

LA RESISTENCIA

La **Resistencia** es una de las Capacidades Físicas Básicas y en concreto es la capacidad que nos permite mantener un esfuerzo físico de forma eficiente, el mayor tiempo posible.

Practicar actividades que potencien la resistencia es muy importante para la mejora de la condición física, para la salud y en general, para la calidad de vida. Su desarrollo nos va a permitir realizar cualquier otra actividad durante más tiempo.

Esto es así porque, entre otras razones, estas actividades mejoran la capacidad pulmonar y el funcionamiento del corazón. Además dotados de mayor resistencia, realizamos con más energía y menor esfuerzo el trabajo, los estudios, los juegos... Es decir, esta Cualidad Física Básica la vamos a considerar la más importante y además ¡¡¡se puede desarrollar fácilmente mediante el entrenamiento!!!

1.- TIPOS DE RESISTENCIA

Existen dos clases de Resistencia que reconocerás muy bien en tu organismo cuando entrenemos, y su diferencia principal está en la intensidad del entrenamiento:

- **Resistencia aeróbica.** Es la capacidad que posee el organismo para soportar esfuerzos prolongados de **media o baja intensidad**. Suelen ser esfuerzos superiores a 5 minutos, pero de una intensidad moderada lo cual nos va a permitir mantener un equilibrio entre el oxígeno que consumimos y el que gastamos, sin crear lo que se conoce como "deuda de oxígeno". Estos esfuerzos se pueden mantener durante **mucho tiempo** aunque **la intensidad debe ser suave** o entraríamos en la resistencia anaeróbica.

Es el tipo de resistencia más importante para el mantenimiento de un buen estado de salud

Por regla general consideraremos nuestro trabajo de resistencia aeróbica cuando nuestras pulsaciones se encuentren entre 120 y 150 por minuto.

- **Resistencia anaeróbica.** Es la capacidad del organismo para soportar esfuerzos de **gran intensidad** durante el mayor tiempo posible (que normalmente es poco tiempo). El esfuerzo será de mayor intensidad produciéndose un desequilibrio entre el oxígeno que inspiramos y el gasto que realizamos, lo que provocará una *deuda de oxígeno* en nuestro organismo que nos obligará a detener el esfuerzo. Estos esfuerzos son de **intensidad alta y de menor duración** que los que se realizan en situación aeróbica.

Por regla general consideraremos nuestro trabajo de resistencia anaeróbica cuando nuestras pulsaciones se encuentren por encima de 150 puls./min.

2.- SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

Los sistemas de entrenamiento de la resistencia los podemos agrupar en dos grandes bloques: **CONTINUOS** y **DISCONTINUOS**

Los SISTEMAS CONTINUOS son aquellos en los que el entrenamiento se realiza sin detenerse, no existen periodos de descanso ni de recuperación. Vamos a ver de forma teórica dos de estos sistemas que pondremos en práctica en clase.

- **CARRERA CONTINUA** es el más sencillo de realizar, se trata de mantener un esfuerzo continuado corriendo, en bicicleta, nadando... con un ritmo uniforme durante todo el entrenamiento, intentando que las pulsaciones durante el esfuerzo estén entre 120 p/m y 150 p/m.
- **FARTLEK**, este sistema de entrenamiento también se debe hacer de forma continuada, sin descanso, pero haciendo cambios de ritmo, subiendo por cuestas, cambiando de dirección, de tal forma que el esfuerzo sea alto en algunos momentos y tengamos que recuperar sin pararnos en otros momentos, para lo que solo podremos bajar el ritmo de la carrera, bajar cuestas, etc.

Los SISTEMAS DISCONTINUOS son los que se realizan intercalando periodos de esfuerzo alto, con periodos de recuperación. Estos dos sistemas son los que veremos en clase:

- **SERIES** se marca una distancia determinada (por ejemplo 300 mts), que deberemos realizar a un ritmo alto para detenernos y descansar hasta que nos recuperamos del esfuerzo y nuestras pulsaciones estén a 120- 130 p/m para repetir la serie señalada, el número de veces que marque el entrenamiento. Se suele representar así:

4 series x 300 mts. x 2 veces

- **CIRCUITO** se realiza realizando diferentes ejercicios de forma repetida en diferentes estaciones, descansando muy poco entre una estación y otra de esfuerzo. Se suelen dar varias vueltas al circuito y entre vuelta y vuelta el descanso suele ser mayor.

3.- FACTORES QUE INFLUYEN EN LA RESISTENCIA

-**La edad:** conforme avanza se produce un aumento de la resistencia, siempre y cuando se realice un trabajo adecuado.

-**La coordinación:** si se dispone de un buen ajuste del movimiento que realizan las diferentes partes del cuerpo se ahorra energía.

-**La fuerza:** si equilibramos los esfuerzos de los diferentes músculos que utilizamos en los ejercicios aeróbicos, conseguiremos que disminuya la fatiga.

-**La temperatura:** en ejercicios de larga duración, las temperaturas muy altas o muy bajas afectan a la resistencia.

4.- INFLUENCIA DEL TRABAJO DE RESISTENCIA EN EL ORGANISMO

Un trabajo de resistencia realizado “regularmente” conseguirá que en tu organismo se produzcan cambios como los siguientes:

- Aumenta el número de glóbulos rojos en la sangre**, que son los encargados de transportar el oxígeno.
- Aumenta el tamaño del corazón**, tanto su capacidad interna, como el grosor de sus paredes.
- Aumenta la red de capilares del aparato circulatorio**, llegando más y mejor sangre a todos los rincones del organismo.
- Aumenta la capacidad respiratoria.**

En definitiva, **el sistema cardiorespiratorio se vuelve más resistente.**

5.- ¿CÓMO PUEDES MEJORAR LA RESISTENCIA?

La resistencia aeróbica es la que más interesa para mantener y mejorar la salud. Por tanto el tipo de actividades que tienes que realizar tienen que cumplir las siguientes condiciones:

- En ellas debe participar buena parte de la musculatura del cuerpo.
- Se deben poder mantener durante un período de tiempo prolongado (desde 20 minutos hasta 2 horas)
- Su naturaleza debe ser rítmica y aeróbica.
- Tienen que tener una intensidad moderada, sin provocar mucho cansancio.
- Tienen que realizarse al menos 3 días a la semana.

Algunos ejemplos de estas actividades son: correr (carrera continua); jugar a deportes de equipo (fútbol, baloncesto, rugby, balonmano y similares); caminar, (excursionismo, montañismo); gimnasia a modo de circuitos, o ejercicios acompañados de música (aerobic); patinaje; natación; ir en bicicleta...

6.- ACTIVIDADES

Contesta a las siguientes preguntas para ver si has comprendido la información que te hemos facilitado sobre LA RESISTENCIA:

- Define qué es la resistencia.

- Explica los dos tipos principales de resistencia que existen y sus principales diferencias.

- Pon un ejemplo de sistema de entrenamiento de la resistencia aeróbica y otro ejemplo de entrenamiento de resistencia anaeróbica.

- Nombra dos factores que influyen en la resistencia y explica por qué.

- Explica cuál es el efecto que, en tu opinión, consideres más importante de los que produce el entrenamiento de la resistencia en tu organismo.

- Pon dos ejemplos de actividades que tú puedas hacer en tu vida diaria (o que hagas) que te sirvan para mejorar tu resistencia.