

- PROF. VERÓNICA VIQUEIRA.
- AÑO: Secundaria.



LA RESISTENCIA

Es la capacidad de realizar o mantener un esfuerzo continuado durante el mayor tiempo posible retrasando la aparición de la fatiga (cansancio muscular).

EXISTEN DOS TIPOS DE RESISTENCIA	
AERÓBICA (AEROS) aire	ANAERÓBICA (AN-AEROS) sin aire
- Nos permite realizar esfuerzos prolongados de una intensidad media-baja. - La demanda de oxígeno (en sangre) está plenamente abastecida en cada momento. No se produce deuda (falta) de oxígeno durante el esfuerzo. - Una vez cesa la actividad, el ritmo cardíaco desciende a los niveles normales en un corto espacio de tiempo, es decir, rápidamente. Ejemplos: andar a paso rápido, correr suavemente, ir en bicicleta, nadar, ir de excursión, bailar, patinar, ejercicios con música, circuitos aeróbicos, juegos y deportes.... cualquier actividad que se efectúe a ritmo moderado.	- Nos permite mantener un esfuerzo de intensidad elevada el mayor tiempo posible, que suele ser relativamente corto. - La actividad provoca más demanda de oxígeno (en sangre) que la que el corazón y los pulmones son capaces de abastecer, produciéndose, por tanto, deuda de oxígeno. - Al cesar el trabajo, el ritmo cardíaco (pulso) tarda en volver a la normalidad, pues en los músculos continúa faltando oxígeno (deuda acumulada). Ejemplos: carreras de velocidad, saltos, lanzamientos, etc.

SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA:

- Métodos continuos:** se basan en la realización de un esfuerzo prolongado durante un amplio espacio de tiempo con una intensidad media o baja. No se admiten pausas, y se intenta que no existan tampoco cambios de ritmo importantes.
- Métodos fraccionados:** el sistema de trabajo consiste en la partición del esfuerzo en otros varios de intensidad variada intercalados con pausas de recuperación.

Ejemplos de métodos de trabajo continuos:

- **Carrera-continua:** es el entrenamiento continuo por excelencia, elimina del entrenamiento anterior todo aquel esfuerzo que no sea en forma de carrera.
- **Fartlek:** es un entrenamiento más ameno que la carrera continua, y permite, según su utilización, trabajar la resistencia aeróbica y la anaeróbica. No existen las pausas, siempre debe mantenerse la carrera. Se buscan continuamente cambios de ritmo. La recuperación es activa en los tramos de ritmo suave.
- **Entrenamiento total:** consiste en la combinación junto a la carrera de ejercicios gimnásticos, saltos, trepas, juegos con los elementos del terreno y con los mismos compañeros, pero con una intensidad media-alta, y de manera encadenada
- **Cros-paseo:** consiste en combinar en un entorno natural, de una forma no sistemática, la marcha, la carrera, el ejercicio gimnástico y el juego.

Ejemplos de Métodos de trabajo fraccionados:

