

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.

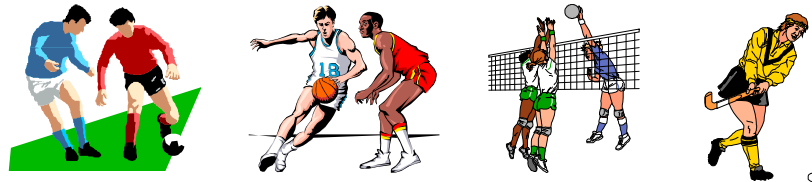
La **RESISTENCIA** es la base de ciertos deportes, por ejemplo:

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



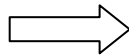
También la **RESISTENCIA** debe ser trabajada en los deportes de equipo:

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

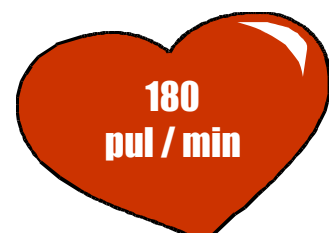
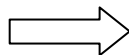


Se distinguen dos tipos de **RESISTENCIA** en función de la **llegada de oxígeno a los músculos:**

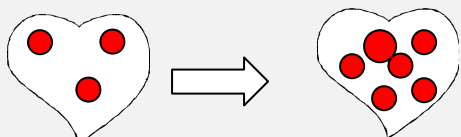
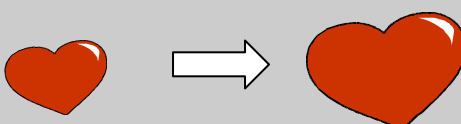

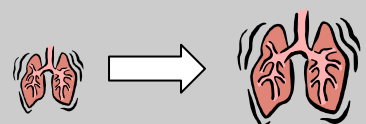
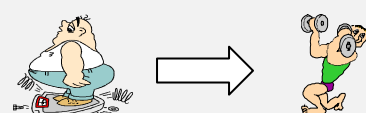
RESISTENCIA AERÓBICA: cuando el oxígeno que llega a los músculos es suficiente para realizar el ejercicio o trabajo, permitiendo realizar esfuerzos de larga duración y de baja o mediana intensidad. La frecuencia cardiaca en este tipo de esfuerzos oscila entre 140 y 160 pul/min.



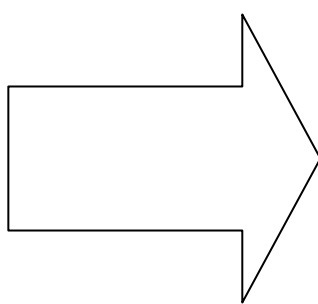
RESISTENCIA ANAERÓBICA: cuando estos ejercicios se realizan con déficit o falta de oxígeno, permitiendo realizar esfuerzos muy intensos de corta duración. La frecuencia cardiaca se sitúa alrededor de las 180 pul/min.



EFFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

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

COMO MEJORAR LA RESISTENCIA

<p>IR EN BICICLETA</p>		<p>con <i>intensidad MODERADA</i> (no provocando cansancio) y <i>larga DURACIÓN</i> (de 20´ a 2 horas)</p>
<p>NADAR</p>		
<p>CORRER</p>		
<p>PATINAR</p>		
<p>CAMINAR, SENDERISMO</p>		
<p>JUEGOS, DEPORTES</p>		
<p>...</p>		

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

EJERCICIO AERÓBICO

Para todos los públicos

Viene de aire, y con él está relacionado. El término "ejercicio aeróbico" hace referencia a todo aquel ejercicio para cuya realización se exige una demanda de oxígeno continua al cuerpo. En este tipo de ejercicio las grandes masas musculares (piernas, glúteos, parte baja de la espalda, etc), se ponen en funcionamiento utilizando nuestras reservas de grasa como combustible, de ahí lo sano de su naturaleza. De intensidad moderada, este tipo de ejercicio nos tiene en movimiento durante un período largo de tiempo (al menos más de media hora), lo que lo hace muy aconsejable para todas las edades.

