

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.

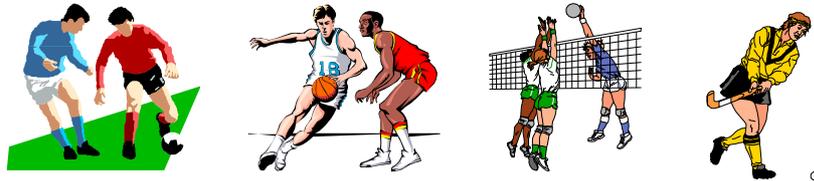
La **RESISTENCIA** es muy importante en gran parte de los deportes individuales, por ejemplo:

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



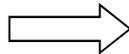
También la **RESISTENCIA** debe ser trabajada en los deportes de equipo:

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

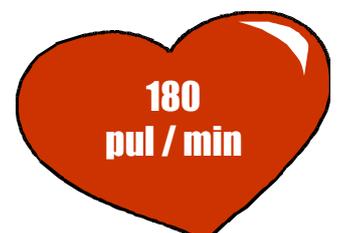
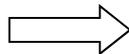


Se distinguen dos tipos de **RESISTENCIA** en función de la **llegada de oxígeno a los músculos:**

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.

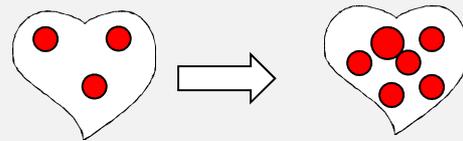


RESISTENCIA ANAERÓBICA: cuando estos ejercicios se realizan con déficit o falta de oxígeno, permitiendo realizar esfuerzos muy intensos de corta duración. La frecuencia cardiaca se sitúa alrededor de las 180 pul/min.

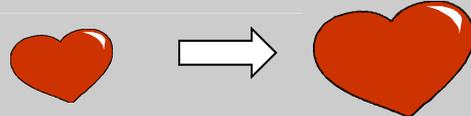


EFFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

AUMENTO DEL NÚMERO DE GLÓBULOS ROJOS DE LA SANGRE (son los encargados de transportar el oxígeno)



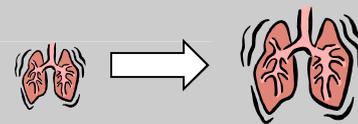
AUMENTO DEL TAMAÑO DEL CORAZÓN: capacidad interna y grosor de las paredes



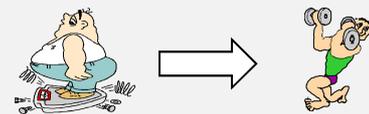
AUMENTA LA RED DE CAPILARES DEL APARATO CIRCULATORIO



AUMENTA LA CAPACIDAD RESPIRATORIA



PÉRDIDA DE GRASA CORPORAL



COMO MEJORAR LA RESISTENCIA (ocio)

IR EN BICICLETA

NADAR

CORRER

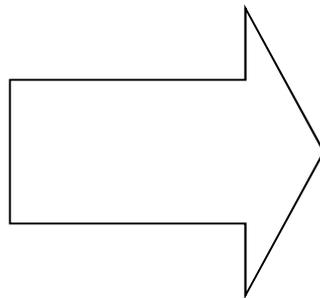
PATINAR

CAMINAR, SENDERISMO

JUEGOS, DEPORTES

AEROBIC

BAILAR



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 CONTINUOS - CIRCUITOS DE ESTACIONES