

# CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

## RESISTENCIA



Capacidad física que tiene la persona y que le permite soportar y aguantar un esfuerzo físico durante el mayor tiempo posible.

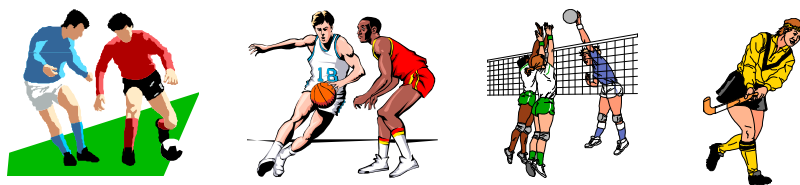
La **RESISTENCIA** es la base de ciertos deportes, por ejemplo:

- ❖ Ciclismo
- ❖ Atletismo ( maratón, 10.000m, 5.000m,...
- ❖ Esqui de fondo
- ❖ ...



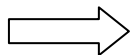
También la **RESISTENCIA** debe ser trabajada en los deportes de equipo:

- ❖ Fútbol
- ❖ Baloncesto
- ❖ Voleibol
- ❖ Hockey
- ❖ ...

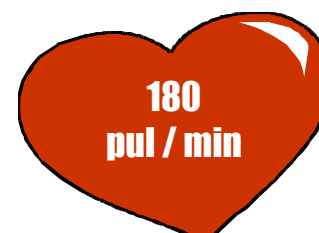
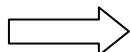


Se distinguen dos tipos de **RESISTENCIA** en función de la **llegada de oxígeno a los músculos:**

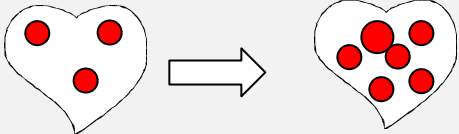
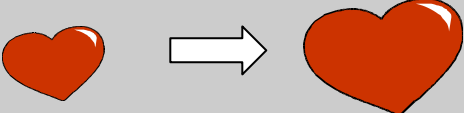

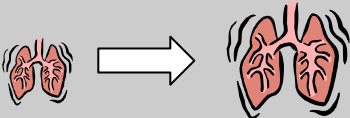
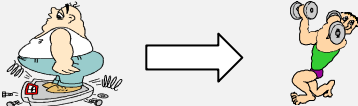
**RESISTENCIA AERÓBICA:** cuando el oxígeno que llega a los músculos es suficiente para realizar el ejercicio o trabajo, permitiendo realizar esfuerzos de larga duración y de baja o mediana intensidad. La frecuencia cardiaca en este tipo de esfuerzos oscila entre 140 y 160 pul/min.



**RESISTENCIA ANAERÓBICA:** cuando estos ejercicios se realizan con déficit o falta de oxígeno, permitiendo realizar esfuerzos muy intensos de corta duración. La frecuencia cardiaca se sitúa alrededor de las 180 pul/min.



## EFFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

AUMENTO DEL NÚMERO DE GLÓBULOS ROJOS DE LA SANGRE (son los encargados de transportar el oxígeno)	
AUMENTO DEL TAMAÑO DEL CORAZÓN: capacidad interna y grosor de las paredes	
AUMENTA LA RED DE CAPILARES DEL APARATO CIRCULATORIO	
AUMENTA LA CAPACIDAD RESPIRATORIA	
PÉRDIDA DE GRASA CORPORAL	

## COMO MEJORAR LA RESISTENCIA

IR EN BICICLETA

NADAR

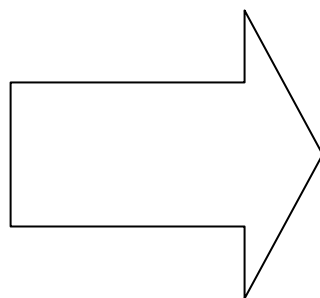
CORRER

PATINAR

CAMINAR, SENDERISMO

JUEGOS, DEPORTES

...



con *intensidad MODERADA*  
(no provocando cansancio)  
y *larga DURACIÓN*  
(de 20' a 2 horas)

## SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA (nos interesan principalmente)

**CARRERA CONTINUA:** se trata de correr durante un largo período de tiempo, teniendo en cuenta los siguientes criterios:

- ✓ INTENSIDAD MODERADA: 140-160 pulsaciones minuto
- ✓ RITMO UNIFORME: es decir, manteniendo siempre la misma velocidad

**FARTLEK:** consiste en correr de forma continuada pero variando, cada cierto tiempo y/o distancia, el ritmo de carrera.

**CIRCUITOS CONTINIUOS - CIRCUITOS DE ESTACIONES**

**OTROS: JUEGOS Y DEPORTES**