

CONTROL DE GIMNASIA

Resistencia: capacidad de soportar el cansancio en efectuar un esfuerzo de larga durada y la capacidad de recuperación rápida.

Resistencia general: que en las acciones participe todo el cuerpo (o la gran mayoría)

Quiere decir que necesitamos el sistema de transporte de la energía funcione adecuadamente y subministre la energía suficiente a todo el cuerpo.

Resistencia muscular: que en las acciones motrices participen pocos músculos.

Resistencia aeróbica: capacidad del organismo para mantener un esfuerzo mediante la obtención de la mayor parte de la energía con la presencia de oxígeno. El organismo aporta a los músculos de todo el oxígeno que mandan.

Resistencia anaeróbica: capacidad del organismo para mantener un esfuerzo mediante la obtención de energía (mayoritariamente) sin oxígeno.

El metabolismo anaeróbico de producción de energía no aporta el oxígeno necesario para soportar las necesidades de los músculos. Esfuerzos realizados en condiciones de déficit de oxígeno.

Carrera continua: correr sin interrupción una distancia o tiempo determinado todo el rato con la misma intensidad. Equilibrio entre la aportación y consumo del oxígeno.

Mejora La resistencia aeróbica.

Cross – Paseo: Mezcla de carrera, marcha y ejercicios gimnásticos. Pueden mejorar la fuerza y flexibilidad.

Entrenamiento de intervalos: Distancias de 100 a 400 m, que se han de correr entre 10 y 15 veces, a una intensidad mediana y con descansos de 30 segundos a 2 minutos.

Mejora la resistencia anaeróbica.

Velocidad – resistencia: distancias determinadas en un tiempo concreto. Desarrolla la resistencia anaeróbica.

Circuitos: conjunto de ejercicios que se han de realizar en un orden determinado. Han de permitir trabajar diversos grupos musculares. Se descansa de 1 a 3 minutos. Se pueden mejorar todo tipos de resistencia, fuerza, flexibilidad etc.

Diversos deportes: La única exigencia es moverse con continuidad y una intensidad media. Mejora la resistencia aeróbica jugando (ejemplos)

El ejercicio físico mejora la forma física y llega a un buen rendimiento deportivo.

Efectos musculares:

- Aumenta el numero de mitocondrias
- Aumenta el numero de capilares musculares y por lo tanto, el transporte de oxígeno y la recogida de

sustancias residuales.

Efectos cardiorespiratorios:

- Aumenta la grandaria del corazón y sus cavidades. En cada latido expulsa más sangre y disminuye el numero de pulsaciones
- Mejora el ritmo y la profundidad respiratoria. Posibilitan la realización de esfuerzos cada vez más intensos y prolongados.