se llevaron a cabo sobre la influencia de la presión atmosférica en la actividad física, tuvieron como motor de arranque, el interés por parte del ser humano por alcanzar un mejor desempeño en diferentes deportes.

OBJETIVO: Dar a conocer cómo la presión atmosférica afecta un entrenamiento de natación y cómo los deportistas pueden dar un mayor o menor rendimiento según las condiciones en las que lleven a cabo la actividad.

METODOLOGIA: 1.-Se recopiló información sobre el deporte y lo que es la presión atmosférica. 2.-Se relacionó como la presión afecta la respiración ya que es un factor principal en este deporte. 3.- Con el fin de ayudar al deportista se buscó cuál es la temperatura ideal para el entrenamiento.

La natación es el movimiento y/o desplazamiento a través del agua mediante el uso de las extremidades corporales y por lo general sin utilizar ningún instrumento artificial.

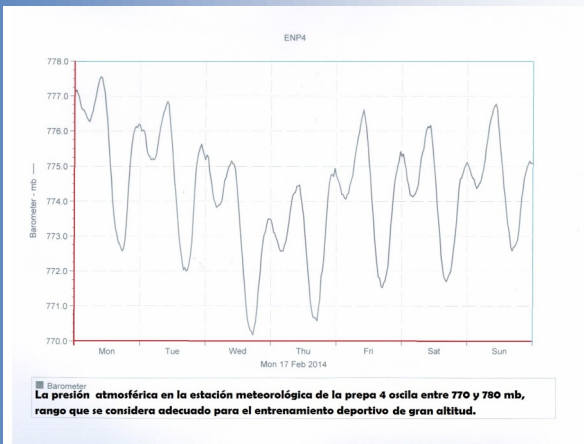


Al incrementar la presión atmosférica, aumenta la velocidad de la respiración y el volumen de aire inspirado, se incrementa el ritmo cardíaco y el flujo de salida de la sangre, el organismo produce más glóbulos rojos y hemoglobina para mejorar la capacidad del transporte de oxígeno de la sangre. El incremento del número de glóbulos rojos requiere 38 semanas, y el aumento de hemoglobina se produce en 2 ó 3 meses.

Una temperatura adecuada para realizar un entrenamiento completo de alto rendimiento se da entre los 20 y 21°C.



Cuando se entrena a una mayor altitud (MSNM) la presión atmosférica es menor, por lo tanto hace falta oxígeno y el rendimiento es mínimo, cuando se entrena a una menor altitud la presión atmosférica es mayor, el oxígeno es el adecuado, y el rendimiento es mayor.



REFERENCIAS:

- <http://www.i-natacion.com/articulos/historia/historia1.html>
- <http://www.mundoatletismo.com/>

Elaboraron: González Abad Alan Alejandro y Hernández Reyes Marco Antonio

Asesor: Estanislao Hernández Figueroa

CONCLUSIÓN: El entrenamiento en una zona de gran altitud hace que el organismo se acostumbre a trabajar con poco oxígeno, por lo cual, cuando el nadador se mueve a zonas de altitud media o baja, su desempeño es mayor.

