

TEMA 8

SISTEMAS PARA DESARROLLAR... LA RESISTENCIA

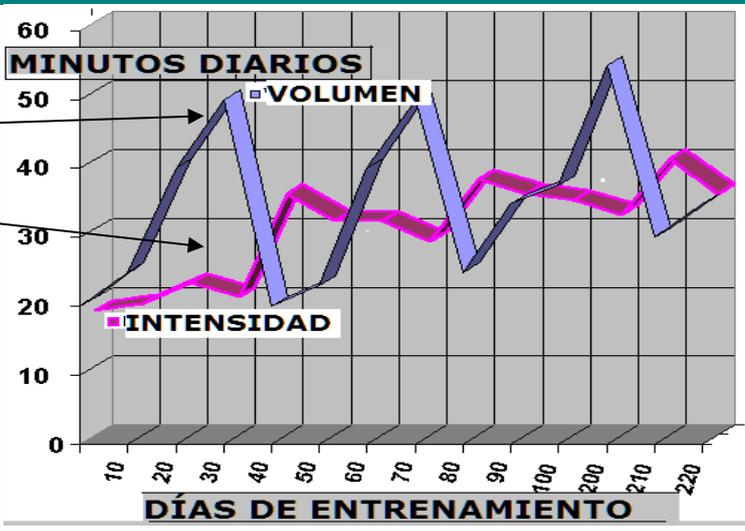
1.- FACTORES QUE INFLUYEN EN LA RESISTENCIA.

Dos factores que determinan la resistencia.

-Duración del esfuerzo. (**volumen**)

-**Intensidad**

(gráfica explicada en tema
"Bases para un entrenamiento eficaz")



2.-TIPOS DE RESISTENCIA

Existen dos tipos de resistencia:

-RESISTENCIA AERÓBICA: Es la capacidad de soportar esfuerzos de intensidad baja o media y con gran duración (DESDE 120 p/m (pulsaciones por minuto) hasta 160-170 p/m).

-RESISTENCIA ANAERÓBICA: Es la capacidad de aguantar esfuerzos de gran intensidad el mayor tiempo posible. (a partir de 160-170 p/m).

3.-DESDE REPOSO A UNA SITUACIÓN DE EJERCICIO FÍSICO EXTREMO: ¿QUÉ OCURRE?

De 60 a 80 →	Frecuencia cardiaca en Reposo
¿qué pasa si en reposo tenemos...?	¿+80? → Taquicardia o Corazón pequeño ¿-60? → Bradicardia o Corazón grande o atlético (muy sano)
De 80 a 120 →	A.F. suave: No existe efecto entrenamiento.
De 120 hasta 160/170 →	Actividad Física Aeróbica Energía suficiente (porque hay O2 de sobra)
De 160/170 hasta tu Frecuencia Cardiaca Máxima →	Actividad Física Anaeróbica Energía insuficiente (porque falta O2)
Frecuencia cardiaca máxima → (F.C.Máx.)	220 – Edad

4.- MEJORA DE LA RESISTENCIA.

3.1.-SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO.

Los principales sistemas de entrenamiento son:

MÉTODOS CONTÍNUOS (SIN PAUSAS)



A.1.-Esfuerzo continuo al mismo ritmo: Se trata de realizar esfuerzos de mucho volumen (mucho tiempo) a poca intensidad. El ritmo de carrera ha de ser suave, hasta el punto de permitirle mantener sin esfuerzo una conversación con un compañero/a.

A.2.) Esfuerzo continuo a diferente ritmo: Este método de entrenamiento continuo se caracteriza por el hecho de que se producen diversos cambios de ritmo durante su ejecución. Según aumentes el número de cambios de ritmo, la intensidad del esfuerzo será mayor. Así pues, este método de entrenamiento continuo se emplea tanto para el desarrollo de la resistencia aeróbica como de la resistencia anaeróbica.

