

Cualidad Física Básica: La resistencia.

Los gestos técnicos son habilidades o destrezas determinadas que necesitamos para practicar un deporte.

Los gestos técnicos se construyen sobre una base de cualidades físicas.

El estado de la condición física se puede medir en unidades de tiempo, de masa o en su combinación.

Llamamos cualidades físicas a los aspectos cuantificables que hacen posible la acción motriz.

El acondicionamiento físico es el desarrollo intencionado de las cualidades físicas y prepara para la práctica deportiva y para tener una vida sana.

Una condición física deficiente o precaria puede marcar el umbral entre la salud y la enfermedad.

El organismo precisa una aceptable condición física para desarrollar su actividad cotidiana.

Hay que distinguir dos tipos de acondicionamiento físico: condición física específica y condición física genérica. La condición física genérica es para los no deportistas y para los deportistas de élite en algunos momentos de su preparación.

El acondicionamiento físico genérico es la base de toda preparación o adaptación física.

Las cualidades físicas son el soporte de la condición física: resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad.

La resistencia es la capacidad física de realizar durante el mayor tiempo posible un esfuerzo determinado (mediante la tercera fuente de energía).

El ser humano obtiene la energía para el movimiento de cuatro fuentes:

1ª. A partir de la degradación de los alimentos (ATP, adenosin trifosfato, elemento tico en energía). Reservas de ATP en los músculos.

2ª. Fosfato de creatina, sustancia que se encuentra libre en el músculo y que produce más ATP (prolonga durante unos segundos el movimiento).

3ª. Metabolismo aeróbico (aporte de oxígeno).

4ª. Metabolismo anaeróbico láctico (producto de deshecho en el músculo, cuando ya no hay aporte de oxígeno).

El uso de la tercera fuente de energía requiere baja intensidad y larga duración.

La resistencia anaeróbica es la capacidad de retrasar la aparición de la fatiga durante el mayor tiempo posible.

Hay dos tipos de resistencia anaeróbica:

1. Aláctica, sin residuos lácticos, breve duración y consumo de la 1ª y 2ª fuente de energía y
2. Láctica, sí se produce ácido láctico, alta intensidad y período prolongado.

Hay diversos sistemas de entrenamiento de la resistencia:

1. Continuos o naturales:
 - paseo,
 - cross-paseo,
 - carrera continua,
 - fartlek,
 - entrenamiento total y
 - cuestas.
2. Fraccionados:
 - velocidad resistencia,
 - ritmo resistencia,

- interval training
- circuit training

Los elementos fundamentales para el trabajo de la resistencia son la marcha y la carrera. La intensidad para la actividad cross-paseo es media baja entre 100-120 pulsaciones por minuto.

El nivel del esfuerzo que estoy realizando lo sé por las pulsaciones que tengo.

Las características de la carrera son:

1. Intensidad moderada-media-baja, entre 140 y 160 pulsaciones.
2. Ritmo uniforme.
3. Terreno blando y llano.
4. Tiempo, entre 12' y 15' al empezar después hasta por encima de 30'.

El ritmo uniforme también lo controlamos con las pulsaciones.

Fartlek es hacer cambios de ritmos en los entrenamientos de la resistencia.

El entrenamiento total siempre va encadenado, se mezclan carrera, ejercicios y juegos.

Para mejorar el tren inferior y la capacidad de impulso tenemos que hacer series entre 60 y 200 metros de poco desnivel.

Si queremos que predomine la resistencia aeróbica la intensidad tiene que ser suave y la recuperación activa.

Un ejemplo de interval training es realizar series de 100 metros, al 80%, 15 series con descansos y se empieza cuando las pulsaciones bajan a 120.

El entrenamiento en circuito, incluso entrenamientos técnicos, se puede hacer por repeticiones o por tiempo, se mide el tiempo de la posta.