



### Concepto de RESISTENCIA

La resistencia es la **capacidad de soportar la fatiga en esfuerzos relativamente largos y/o de recuperarse rápidamente una vez finalizados**. Sin embargo en la práctica la resistencia puede abarcar una enorme serie de actividades, desde, por ejemplo, la resistencia a la velocidad necesaria para un corredor de 100m. cuyo esfuerzo no es más largo que unos 10-13", hasta la resistencia de un maratoniano, cuyo esfuerzo dura varias horas. Es necesaria por lo tanto una **clasificación**.

### Factores

La resistencia es una capacidad física básica y depende de:

- la disponibilidad de energía del músculo
- la eficiencia de los mecanismos de suministro y aprovechamiento de esta energía.

El oxígeno es el elemento fundamental para la producción de energía en el músculo. Clasificaremos los tipos de resistencia con arreglo al suficiente o insuficiente aporte de oxígeno al músculo.

### Resistencia aeróbica

Es cuando el **aporte de oxígeno al músculo es suficiente**. Son esfuerzos realizados a una intensidad alta media o baja de 3' en adelante. Este tipo de resistencia dependerá de la capacidad del cuerpo para obtener oxígeno en los pulmones (**aparato respiratorio**), de la capacidad para transportarlo al músculo (**aparato cardio-circulatorio**), y de la capacidad para utilizarlo adecuadamente en el músculo (**aparato muscular**).

### Resistencia anaeróbica

Este tipo de esfuerzos se realizan **en ausencia de un aporte suficiente de oxígeno al músculo**. Son esfuerzos realizados a submáxima una intensidad entre 20" y 3'. En este tipo de esfuerzos se produce una acumulación de ácido láctico en el músculo, debido a la gran cantidad de energía solicitada.

### Resistencia anaeróbica

Las carreras de 400 metros, suelen durar sobre los 45" y se realizan a una elevada intensidad...

### Resistencia aeróbica

Una marchita en bici con los amigos, puede durar entre 30' y varias horas y se realiza a una intensidad media... **¡NO OLVIDES NUNCA EL CASCO!**

### Recuerda que...

Además de la duración debes de controlar la intensidad, esto puedes hacerlo mediante la frecuencia cardíaca o mediante la Escala Borg.



Anda profe ... ponme unos ejemplos...



EH PROFE! MIRA, CUANDO SALGO CON EL SKATE ME TIRO MÁS DE 1 HORA PATINANDO, ESTO ES RESISTENCIA AERÓBICA...



### Recuerda que...

1.- Halla tu FC máxima:

Chicos:  $220 - (\text{Edad}) = 220 - \underline{\hspace{2cm}} =$

Chicas:  $226 - (\text{Edad}) = 226 - \underline{\hspace{2cm}} =$

2.- Y después toma tu FC máxima y multiplícala por el coeficiente para hallar el porcentaje correspondiente.

3.- Halla la correspondencia para 15" dividiendo la cifra entre 4 ( $1' = 60" = 15" \times 4$ )

### Controlo mi FC

Porcentaje	Coef.	fc	Fc 15"
100%	1		
90%	0,9		
80%	0,8		
70%	0,7		
60%	0,6		
50%	0,5		
40%	0,4		