Sus beneficios

Además de reducir la grasa corporal, lo que tiene beneficios sobre el corazón, el ejercicio aeróbico reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas y permite reducir la frecuencia cardíaca y respiratoria en reposo. Hacer ciclismo, natación, o simplemente caminar durante más de media hora al día, ejerce un efecto positivo sobre la hipertensión, la hipercolesterolemia o la diabetes, todos ellos factores de riesgo cardiovascular.

Entre las ventajas que la Organización Mundial de la Salud (OMS) otorga al ejercicio físico aeróbico, entran todas las categorías de edades: en **los niños**, la práctica de ejercicio asegura el desarrollo de la coordinación y el desarrollo óseo, muscular y articular, así como la función cardíaca y pulmonar. Entre **los jóvenes** reduce la violencia y minimiza el riesgo de consumir drogas, y en **los ancianos** mejora su agilidad física y mental.

IDEAL PARA PERDER PESO

Su papel en la pérdida de peso es fundamental, ya que tras el ejercicio, el metabolismo de las grasas queda aumentado, lo que le permite seguir quemando calorías, incluso en reposo. Por lo tanto, incrementa el gasto calórico y combate los problemas de obesidad. De todas formas, siempre que se realice un tipo de ejercicio aeróbico, lo ideal es acompañarlo con la dieta adecuada para perder peso y seguir algunas recomendaciones.

- Aumentar el consumo de fibra y agua.
- Limitar el aporte de grasas.
- Fraccionar los alimentos en varias tomas al día, y no picar entre horas.
- Controlar los hidratos de carbono ingeridos.
- Reducir el consumo de calorías.

30-40 minutos, 3 a 5 veces/semana

Para que el ejercicio aeróbico sea realmente eficaz, conviene practicarlo con relativa frecuencia, esto es, de 3 a 5 veces a la semana. Lo ideal es dedicarle unos 30 a 40 minutos, y de acuerdo a una intensidad moderada.

LA OMS RECOMIENDA EL EJERCICIO POR CONSIDERAR QUE REDUCE LA VIOLENCIA ENTRE LOS JÓVENES Y MINIMIZA EL RIESGO DE CONSUMIR DROGAS. ADEMÁS, MEJORA LA AGILIDAD FÍSICA Y MENTAL ENTRE LOS ANCIANOS

Cómo medir la intensidad

Aunque existen aparatos especiales que miden la intensidad del ejercicio aeróbico a partir del volumen de oxígeno máximo consumido por el cuerpo, la forma más asequible y común para hacerlo, es a partir del número de pulsaciones cardíacas por minuto.

Aplicando la siguiente fórmula de medición, basada en el número máximo de pulsaciones por minuto que es capaz de soportar el corazón de una persona sana (220), menos la edad en años (por ejemplo, para un hombre de 43 años sería $220-43=177$), se establecerían los siguientes tipos de ejercicio aeróbico:

Suave: sería aquel que alcanza el 55 %-60 % respecto al número máximo de pulsaciones admitidas por la edad: aplicando el anterior ejemplo correspondería calcular el 55 y el 60 por ciento al número máximo de pulsaciones por edad (177). El resultado sería 97-106 pulsaciones por minuto.

Moderado: aquel que alcanza el 60 %-75 % del número máximo de pulsaciones por edad: $177 \times 60\%-75\% = 106-132$ pulsaciones por minuto.

Fuerte: aquel que alcanza entre un 75 % y un 85 % del número máximo de pulsaciones por edad: $177 \times 75\%-85\% = 132-150$ pulsaciones por minuto.

CUALQUIER EJERCICIO QUE SUPERE EL 85 % DEL TOTAL DE PULSACIONES CORRESPONDIENTES POR EDAD ENTRARÍA DENTRO DE LA CATEGORÍA DE EJERCICIO ANAERÓBICO, CARACTERIZADO POR NO QUEMAR GRASAS, SINO HIDRATOS DE CARBONO

Siempre prudencia

El ejercicio debe ser individualizado en función de las limitaciones y características individuales de cada uno. Por ejemplo, aunque el ciclismo es muy saludable, para algunas patologías de la espalda puede estar contraindicado.

Antes de practicarlo, y sobre todo si sufres algún tipo de patología cardiovascular o alguna limitación funcional, conviene consultar al médico. En este último caso el especialista te hará pasar un examen médico que determine la intensidad más apropiada. ✚