

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:

Participacion muscular y obtención de energia.

Participacion 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.

Obtencion de la energia: es el sistema por el cual se obtiene el oxigeno necesario para producir energia en el musculo

· Resistencia Aerobica: se producen cuando llega al musculo el oxigeno necesario para producir energia.

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

CARACTERISTICAS DE LA RESISTENCIA AEROBICA Y ANAEROBICA.

Anaerobica alactica

· duracion menos de 30" MUY RAPIDO; intensidad maxima; combustible reservas mucleares ATP-CP; reservas musculares limitadas; actividades muy rapidas de corta duracion y maxima intensidad.

Anaerobica lactica

· duracion menos de 3min RAPIDO; intensidad del esfuerzo media-alta; nivel de pulsaciones +180 pls/min; ritmo respiratorio forzado; cansancio muscular-calor; se produce deuda de oxigeno; combustible: glucogeno hepatico-glucosa; se puede producir acido lactico que origina cansancio muscular.

Resistencia aerobica

· duracion mas de 3min LARGA DURACIÓN; intensidad media-baja; Nivel de pulsaciones: 160-180 pls/min; Ritmo respiratorio comodo; hay equilibrio en el consumo del oxigeno; combustible el ATP de produccion ilimitada, se obtiene glucosa, grasa y proteinas; 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 recuperacion.

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

CARACTERISTICAS 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 cardiaco no debe sobre pasar las 170 pls/min, lo ideal es 140-160 pls/min

· El ritmo respiratorio debe ser normalizado

· La duracion debe ser larga, mas de 20 min

· al finalizar debe haber sensacion de cansancio

· La actividad se debe realizar 3 o 4 dias por semana, en dias 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 metodo del trabajo: correr periodos largos a un ritmo suave-medio, aumentando las distancias de carrera.

3.1- vamos a trabajar durante 5 dias

3.2- aumentaremos cada dia un 30% sobre la marca del test 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.