

LA RESISTENCIA

Las personas que realizan esfuerzos físicos prolongados están dotadas de una cualidad especial que les permite soportar el trabajo durante un largo periodo de tiempo. Esta cualidad es la **resistencia**.

Definiremos la resistencia como la capacidad de realizar un esfuerzo, de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible.

Según los músculos que intervienen en la acción podemos hablar de :

R.GENERAL: cuando participa todo o casi todo el cuerpo, hablamos de **Resistencia Cardiovascular** u orgánica. Necesitamos que la energía llegue adecuadamente a todo el organismo.

R.LOCAL: cuando participan pocos músculos (flexiones de brazos, abdominales, etc..) estamos hablando de **Resistencia muscular** o específica.

TIPOS DE RESISTENCIA:

Según la forma de elaborar la energía existen dos tipos de resistencia:

- **AERÓBICA** : es la capacidad del organismo que permite prolongar el máximo posible un esfuerzo de gran duración (volumen : mas de 3´-5´) y poca intensidad (baja-media: 120 a 160 pul/min. aprox.). Existe un equilibrio entre el aporte y el consumo de oxígeno. La mayor parte de energía se obtiene con la presencia de oxígeno.
- **ANAERÓBICA**: es la capacidad del organismo de mantener un esfuerzo de gran intensidad el mayor tiempo posible pese a la elevada deuda de oxígeno y a la disminución de las reservas energéticas. Dada la gran intensidad del esfuerzo, el oxígeno respirado en ese momento **no es suficiente** para satisfacer la demanda energética.. Se produce una deuda de que se manifiesta en la mayor frecuencia respiratoria y en la fatiga. Es el caso de actividades de corta duración (3´ máximo) realizadas a gran intensidad.

¿Cómo mejorar la resistencia?

Para mejorar nuestra resistencia comenzaremos trabajando la resistencia General. Así pues, si queremos desarrollar un entrenamiento de la resistencia podemos utilizar distintos sistemas:

S. CONTINUO: - Carrera Continua.
- Fartlek.
- Entrenamiento Total.

S. FRACCIONADO: - Interval-Training..
- Circuitos.

MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO CONTINUOS DE LA RESISTENCIA.

Se denominan así porque el trabajo se produce sin pausas. Se suele entrenar en plena naturaleza utilizando los elementos que nos ofrece el medio.

1. CARRERA CONTINUA.

Se trata de correr un tiempo o una distancia determinados (mucho volumen). Se ha de mantener una intensidad constante y moderada. Ha de existir un equilibrio entre el gasto y el aporte de oxígeno. El ritmo de carrera ha de ser suave (140-160 pul/min.), hasta el punto de permitirte mantener sin esfuerzo una conversación con un compañero/a.
Mejora la resistencia aeróbica.

2. FARTLEK.

Es un método que alterna los ritmos y las distancias. Se diferencia de la carrera continua porque incorpora cambios de ritmo. La intensidad del esfuerzo varía según estemos realizando tramos suaves (andando, trotando,...) o fuertes (subidas, series rápidas,...). Alternaremos estos tramos. Las mejoras se producen por los cambios de velocidad.
Mejora la resistencia en general.

3. ENTRENAMIENTO TOTAL.

Es una mezcla de carrera, a diferentes ritmos, ejercicios gimnásticos y actividades naturales. Por ejemplo: correr a media intensidad, hacer algunos ejercicios, volver a correr, después hacer subidas fuertes, juegos, etc. y acabar con carrera suave. No existen pausas, la carrera y las distintas actividades se irán alternando de forma continuada.
Mejora la resistencia aeróbica y también grupos musculares específicos .

MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO FRACCIONADOS DE LA RESISTENCIA.

Se denominan así porque existe una recuperación entre dos esfuerzos, pero sin llegar a la recuperación total, ya que las pulsaciones no bajan más de 120 pul/min.

1. INTERVAL-TRAINING.

Se caracteriza por la alternancia entre esfuerzo y descanso. Consiste en recorrer unas distancias de 100-400 m. alrededor de 10 veces , a intensidad elevada (180 pul/min. aprox.) y con descansos de 30-90 seg. Lo más importante de este método son los descansos: **han de ser activos**, es decir, se harán caminando o a trote para volver a empezar la siguiente serie a 120 pul/min.. **Mejora la resistencia aeróbica y anaeróbica.**

2. CIRCUITOS.

Consiste en recorrer sucesivamente distintas postas (ejercicios) dispuestas en forma circular y que se han de realizar en un orden determinado. Hay diversas personas trabajando al mismo tiempo que realizan entre 6 y 12 postas de trabajo. La duración vendrá determinada por tiempo (entre 15´´ y 1´ en cada posta) o por nº de repeticiones (entre 10 y 30).

C. Anaeróbico:(o tradicional.)Máximo nº de repeticiones en un tiempo mínimo.

Recuperación entre postas.

Pulsaciones: 120-130 al empezar y 180 al terminar.

C. Aeróbico: Sin tiempo de recuperación entre postas.

Ritmo menos intenso y más continuo. Alternar ejercicio intenso y otro menos intenso.

Pulsaciones en la Zona de Actividad.

OTROS MÉTODOS O ACTIVIDADES QUE MEJORARÁN TU RESISTENCIA CARDIOVASCULAR O AERÓBICA.

- Andar a paso rápido (pasear por el campo, por la playa,...)
- Ir en bicicleta.
- Patinar.
- Nadar, bucear,..
- Saltar a la cuerda de formas diferentes.
- Bailar.
- Aerobic, ejercicios con música,...
- Subir las escaleras (" No cojas el ascensor ")

EFFECTOS DEL TRABAJO DE RESISTENCIA SOBRE EL ORGANISMO **(Modificaciones en el organismo a nivel físico)**

En el aparato cardiovascular:

- Aumento del tamaño y capacidad del corazón.
- Aumento de la cantidad de glóbulos rojos y de hemoglobina en la sangre.
- Mejora del retorno venoso de la sangre.
- Disminución de la Frecuencia Cardiaca Basal, la FC en reposo y la FC en cualquier esfuerzo.

En el aparato respiratorio:

- Aumento de la fuerza de la musculatura encargada de la inspiración y espiración.
- Aumenta la captación de oxígeno en los pulmones.
- Los alveolos pulmonares son capaces de absorber más aire.

En el metabolismo:

- Regulación del nivel de grasas en la sangre, evitando así la arterioesclerosis.
- Descenso del nivel de acumulación de grasa a nivel subcutáneo, cosa que ayuda a controlar el "peso ideal" y evita la tendencia a la obesidad.

R. Aeróbica :Agranda el corazón. Aumenta el volumen interno.
Mayor eficacia del corazón.



R. Anaeróbica: Engrosamiento de la pared del corazón, con la consiguiente limitación del volumen interno.

Mayor músculo del corazón.



ACTITUD: " Siempre que trabajes la resistencia controla regularmente tus pulsaciones "

