

¿QUÉ ES LA RESISTENCIA?

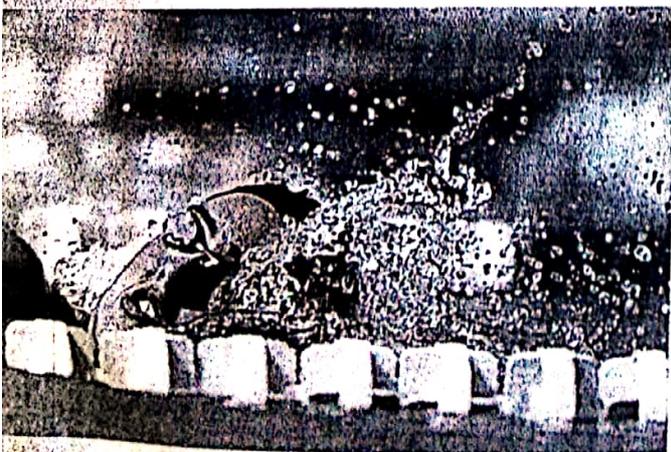
¿Verdad que en alguna ocasión has oído decir que tal o cual deportista tiene un "gran fondo físico"? Si te has fijado bien, ese comentario se hace cuando dicho deportista es conocido por practicar una especialidad deportiva de las largas, de las que exigen tener mucha resistencia porque se prolongan un buen rato.

Efectivamente, el deportista en cuestión es capaz de aguantar esfuerzos deportivos prolongados gracias a la **resistencia** que tiene. Podemos definir la **resistencia** como **la cualidad física que permite a una persona realizar esfuerzos de larga duración**. Por ello, será fundamental para poder "resistir" el cansancio que nos provoca la práctica de ejercicio continuada.

¿QUIÉN UTILIZA LA RESISTENCIA?

Veamos algunos ejemplos de deportistas que necesitan tener mucha resistencia:

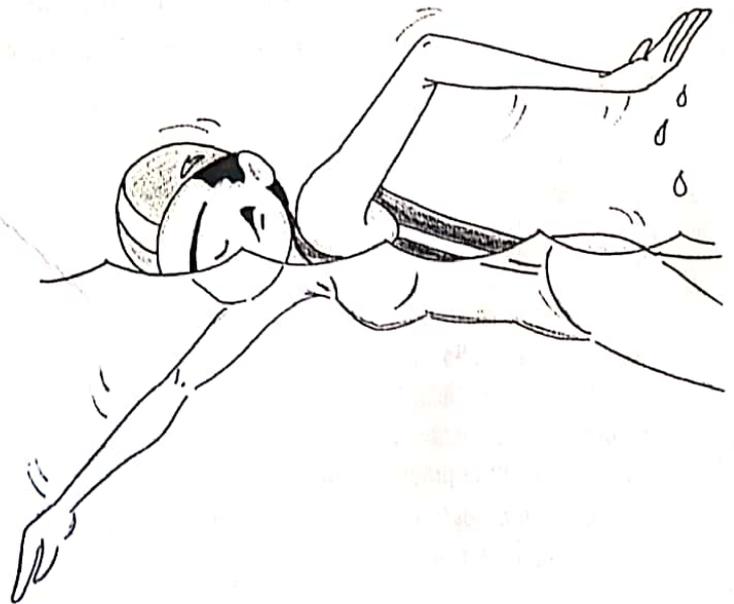
- Los ciclistas, para poder aguantar esas etapas tan largas encima de la bicicleta.
- El corredor de maratón, que debe soportar un duro esfuerzo durante 42,195 km.
- El montañero, que avanza durante días para conseguir llegar a la cima.
- Los nadadores, que en algunos entrenamientos pueden llegar a hacer hasta 10 km nadando, es decir, hasta... ¡400 piscinas de 25 m! Y en una sola sesión.
- También otros deportistas, como los jugadores de baloncesto, de fútbol..., deben tener una buena resistencia para poder aguantar todo el partido sin acabar agotados.



