

# RESISTENCIA

La resistencia es aquella capacidad que nos permite llevar a cabo una dedicación o esfuerzo durante el mayor tiempo posible. Las pruebas que nos permiten valorar esta capacidad son:

- **Test de Cooper o Test de los 12 minutos.**

Consiste en recorrer la máxima distancia posible durante doce minutos. El sujeto deberá permanecer en movimiento durante los 12 minutos, aceptándose, si es necesario, periodos de andadura. Es muy fácil de realizar y no requiere de grandes medios técnicos. Tiene como principal objetivo medir la capacidad máxima aeróbica de media duración. Aunque esta prueba está catalogada como aeróbica, habría que tener en cuenta el sobreesfuerzo que se realiza en los últimos metros o minutos, llegando a crear una situación aeróbica-anaeróbica.

- **Test de Course Navette o Test de Leger-Lambert**

Su principal finalidad es medir la potencia aeróbica máxima. Consiste en recorrer durante el máximo tiempo posible una distancia de 20 metros a una velocidad progresiva que comienza a 8 km/h y va aumentando, de forma paulatina, cada minuto 0,5 km/h. Es imprescindible seguir el ritmo que marca la cinta magnetofónica.

Se repite el ciclo constantemente hasta que el sujeto no pueda llegar a pisar la línea en el momento que lo señale la cinta; en ese momento se retirará de la prueba recordando el último periodo escuchado.

- **Test de Ruffier-Dickson**

Esta prueba se realiza para medir la resistencia aeróbica al esfuerzo de corta duración y la capacidad de recuperación cardíaca. Está basado en una fórmula que sirve para obtener un coeficiente que nos da una valoración acerca de nuestro estado de forma. Dicho coeficiente se obtiene mediante la realización de 30 flexiones de piernas de un tiempo de 45 segundos.

$$(P0 + P1 + P2) - 200 / 10$$

Donde: P0 = Pulsaciones por minuto en reposo (basal).

P1 = Pulsaciones por minuto después del ejercicio (adaptación).

P2 = Pulsaciones por minuto después de un minuto de recuperación (recuperación).

Para realizarlo, primero hay que medir las pulsaciones en reposo (de pie o sentado) durante 1 minuto (P0). A continuación, de pie, hacer 30 flexo-extensiones profundas de piernas (sentadillas), a ritmo constante con el tronco recto, en ángulo de 90º, en 45 segundos con las manos en la cadera. Si se terminan las sentadillas antes de los 45 segundos se continúa hasta el final.

Después de realizar este ejercicio y anotar las pulsaciones durante 1 minuto (P1), se realiza un descanso de 1 minuto (de pie o sentado) y se procede a registrar de nuevo las pulsaciones por minuto (P2).

**Nota:** Las pulsaciones de P1 y P2 deben medirse en 15 segundos multiplicadas por 4 (equivalentes a un minuto), para eliminar el factor de recuperación.



#### Referencia:

*Parco Arrondo, Álvaro. (2013) Pruebas para valorar las cualidades físicas básicas de los alumnos en Educación Física. EFDeportes, revista digital. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd186/pruebas-para-valorar-las-cualidades-fisicas.htm>*