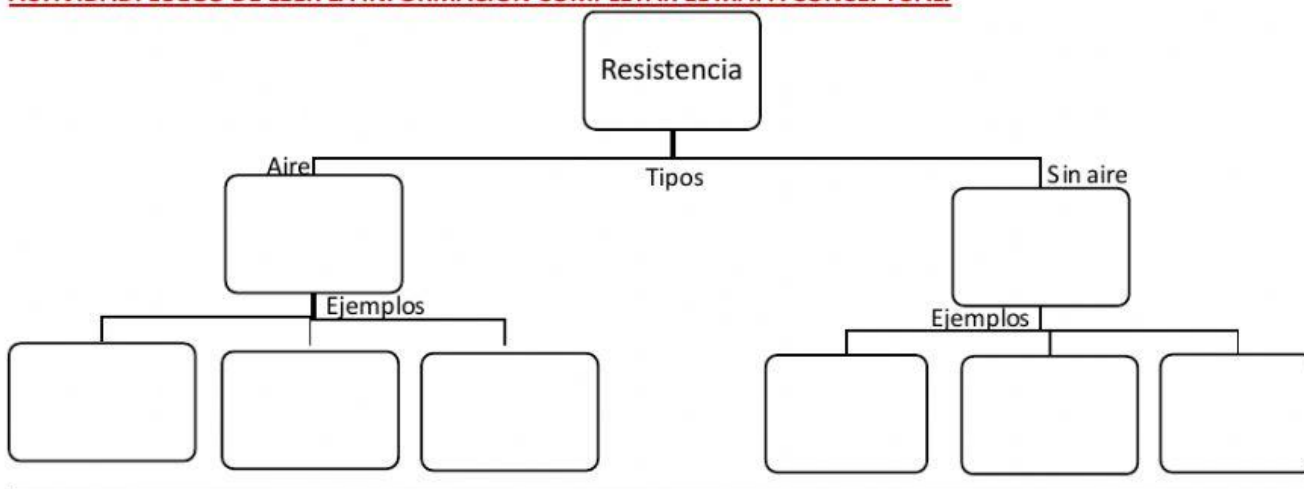
- **Interval-training:** es el ejemplo más característico del método interválico. Consiste en la alternancia de esfuerzos y tiempo de reposo. Las distancias a recorrer oscilan entre 100 y 400 m. Favorece fundamentalmente el desarrollo de la resistencia anaeróbica.

- **Cuestas:** Utiliza el accidente del terreno que le da nombre y participa de la mayor parte de las características del método interválico.
- **Circuit training:** es el único sistema de entrenamiento de la resistencia que no utiliza principalmente la carrera. Consiste en disponer alrededor de un espacio un número variable de «estaciones» que cada sujeto deberá recorrer realizando un ejercicio distinto en cada una de ellas.

BENEFICIOS DE LA RESISTENCIA

- Fortalece el corazón, incrementando su capacidad y su tamaño. Conseguimos Hacer nuestro corazón más grande, de tal forma que puede bombear más sangre en cada latido, y, por lo tanto, latirá más lento y se fatigará menos. Fortalecer las paredes del corazón, es decir, hacerlo más gordo, más potente, así pues, ayudará a mandar más sangre en cada latido para poder prevenir infartos.
- Disminuye el número de pulsaciones por minuto, tanto en reposo como en la actividad. Ya que el corazón tiene que latir menos veces en una persona con una buena resistencia aeróbica.
- Mantiene la presión sanguínea en un valor adecuado, ya que mejora la fluidez de la sangre a través de los vasos sanguíneos evitando que se formen trombos.
- Aumenta el número de capilares y su grosor, esto aumenta la cantidad de oxígeno que llega a los músculos y hará que tarden mucho más tiempo en fatigarse.
- Previene el colesterol, lo que ayuda a una mayor fluidez de la sangre y a prevenir enfermedades del corazón.
- Eleva el consumo máximo de oxígeno: mediante la respiración, la mayor fluidez del riego sanguíneo y mayor transporte de oxígeno conseguimos elevar nuestro consumo máximo de oxígeno.
- Se establece una relación óptima entre la grasa y la masa corporal: ya que durante el ejercicio aeróbico se queman las grasas acumuladas, es decir las calorías, sobre todo a partir de los 30-40 minutos de ejercicio aeróbico.

ACTIVIDAD: LUEGO DE LEER LA INFORMACIÓN COMPLETAR EL MAPA CONCEPTUAL.



Responde Verdadero o falso:

1. La resistencia NO fortalece el corazón
2. Se establece una relación óptima entre la grasa y la masa corporal.
3. Practicar ejercicios de resistencia es beneficioso para la salud.
4. Los sistemas de entrenamiento de resistencia pueden ser continuos y/o fraccionados.
5. La resistencia anaeróbica nos permite realizar esfuerzos prolongados de una intensidad media-baja.
6. En la resistencia aeróbica, una vez cesa la actividad, el ritmo cardíaco desciende rápidamente.
7. Uno de los beneficios de la resistencia es que previene enfermedades.