### ESCALA BORG

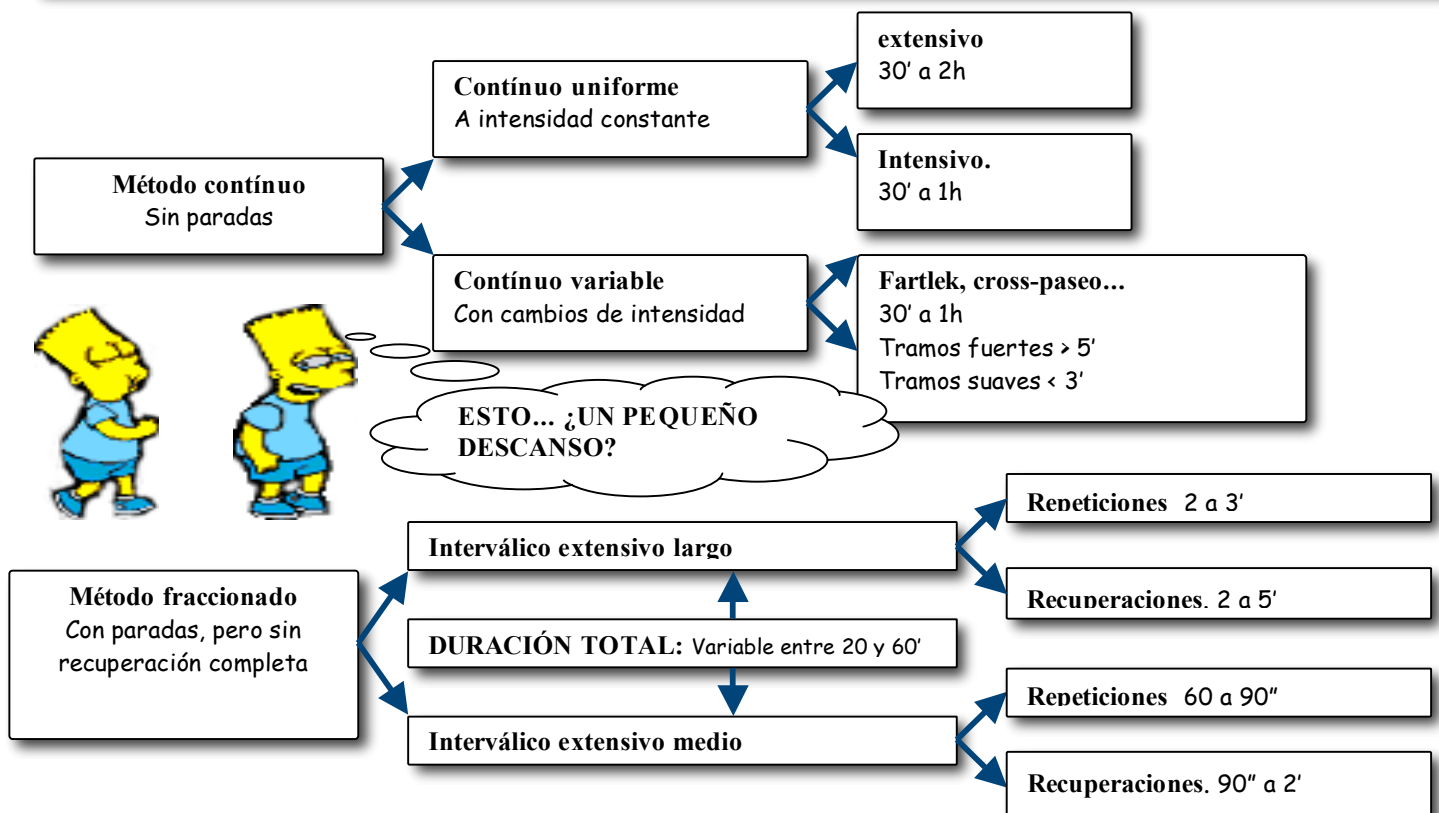
- 6
- 7 MUY, MUY LIGERO
- 8
- 9 MUY LIGERO
- 10
- 11 BASTANTE LIGERO
- 12
- 13 UN POCO DURO
- 14
- 15 DURO
- 16
- 17 MUY DURO
- 18
- 19 MUY, MUY DURO
- 20



PUES A MÍ LO QUE ME MOLA ES PAPEAR...

**MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO**

Para desarrollar la resistencia dispones de diferentes métodos que puedes practicar corriendo, nadando, yendo en bici, etc.

**programación.**

Para que estos entrenamientos muestren sus efectos debemos cumplir varios principios del entrenamiento que ya conocemos:

- ✓ **PRINCIPIO DE CONTINUIDAD:** te recomendamos que comiences con 3 sesiones semanales a días alternos de aproximadamente 60".
- ✓ **PRINCIPIO DE PROGRESIÓN:** a medida que pasan las semanas, comprobarás que eres capaz de aguantar más tiempo y necesitarás aumentar la duración y la intensidad de los entrenamientos para seguir mejorando.
- ✓ **PRINCIPIO DE MULTILATERALIDAD:** En las sesiones que diseñes no sólo debes trabajar resistencia, tenemos que desarrollar el organismo desde diferentes ángulos, trabaja también flexibilidad, fuerza, coordinación...

Recuerda, por último que debes de compatibilizar el trabajo y el descanso, es importante alimentarse correctamente y dormir bien cuando se entrena

**Efectos sobre el organismo y la salud.**

Estos tipos de entrenamiento tienen efectos positivos sobre el rendimiento y la salud por sus acciones sobre el organismo:

- ✓ Fortalecen el corazón y mejoran el funcionamiento de los vasos sanguíneos del propio corazón y de otros tejidos (disminuye la tensión arterial y mejora la contractilidad y resistencia del corazón...).
- ✓ Ayudan a la disminución del colesterol LDL, transformándolas en HDL (Colesterol "bueno") y disminuyendo la hipertensión arterial.
- ✓ Efectos psicológicos beneficiosos (se han relacionado con eliminación de tensiones, control del estrés, etc.).



¡JUHUUU! ¡YA ME LO SÉ TODO!



SIGO PENSANDO QUE LO MEJOR ES UNA BUENA ALIMENTACIÓN