1.- EL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA.

1.1.- ¿QUÉ ES LA RESISTENCIA?

Capacidad de soportar un esfuerzo físico durante un periodo prolongado de tiempo.

1.2.– TIPOS DE RESISTENCIA.

Según la obtención de la energía hablamos de 2 tipos:

- Aeróbica: Cuando llega el oxigeno necesario para que se produzca la energía que necesitamos para realizar el ejercicio. Para su trabajo no se suele pasar de las 170 p.p.m.
  Son esfuerzos que duran entre 4´ y 2 h.
- Anaerobia: Cuando el oxigeno aportado por nuestro organismo es insuficiente. Se superan las 170 p.p.m. Son esfuerzos que oscilan entre los 20" y los 4´.

1.3.– EVOLUCIÓN DE LA RESISTENCIA.

La resistencia aeróbica evoluciona desde los 8 años hasta los 30. A partir de aquí comienza a descender.
La resistencia anaeróbica se trabaja cuando tenemos ya una buena base aeróbica, entorno a los 15 años.

1.4.– METODOS DE ENTRENO DE LA RESITENCIA.

- Sistemas continuos: Casi no hay pausas en su desarrollo. Periodo de trabajo largo.
- Sistemas fraccionados: Periodos de trabajo relativamente cortos separados con una pausa de recuperación.

Consejos generales para su trabajo:

- El ahogo que sufrimos al realizar un esfuerzo prolongado, es por falta de oxigeno. Si al acabar un esfuerzo importante nos sentamos o tumbamos, no estamos haciendo que nuestros pulmones introduzcan más aire y para el corazón tampoco son buenos los cambios tan bruscos. Por eso, lo ideal al finalizar, es andar, estirar o realizar ejercicios respiratorios que nos permitan recuperarnos más rápidamente.
- Conviene tomarnos las pulsaciones habitualmente al finalizar esfuerzos importantes para controlar nuestro estado de forma y como se encuentra nuestro corazón.
- Es importante la respiración, esta debe ser continua, introduciendo aire por la nariz y expulsándolo por la boca. La expulsión debe de durar el doble de tiempo que introducción.

Departamento de Educación Física -IES Río Órbigo-

– SISTEMAS CONTINUOS:

- Carrera continua: Consiste en realizar periodos de carrera cada vez más largos a un ritmo constante. Características:
- Duración: Debe ir entre los 10 y los 120´.
- Intensidad: es moderada. No debe sobrepasar las 170 p.p.m.
- Progresión: por aumento de tiempo (2´ por sesión), por aumento de distancia (500m más cada día), por aumento de velocidad (recorremos la misma distancia pero en menor tiempo).

- El entrenamiento total: se trata de ir recorriendo distintas estaciones en las que vamos realizando diferentes ejercicios. Entre ellas se recupera de manera activa realizando trote.
  Progresión: igual que el anterior.

- El fartlek: Consiste en realizar un recorrido variando la intensidad de la carrera, pasando desde el trote suave a casi velocidad. Esto lo podemos realizar en circuito al aire libre utilizando el relieve natural (cuestas) para realizar los cambios de ritmo. O podemos marcar en un circuito entre que dos puntos vamos a llevar cada ritmo de carrera.
- Duración: normalmente entre 15 y 60´.
- Intensidad: varia entre baja-media-alta
- Progresión: aumentar el tiempo, la distancia, la dureza del recorrido.

- **SISTEMAS FRACCIONADOS:**

Este tipo de trabajos se utiliza, básicamente para el desarrollo de la resistencia anaeróbica.

- El método interválico: Consiste en realizar esfuerzos cortos, intentando trabajar por encima de las 180 p.p.m., para posteriormente realizar una pausa de recuperación hasta bajar a las 120ppm, y seguidamente volver a realizar otra repetición.
- Duración: entre 40” y 2´ de trabajo en cada repetición y 1´ de recuperación.
- Intensidad: media-alta
- Progresión: aumentar el número de series, el ritmo,...

- Repeticiones: Se trata de realizar carreras que van desde distancias cortas (100m) a medias (2000m) agrupandolas en series y tratando de cumplir unos tiempos. Separadas por descansos para recuperar.
- Duración: Cada carrera puede ir desde los 15” a los 10´. Y en total el trabajo puede ir desde 30´ hasta 120´.
- Intensidad: Alta
- Progresión: aumentar el numero de series, el número de repeticiones por serie, disminuir el tiempo para recorrer la distancia,…

- El entrenamiento en circuito: Consiste en realizar una serie de ejercicios de forma sucesiva, dejando una pausa de recuperación entre uno y otro. Características:
- Duración: Cada ejercicio debe durar entre 30 y 60”. La sesión debe durar entre 20 y 40´.
- Intensidad: Debe estar entorno a las 170ppm. al finalizar cada vuelta al circuito.
- Pausas: Las de recuperación entre ejercicios deben ser de 30” y entre circuitos de 2-3´.

Departamento de Educación Física -IES Río Orbigo-

- La progresión: Aumentando el tiempo de trabajo de cada ejercicio, el número de veces que repites el circuito, o disminuyendo el tiempo de recuperación.

