

1. INTRODUCCIÓN

Este trabajo está enfocado concretamente a la resistencia, con el objetivo de mejorar nuestra condición física.

Hemos elegido este tema porque nos ha parecido el más práctico a la hora de realizarlo.

También hemos adaptado esta sesión al grupo que la llevará a cabo, adaptada al nivel de éste y con una dificultad no muy elevada.

Esta sesión tiene una duración de 50', que se distribuyen de la siguiente forma:

- Calentamiento.
- Desarrollo del método.
- Vuelta a la calma.

2. LA RESISTENCIA

La resistencia es la capacidad para mantener un esfuerzo físico durante un periodo de tiempo prolongado.

Han aparecido varios tipos de resistencia, los principales son:

- Resistencia aeróbica: es la capacidad de un organismo para mantener un esfuerzo en condiciones de equilibrio sin déficit de oxígeno. Ejemplo: Correr durante 20'.
- Resistencia anaeróbica: es la capacidad del organismo para mantener un esfuerzo en condiciones de déficit de oxígeno. Ejemplo: Correr los 400m vallas.

Diferencias: si un esfuerzo es aeróbico se realiza en equilibrio entre el aporte de oxígeno y el consumo del mismo (Steady State).

Cuando no se da la situación de equilibrio o Steady State; los esfuerzos son realizados en condiciones de déficit de oxígeno y se denomina Resistencia Anaeróbica.

Corresponden a esfuerzos de intensidad elevada.

2.1. EL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

Existen varios métodos de entrenamiento para la mejora de resistencia, donde se encuentran los siguientes:

- Sistema continuo: sistema que busca una larga duración sin pausas.
- Sistema fraccionado: sistema con recuperaciones.

2.2. ADECUACIÓN DE LOS DIFERENTES MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO EN LOS TIPOS DE RESISTENCIA

Dentro del método de entrenamiento que realizaremos (continuo) se encuentran una serie de ejercicios que se adaptan a este sistema:

- Carrera continua: donde el objetivo es mantener un ritmo sin pausas, a una misma intensidad.
- Fartlek: se desarrolla con un desnivel del terreno.
- Cross: que se realiza en terreno natural.

Dentro del sistema de intervalos / fraccionado, que también trabajaremos, encontramos:

- Interval training: circuitos.
- Series o repeticiones: refleja a un 100% la prueba de la competición.

3. DESARROLLO DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO SOBRE LA BASE DE UNO DE LOS MÉTODOS

Pondremos en práctica un entrenamiento continuo que consistirá en un sistema que busca una larga duración sin pausas. Un ejercicio de este tipo que realizaremos será la carrera continua, cuyo objetivo será mantener un ritmo.

También trataremos el sistema de intervalos o fraccionado, ya que realizaremos un circuito.

3.1. CALENTAMIENTO

Para comenzar la sesión, haremos 5' de carrera continua.

3.1.1. ENTRADA EN CALOR

Tras haber corrido 5', realizaremos series en carrera suave, practicando los siguientes ejercicios:

- Pasos laterales.
- Desplazarse a pata coja.
- Elevar las rodillas hacia el pecho lo máximo que podamos.
- Llevar los pies hacia los muslos mientras corremos.
- Realizar saltos.
- Movimiento circular de ambos brazos, hacia diferentes sentidos.

En estas series, realizadas todas ellas en carrera suave, emplearemos unos 10'.

3.1.2. ESTIRAMIENTOS DE LA MUSCULATURA IMPLICADA EN LA SESIÓN

A la hora de estirar, solo nombramos los músculos que trabajaremos más tarde. Los ejercicios para realizar son los siguientes:

- Para estirar cuádriceps, flexionamos la rodilla cogiéndonos el pie por detrás y tirando hacia arriba hasta que nos estire el músculo (cambiando de pierna).
- Para estirar gemelos e isquiotibiales, con los pies juntos y de pie, bajamos hasta que podamos sin flexionar las rodillas.
- Para estirar los abductores, de pie con las piernas abiertas y con una rodilla flexionada echamos el cuerpo hacia los dos lados, primero hacia uno y después cambiando al otro.
- Para estirar brazos, nos los cogemos por detrás y los subimos hacia arriba.
- Otro ejercicio para estirar un poco más los brazos será llevando cada uno de ellos (primero uno y luego otro), por delante de la cabeza, por encima del hombro contrario al brazo que estiremos y ejerciendo fuerza hacia atrás.

3.2. DESARROLLO DEL MÉTODO

Los ejercicios que hemos escogido los realizaremos en un circuito o interval training, donde distribuiremos al grupo en varios más pequeños que se colocarán en una estación distinta. Cada grupo pasará un tiempo determinado en cada estación y luego rotarán en el sentido de las agujas del reloj hacia la siguiente.

Estos son los ejercicios de los que constará el circuito:

- Nos colocamos frente a un banco y apoyamos un pie sobre éste. La pierna que está en el suelo tendrá que situarse donde está la otra y la que está arriba tendrá que ponerse en el suelo. Este movimiento lo realizaremos a través de saltos que nos permitan colocar cada pie en una altura distinta.
- El segundo ejercicio consiste en hacer la máxima cantidad posible de flexiones en un tiempo.
- Este ejercicio se llevará a cabo en las espalderas, donde nos agarraremos en una de las barras más altas con las dos manos y colocaremos la barbilla por encima de esta barra. Hay que aguantar lo máximo que se pueda sin apoyar los pies y sujetándose sólo con las manos.
- Para este ejercicio necesitamos un balón medicinal, que nos colocaremos a la altura del pecho. Con esta carga, tendremos que hacer las sentadillas que podamos en un tiempo determinado.
- En esta estación nos tumbaremos boca arriba, elevaremos las piernas formando un ángulo recto y las cruzaremos. Las manos las colocamos detrás de la nuca y haremos la mayor cantidad de abdominales que podamos. Es importante tener el cuello recto, ya que sino podríamos dañarlo.
- El último ejercicio de este circuito lo realizaremos de nuevo con la ayuda de un banco. Tendremos que colocarnos en uno de los extremos de éste y habrá que saltar con los pies juntos sobre el banco, sin parar. Primero saltamos con los pies juntos y cuando bajemos abrimos las piernas hasta que cojamos impulso para realizar el próximo salto.

Aquí observamos la distribución de las estaciones:

3.3. VUELTA A LA CALMA

Para volver a la tranquilidad, en un recorrido de una línea recta, correremos de forma suave durante 1' y luego andaremos durante otro corto periodo de tiempo.