

A RESISTENCIA

Podemos definila como a cualidade física que nos permite realizar un esforzo determinado durante o maior tempo posible.

Clases de resistencia

- Resistencia **aeróbica**: é a capacidade que nos permite realizar esforzos de longa duración e de baixa ou mediana intensidade, con suficiente aporte de osíxeno.
- Resistencia **anaeróbica**: é a capacidade que nos permite realizar esforzos moi intensos de corta duración, sen suficiente aporte de osíxeno. Neste tipo de esforzo non podemos respirar todo o osíxeno que necesitamos.

Sistemas de entrenamiento para mellorar a resistencia

Pódense dividir en dos grandes grupos:

- **Continuos**: realízanse durante un tempo de forma continuada. Non existen pausas no desenvolvemento dos mesmos. Un exemplo é a carreira continua.
- **Fraccionados**: o esforzo realízase en distancias máis curtas, seguidas de tempos de recuperación, o que permite realizar o traballo a maior intensidade.

Carreira continua

É un sistema sinxelo para o desenvolvemento da resistencia aeróbica. Córrese de forma ininterrompida durante un longo período de tempo, tendo en conta os seguintes criterios:

- Intensidade moderada.
- Ritmo uniforme, procurando manter a mesma velocidade.
- Os terreos deben ser brandos e sen pendentes.
- O tempo de traballo dependerá do noso grado de entrenamiento. Pódese comezar por 10 minutos e subir ata os 20-25 minutos.

Fartlek

É un sistema de entrenamiento que pode ser moi divertido pola súa variedade. Consiste en correr de forma continuada pero variando o ritmo de carreira e aproveitando terreos variados na natureza. Teremos que ter en conta os seguintes criterios:

- A velocidade de carreira é variable (media-baixa-alta). Aproveitaremos os tramos de velocidades baixas para recuperarnos dos esforzos realizados a velocidades maiores, xa que non existen pausas neste entrenamiento.
- O terreo será o máis variado posible, incluíndo subidas e baixadas para axudar a cambiar os ritmos de carreira.
- A duración do fartlek variará en función do noso grado de entrenamiento. Podemos comezar por percorridos de 8 a 12 minutos, para ir aumentando ata os 20 ou 25 minutos.

- É un sistema de entrenamiento fundamentalmente aeróbico, según a intensidade dos esforzos haberá maior ou menor participación anaeróbica.

Interval-training

Tamén chamado entrenamiento interválico porque é un entrenamiento fraccionado. As súas características son:

- Percórrese unha distancia curta (non máis de 100 metros).
- A velocidade de carreira será do 70 % aproximadamente da nosa máxima velocidade.
- Esta distancia repítese un número determinado de veces en función das nosas posibilidades.
- Entre cada repetición efectúase un descanso que permita empezar o seguinte esforzo a un nivel de 120 pulsacións por minuto aproximadamente.

Efectos do entrenamiento de resistencia sobre o organismo:

- Aumenta a cavidade cardíaca.
- Aumento do músculo miocárdico.
- Mellora o funcionamento do sistema respiratorio.
- Mellora a irrigación sanguínea.
- Pérdida de graxa corporal.