

La resistencia

LA RESISTENCIA: Es la capacidad de realizar un esfuerzo, mas o menos intensidad, durante un periodo de tiempo prolongado. Para clasificar la resistencia vamos a tender a dos conceptos:

Participación muscular y obtención de energía.

Participación muscular: es la cantidad de grupos musculares que intervienen en la actividad.

· resistencia general: interviene la mayor parte de la musculatura en las actividades o ejercicios.

· resistencia Especifica: intervienen grupos musculares concretos, brazos, piernas, abdominales, etc.

Obtención de la energía: es el sistema por el cual se obtiene el oxígeno necesario para producir energía en el músculo

· Resistencia Aeróbica: se producen cuando llega al músculo el oxígeno necesario para producir energía.

· Resistencia Anaeróbica: se produce en los casos que el oxígeno aportado por la respiración no es suficiente, los esfuerzos son tan intensos que falta oxígeno y se debe recuperar.

CARACTERÍSTICAS DE LA RESISTENCIA AERÓBICA Y ANAERÓBICA.

Anaeróbica aláctica

· duración menos de 30" MUY RÁPIDO; intensidad máxima; combustible reservas musculares ATP-CP; reservas musculares limitadas; actividades muy rápidas de corta duración y máxima intensidad.

Anaeróbica láctica

· duración menos de 3min RÁPIDO; intensidad del esfuerzo media-alta; nivel de pulsaciones +180 pls/min; ritmo respiratorio forzado; cansancio muscular-calor; se produce deuda de oxígeno; combustible: glucógeno hepático-glucosa; se puede producir ácido láctico que origina cansancio muscular.

Resistencia aeróbica

· duración más de 3min LARGA DURACIÓN; intensidad media-baja; Nivel de pulsaciones: 160-180 pls/min; Ritmo respiratorio cómodo; hay equilibrio en el consumo del oxígeno; combustible el ATP de producción ilimitada, se obtiene glucosa, grasa y proteínas; carreras prolongadas; No hay productos de deshecho o residuos musculares.

SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA.

· *Sistemas continuos*: son aquellos trabajos o ejercicios en los que no hay pausas.

· *Sistemas fraccionados*: tienen periodos de actividad y pausa para la recuperación.

· *sistemas mixtos*: combinan características de los sistemas anteriores.

CARACTERÍSTICAS GENERALES PARA DESARROLLAR LA RESISTENCIA A TU EDAD.

· los esfuerzos deben ser de una intensidad media y poder soportarse con algo de comodidad

· el ritmo cardíaco no debe sobre pasar las 170 pls/min, lo ideal es 140-160 pls/min

· El ritmo respiratorio debe ser normalizado

· La duración debe ser larga, más de 20 min

· al finalizar debe haber sensación de cansancio

· La actividad se debe realizar 3 o 4 días por semana, en días alternos.

PASOS PARA PLANIFICAR TU ENTRENAMIENTO.

1- definir el objetivo del entrenamiento: mejorar la resistencia general

2- conocer el nivel inicial: utilizaremos el teste de Cooper

3- decidir el método del trabajo: correr periodos largos a un ritmo suave-medio, aumentando las distancias de carrera.

3.1- vamos a trabajar durante 5 días

3.2- aumentaremos cada día un 30% sobre la marca del teste de cooper.

4- realizar el programa de entrenamiento: controla tus pulsaciones y evita trabajar por encima de tus posibilidades, nunca pases de 180 pls/min

5-comprobar la mejora experimentada:deveras volver a realizar el test de cooper y comprobar si has mejorado.