

A RESISTENCIA

Definición de resistencia: É a capacidade física básica que nos permite soportar un esforzo durante un tempo prolongado.

Son actividades de resistencia: Correr, andar en bicicleta, camiñar, xogar un partido de fútbol...

Tipos de resistencia:

- **Resistencia aerobia:** É aquela que nos permite realizar esforzos de **baixa intensidade** durante un **período moi longo de tempo**. Este tipo de resistencia **emprega o osíxeno** como enerxía para o músculo. O traballo de resistencia aerobia está directamente **relacionado coa saúde**.

- **Resistencia anaerobia:** É aquela que nos permite realizar un esforzo de **alta intensidade** durante o maior tempo posible. (**pouca duración**). O osíxeno respirado non é suficiente para cubrir as necesidades do músculo polo que empeza a **producir ácido láctico**

Indicacións do traballo de resistencia(aerobia):

- Está **relacionado coa saúde**, xa que estimula o aparello cardiovascular, respiratorio e locomotor (osos e músculos).
- **Aumenta a masa muscular e diminúe o tecido graxo** (controla o noso peso).
- **Mellora a capacidade pulmonar e a eficiencia cardíaca.**
- As actividades de resistencia deben estar entre **120 e 150 pulsación** por minuto o que correspondería co **60-70% da frecuencia cardíaca máxima** (F_{cmax})

Métodos para o desenvolvemento da resistencia: A resistencia pódese desenvolver de múltiples xeitos e nos debemos escollera a que máis nos conveña. Na iniciación ao traballo de resistencia temos que ter en conta os seguintes requisitos:

- Duración superior a **30 minutos**.
- Frecuencia de **3 sesións** por semana.
- Intensidade de esforzo **medio-baixa**.
- Actividades constantes sen grandes cambios de intensidade.
- Debemos buscar actividades que mobilicen gran número de grupos musculares.

Os métodos de adestramento que debemos coñecer para desenvolve-la resistencia serían:

- **Carreira continua:** Trátase de correr dun xeito continuado (sen parar) e a unha baixa intensidade (sen correr moi rápido) durante un tempo prolongado.

- Indicacións:

- Temos que comezar amodo e con distancias (ou tempos) curtas.
- Debemos manernos nun réxime de pulsacións axeitado (120-150).
- Convén escollera un terreo axeitado (con poucas pendentes e sen obstáculos) para poder mante-lo ritmo.
- Dúas o tres sesións alternas o semana son suficientes para manter un bo estado físico.

- **Fartlek**: (Etimoloxicamente xogo de carreiras). Trátase de correr dun xeito continuado (sen parar) e a unha intensidade medio-baixa (sen correr moi rápido) durante un tempo prolongado e con cambios de ritmo.

- Indicacións:

- Ten unha maior intensidade que a carreira continua pero con unha menor duración.
- Os cambios de ritmo teñen unha corta duración.
- Estes cambios de ritmo pode estar provocado por unha costa, unhas escaleiras, ...

- **Adestramentos total**: Trata de mellorar globalmente todo o organismo polo que se fan actividades moi variadas durante a carreira.

- Indicacións:

- A carreira neste tipo de adestramento realizase de xeito cómodo como unión entre os distintos traballos a realizar.
- Realízanse exercicios principalmente de forza como abdominais, pranchas, multisaltos, ...
- Tamén se poden realizar cambios de ritmo e incluso traballo de mobilidade articular.

- **Circuit vitae**: Trátase de percorridos de varios quilómetros polo medio natural onde se alternan carreiras ou marchas con exercicios marcados nun circuío.

- **Outras actividades**: Natación, ciclismo, marchas (camiñatas), deportes, xogos, aeróbic...