

LA RESISTENCIA

Capacidad que tiene un deportista de resistir a la fatiga (cansancio). Capacidad que tiene un sujeto para recuperarse de un determinado esfuerzo. La fatiga es necesaria para mejorar el rendimiento.

FUNCIONES DE LA RESISTENCIA:

Mantener durante el mayor tiempo posible intensidad óptima de carga

Lograr la mínima pérdida de intensidad inevitable en cargas prolongadas

Aumentar la capacidad de soportar las cargas con volumen elevado

Mejorar la recuperación tras entrenamientos y competiciones

Estabilizar facultades técnicas y tácticas (realizar menos errores)

TIPOS DE RESISTENCIA:

Volumen musculatura implicada

- **LOCAL:** trabajos compensatorios o muy específicos
- **GENERAL:** sistema cardiovascular (mejorar el rendimiento)

Vía energética predominante

- **AERÓBICA:** glucógeno o grasas
- **ANAERÓBICA:** fatiga en poco tiempo, acumulación de ácido láctico

Tipo de trabajo de los grupos musculares

- **ESTÁTICO:** no hay movimiento. Se mantiene una determinada posición (isométrico)
- **DINÁMICO:** en movimiento. Fases de contracción-relajación (-70%FCmáx)

Tiempo de duración del ejercicio

- **RCD:** 35"-2' (400 metros). Resistencia anaeróbica
- **RMD:** 2'-10' (1500 metros). Resistencia mixta (aeróbica-anaeróbica)
- **RLD:** carácter aeróbico
 - **RLD I:** 10'-35' (5000-10000 metros). Potencia aeróbica
 - **RLD II:** 35'-90' (media maratón). Capacidad aeróbica
 - **RLD III:** 90'-6horas (maratón, triatlón). Eficiencia aeróbica
 - **RLD IV:** +6horas (ultra-resistencia). Eficiencia aeróbica

MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

CONTINUOS

- EXTENSIVO
- INTENSIVO
- VARIABLE

FRACCIONADOS

- INTERVÁLICOS (RECUPERACIÓN ACTIVA)
 - EXTENSIVO CON INTERVALOS LARGOS
 - EXTENSIVO CON INTERVALOS MEDIANOS
 - INTENSIVO CON INTERVALOS CORTOS
 - INTENSIVO CON INTERVALOS MUY CORTOS
- POR REPETICIONES (RECUPERACIÓN PASIVA)
 - INTERVALOS LARGOS
 - INTERVALOS MEDIANOS
 - INTERVALOS CORTOS

COMPETICIÓN

VOLUMEN

INTENSIDAD

MÁS VOLUMEN: MENOS INTENSIDAD

MENOS VOLUMEN: MÁS INTENSIDAD