Ejemplo → 1.-Cuesta arriba

2.-Cuesta abajo

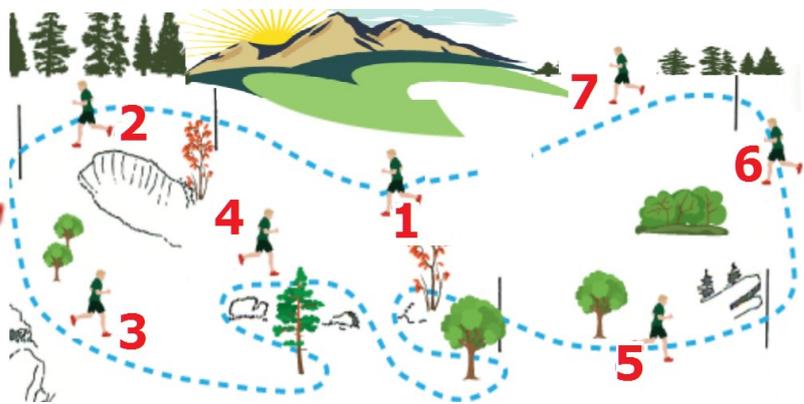
3.- Carrera normal

4.-Trote suave

5.- Carrera progresiva

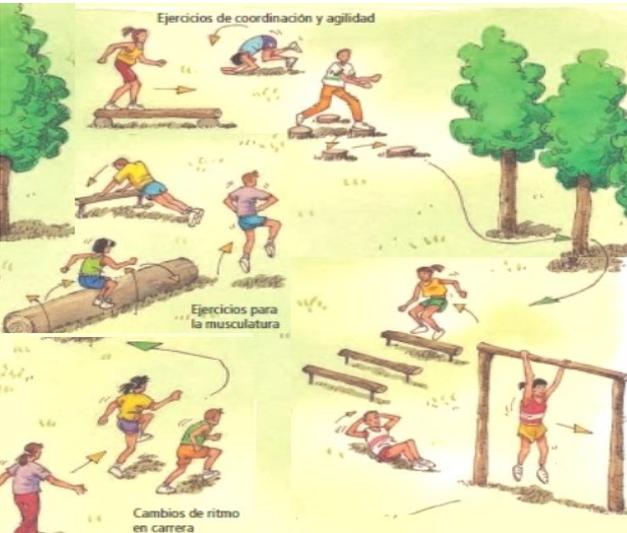
6.- Carrera intensa

7.-Andando



A.3.-Esfuerzo continuo en la

naturaleza: Consiste en realizar un recorrido de varios kilómetros, bien en carrera o bien caminando, a la vez se hacen diferentes ejercicios. A estas paradas para la realización de ejercicios se les denomina “estaciones” y están convenientemente señalizadas a fin de explicar el ejercicio y el número de repeticiones. Los circuitos naturales están instalados en parques, bosques y otros espacios similares para que las personas disfruten de su tiempo libre.



MÉTODOS NO CONTÍNUOS (CON PAUSAS)

Consiste en realizar series de velocidad descansando hasta que el corazón baje a 120 p/m.; ahí comenzará la siguiente serie. Las distancias que se han de recorrer oscilan entre los 50 – 100 metros. Su finalidad primordial es la mejora de la resistencia anaeróbica.

3.2. RECOMENDACIONES FINALES PARA SU ENTRENO.

-A la hora de planificar el entrenamiento de resistencia, **debemos empezar** con la utilización de aquellos sistemas que tienen por finalidad el conseguir una buena **resistencia aeróbica**.

-¡No quieras empezar con grandes distancias! **Dale tiempo a tu organismo para que vaya progresando.**

-Entrenar puede ser duro, pero debes tener presente que la **autodisciplina es fundamental** para conseguir beneficios.

-Cuando tengas que escoger un **circuito**, procura que sea **en un entorno natural** y huye de la contaminación.