1.5.- BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

- Aumenta el volumen y la fuerza de contracción del corazón. Para enviar la misma cantidad de sangre el corazón tiene que latir menos veces.
- Mejora el ritmo y la profundidad respiratoria. Nuestros pulmones necesitan menos trabajo para mover el mismo volumen de oxigeno.

1.6.– OTRAS FORMAS DE DESARROLLAR LA RESISTENCIA.

Aeróbic, bicicleta, esquí, natación, patinaje, deportes de equipo,...

2.- EL ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD.

2.1. - ¿QUÉ ES LA FLEXIBILIDAD?

Capacidad de realizar movimientos con su máxima amplitud, que depende de la movilidad articular y de la flexibilidad muscular.

2.2. – EVOLUCION DE LA FLEXIBILIDAD.

Es una capacidad que vamos perdiendo con la edad. Hasta los 10 años esta perdida es mínima, a partir de aquí esa perdida es mucho mayor. A los 20 se estabiliza y después de los 30 comienza un descenso más acentuado.

2.3. – METODOS DE ENTRENAMIENTO.

Los podemos clasificar de la siguiente forma:

1. - Dinámicos: hay movimiento que ayuda a alcanzar la posición deseada. Balanceos o rebotes. Se debe hacer con movimientos suaves y controlados y nunca con violencia:
   - Activos: es el propio sujeto el encargado de alcanzar las posiciones deseadas.
   - Pasivos: El sujeto alcanza posiciones que no lograría por si mismo gracias a la ayuda de un aparato o compañero.
2. - Estáticos: No hay movimiento, se mantiene una posición:
   - Activos: Se trata de estirar un musculo y mantener esa posición durante unos segundos. El Streching es el más utilizado.
   - Pasivos: Es un compañero o un aparato el que nos ayuda a conseguir y mantener el estiramiento del músculo.

Departamento de Educación Física -IES Río Órbigo-

2.4. – EL STRECHING.

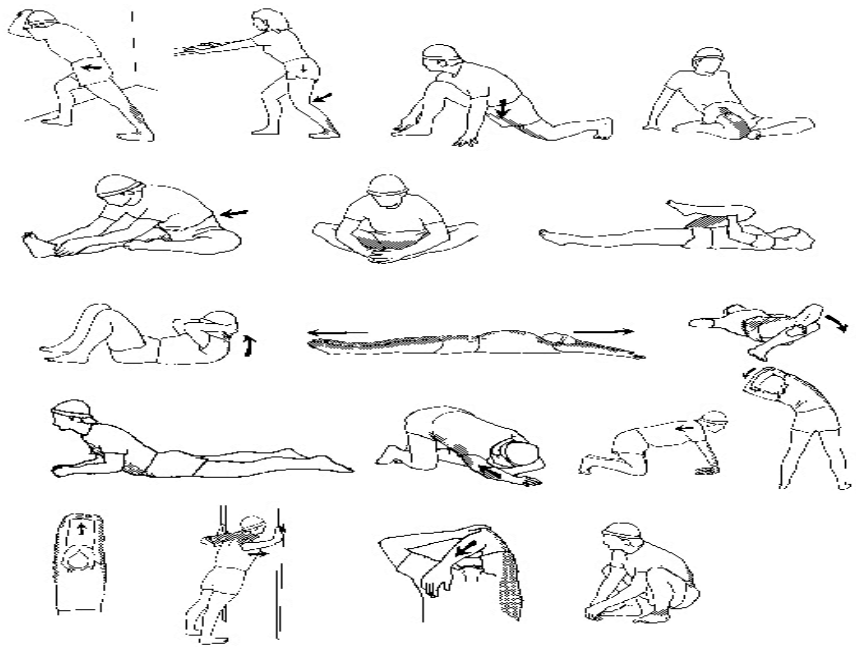
Las principales características de este método son las siguientes:

- Una sesión de streching dura 10-30´.
- Debemos incidir en todos los grupos musculares importantes.
- Tenemos que colocarnos en la posición adecuada para lograr la tensión en el sitio exacto que queremos estirar.
- La respiración se debe de realizar de forma suave y regular para ayudar a disminuir la tensión.
- Los ejercicios se realizan de la siguiente forma:
  1.- Posición inicial: la posición adecuada de la que partimos para realizar el estiramiento adecuadamente.
  2.- 1ª Fase de estiramiento: Alcanzar de manera suave la posición de máximo estiramiento sin sentir dolor y respirando regularmente. Mantenerlo entre 10-60”.
  3.- Relajación: volver a la posición inicial. (Esta fase según algunos expertos se puede eliminar)
  4.- 2ª Fase de estiramiento: volver a la posición de máximo estiramiento intentando avanzar un poco más que la vez anterior y mantenerlo otros 10-60”.
  5.- Relajación.

2.5.- BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD.

1. Mejora la elasticidad de los músculos.
2. Mejora la amplitud de movimientos de las articulaciones.
3. Reduce el cansancio muscular y la aparición de agujetas después del ejercicio.
4. Ayuda a prevenir lesiones.

2.6.- ALGUNOS ESTIRAMIENTOS:



Departamento Educación Física -IES Río Orbigo