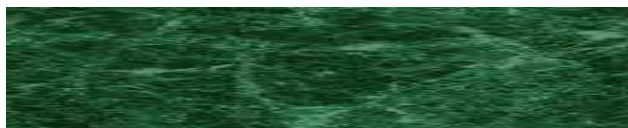


## Educación Física



### CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Las cualidades físicas se pueden clasificar en dos grupos:

- Cualidades físicas básicas: son el punto de partida de todo movimiento. En este grupo destacan: la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad. Si bien, en algunos libros de Educación Física (editorial McGraw–Hill) también se definen como básicas la coordinación y el equilibrio.
- Cualidades físicas derivadas: surge de la combinación de las cualidades físicas básicas y son: la potencia y la agilidad.

En éste trabajo sólo hablaremos de la resistencia.

### LA RESISTENCIA

- *¿Qué es la resistencia?*
  - ◆ Es la capacidad física y psíquica de soportar la fatiga en esfuerzos relativamente prolongados o intensos y/o la capacidad de recuperación rápida de un individuo después de los esfuerzos.
  - ◆ Es la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad en el mayor tiempo posible.
  - ◆ Es la capacidad de un músculo o del cuerpo como un todo para repetir muchas veces una actividad (Counsilman).

- *Tipos de resistencia*

- Resistencia aeróbica: Capacidad que nos permite soportar esfuerzos de gran duración e intensidad baja o media (hasta 140 p/m). Debido a la poca intensidad del esfuerzo, el aporte de oxígeno que se respira es suficiente para satisfacer la demanda energética que requiere el organismo, por lo que en el trabajo realizado hay un equilibrio entre el aporte y el gasto de oxígeno.
- Resistencia anaeróbica: Capacidad de aguantar esfuerzos de gran intensidad (a partir de 150–160 p/m) en el mayor tiempo posible, por lo que no existe un aporte suficiente de oxígeno respirado para satisfacer la demanda energética. Por esto, se produce un déficit de oxígeno elevado por lo que su duración será corta. La recuperación en estos esfuerzos es más lenta que en los esfuerzos aeróbicos.

La adaptación más importante que se produce en el organismo con el entrenamiento de la resistencia es la mejora del sistema cardio-respiratorio. El trabajo de resistencia produce adaptaciones funcionales en el corazón. El entrenamiento de la resistencia aeróbica agranda las paredes y la cavidad interna del corazón, mientras que el entrenamiento de la resistencia anaeróbica provoca el engrosamiento de la pared del músculo cardiaco. De esta forma, cuanto mayor y más grande sea el corazón, más cantidad de sangre podrá bombear en cada pulsación.

RESISTENCIA

AERÓBICA

# ANAERÓBICA