Como puedes observar, tener una buena resistencia es fundamental para casi todas las especialidades deportivas. Pero, además, también es importante para nuestra vida diaria, pues permite que realicemos sin cansarnos nuestras actividades cotidianas. ¿Quieres conocer algunos ejemplos?: subir las escaleras de tu casa, ir caminando rápido al colegio sin cansarte, jugar con tus compañeros o compañeras durante un buen rato a tu deporte favorito...

¿QUIERES MEJORAR TU RESISTENCIA?

Ir en bicicleta, correr, caminar por la montaña o nadar son algunas actividades que te ayudarán a mejorar tu resistencia.



¿QUÉ ES LA FUERZA?

¿Has visto por la televisión a los levantadores de pesas? ¿Y a los lanzadores de peso? ¿Verdad que es impresionante que sean capaces de levantar cargas tan pesadas, o de lanzar el peso tan lejos?

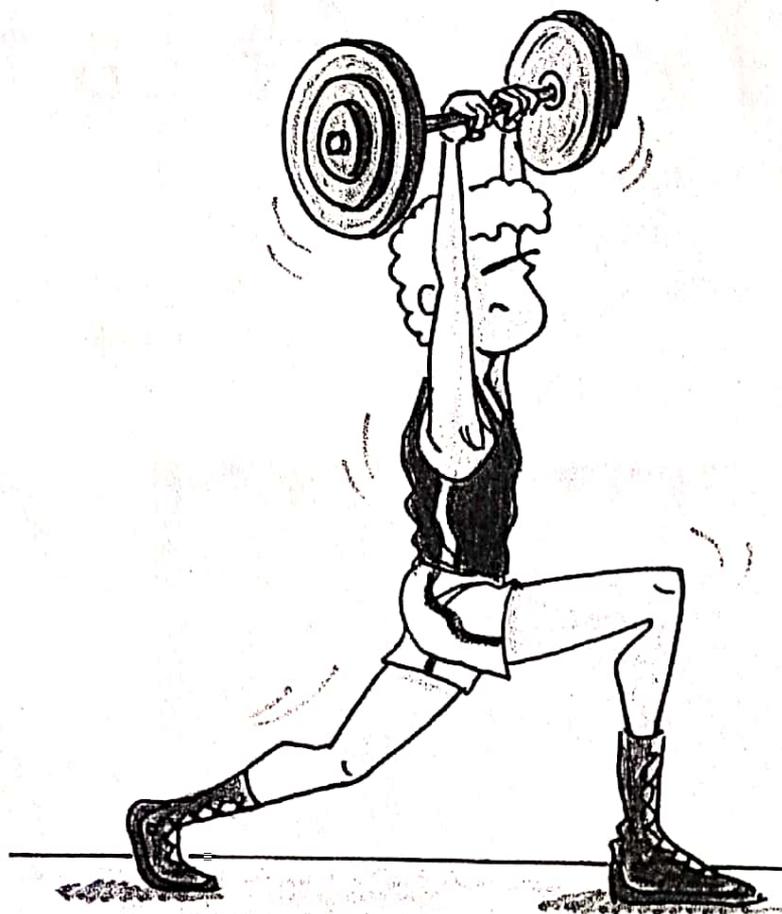
Pues bien, pueden conseguirlo gracias a que tienen una cualidad física, de la que seguro has oído hablar y que conocemos como **fuerza muscular**.

Podemos definir la **fuerza** como la **cualidad física que nos permite realizar una acción muscular para vencer una oposición**.

Esta oposición, en el caso de la halterofilia, es el elevado peso de la barra cargada; en el caso del lanzador se trataría del artefacto que es lanzado (peso, disco...) y que tiende a caer por la acción de la gravedad. Cuanta más fuerza se tenga, más lejos se podrá enviar.

Recuerda que...

A tu edad, el entrenamiento de la fuerza debe hacerse con sumo cuidado. No debes olvidar que estás en una edad de crecimiento. La fuerza máxima está desaconsejada.



¿QUIERES MEJORAR TU FUERZA?

Los ejercicios en el gimnasio, venciendo el peso de tu propio cuerpo, o los juegos con otros compañeros, te ayudarán a desarrollar tu fuerza.

