

Capacidad para realizar un ejercicio de manera eficaz, superando la fatiga que se produce (Platonov,2001)...

Se refiere al tiempo durante el cual el sujeto puede efectuar un trabajo de una cierta intensidad (Bompa,2003)... son definiciones que ofrecen una visión de la resistencia dentro del contexto de los deportes individuales, con el factor común de la asociación de la resistencia con la capacidad para soportar la fatiga y la ejecución de un trabajo eficiente de larga duración.

Por ello, quizá la definición más adecuada para nuestro deporte se encaminaría más hacia objetivos en función de las características del sistema de juego preestablecido por el entrenador:

La capacidad para poder soportar las exigencias físicas, técnicas y tácticas establecidas por un determinado sistema de juego durante el encuentro y a lo largo de toda la competición (Massafret y col., 1999).

Los objetivos del entrenamiento de la resistencia centrados en el ámbito de la rendimiento podrían ser:

- Soportar el cansancio tanto físico como psíquico durante una acción del juego, el partido y a lo largo de la temporada.
- Acelerar el proceso de recuperación entre las bajadas del ritmo, entre las micropausas y macropausas del juego, y entre los entrenamientos y partidos.
- Mantener el nivel óptimo de rendimiento del jugador en la ejecución del gesto técnico y en la toma de decisiones.

La resistencia se puede clasificar en función de varios ítems:

- En función de la duración del esfuerzo: corta, media y larga duración.
- En función del número de grupos musculares que participan: general o local.
- En función de la relación que se establece con otras cualidades físicas: resistencia a la fuerza, a la velocidad.
- En función de cómo interviene la musculatura implicada: estática o dinámica.
- En función del nivel de especificidad con la disciplina deportiva practicada: general o específica (en la técnica, con toma de decisiones, de juego).
- En función del sistema energético predominante: aeróbica, anaeróbica láctica o aláctica.

Ampliaremos un poco más éste último ya que es el que muchos preparadores físicos utilizan a la hora de plantear los ejercicios de resistencia.

EL SISTEMA AERÓBICO: las reacciones se producen con la presencia de oxígeno.

La teoría del entrenamiento ha propuesto, a partir de la intensidad en la que se realiza el ejercicio, diferentes tipos de entrenamientos aeróbicos:

- **Eficiencia aeróbica:**

Es un tipo de entrenamiento que implica porcentajes bajos y moderados del consumo máximo de oxígeno y que tiene como principal objetivo potenciar la obtención de energía a través de los ácidos grasos.

Componentes de la carga	
Volumen	30´ a horas
Intensidad	60-75 % de la Fc Máxima



- **Capacidad aeróbica:**

Entrenamiento que implica porcentajes moderados del consumo máximo de oxígeno y que tiene como principal objetivo potenciar la obtención del ATP a partir de la oxidación de glucosa.

Componentes de la carga	
Volumen	30´ a 60´
Intensidad	75- 90 % de la Fc Máxima

- **Potencia Aeróbica:**

Éste entrenamiento se relaciona directamente con intensidades de trabajo próximas o iguales al consumo máximo de oxígeno.

El entrenamiento de la potencia puede tener la función de obtener la máxima energía del sistema aeróbico en el mínimo tiempo posible, o bien mantener la intensidad que corresponde al consumo de oxígeno máximo el mayor tiempo posible.

Por las características de juego que tienen los deportes de equipo nos interesa que nuestros jugadores sean capaces de obtener la máxima cantidad de energía del sistema aeróbico en los esfuerzos cortos, ya que esto favorecerá la rentabilidad energética.

Componentes de la carga	
Volumen	15´ a 30´
Intensidad	90-100 % de la Fc Máxima

EL SISTEMA ANAERÓBICO: Las reacciones se producen sin la presencia de oxígeno. Igual que el aeróbico, la teoría del entrenamiento ha propuesto a partir de la intensidad a la que se realiza el ejercicio diferentes tipos de entrenamientos anaeróbicos.

- **Capacidad anaeróbica láctica:**

El entrenamiento de esta capacidad se identifica con la tolerancia a la acidez, que es la capacidad de poder continuar la contracción muscular un determinado tiempo a pesar de su sobre acidez. Estas situaciones no son excesivamente frecuentes en los deportes colectivos (fútbol), aunque en determinadas situaciones, un futbolista puede enlazar diferentes jugadas y tener que soportar una concentración de lactato elevado.

Componentes de la carga	
Volumen	Por sesión: 5´ - 15´ Por repetición: 20'' - 2´
Intensidad	Fc Submáxima

- **Potencia anaeróbica láctica:**

Las acciones de ésta capacidad no son muy habituales en nuestro deporte, aún así, se producen y son necesarias contemplarlas.

El objetivo de éste entrenamiento es elevar la velocidad de la glucólisis anaeróbica.

Componentes de la carga	
Volumen	Por sesión: 3´ - 10´ Por repetición: 30'' - 40''
Intensidad	Fc Submáxima

- **Capacidad anaeróbica aláctica:**

El objetivo es que el deportista sea capaz de realizar un esfuerzo sub-máximo con insuficiencia de oxígeno, de forma prolongada y mantenida.

Componentes de la carga	
Volumen	Por sesión: 10´- 20´ Por repetición: 20´´- 2´
Intensidad	70- 80 % de la FC Máxima

- **Potencia anaeróbica aláctica:**

Aquí el jugador debe ser capaz de realizar un esfuerzo con insuficiencia de oxígeno a intensidad muy elevada y sin la aparición de lactato.

Componentes de la carga	
Volumen	Por sesión: 5´-10´ Por repetición: 5´´-20´´
Intensidad	90-95 % de FC Máxima

Para finalizar éste artículo hay que señalar los métodos de entrenamientos existentes para el trabajo de la resistencia:

MÉTODO CONTÍNUO: no existen pausas.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Armónico (intensidad constante) ✓ Variable (intensidad variable)
MÉTODO FRACCIONADO: existen pausas entre esfuerzos.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Interválico: muy corto (10´´-29´´), corto (30´´-1´), medio (+1´-5´), largo (+5´). Recuperación incompleta entre series. ✓ Intermitente: corto (1´´-30´´). Recuperación corta e incompleta. ✓ De repeticiones: corto (10´´-30´´), medio (30´´-1´), largo (1´-2´). Recuperación completa. ✓ Iterativo: muy corto , corto, medio, largo
MÉTODO DE CONTROL	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Competición: partidos oficiales, partidos de entrenamiento, situaciones con modificación del reglamento.