

Rezistența

Prin rezistență se înțelege capacitatea organismului de a desfășura acte, acțiuni motrice cu intensitate uniformă sau variabilă pe o perioadă cât mai îndelungată până la apariția fenomenului de oboseală.



După modul în care se manifestă atât în activitatea cotidiană cât și în cea de educație fizică, rezistența poate fi locală (segmentară) dar și generală, care este cel mai des întâlnită, aceasta depinzând de gradul de dezvoltare a marilor funcțiuni ale organismului: cardio-vascular și respirator, precum și a celorlalte funcțiuni ale organismului implicate în efectuarea diferitelor categorii de efort. În realizarea actelor și acțiunilor motrice care necesită depunerea unor eforturi ridicate, unul din factorii importanți îl constituie nivelul de manifestare a calităților de voință,

perseverența și dârzenia.

Pentru dezvoltarea capacității de efort a organismului, în timpul cursurilor se va acționa pe cel puțin două căi care sunt posibile și la nivelul de pregătire proprie. Astfel în perioadele care permit desfășurarea lecțiilor în aer liber, se va programa alergare de durată în finalul tuturor lecțiilor cu timpul de executare crescut în mod progresiv, această activitate constituind și suportul pentru pregătirea probei de evaluare "alergare de rezistență" pe distanțe variabile, între 600-8000m, cu bareme corespunzătoare pentru fiecare categorie de cursuri. Când activitatea se desfășoară în interior, se poate acționa pentru dezvoltarea calității motrice "rezistență" pentru aceasta elaborându-se din vreme programe cuprinzând și scheme de acțiune atent selecționate și dozate potrivit cu vârsta și sexul cursanților.



Tot în această perioadă, după ce s-a lucrat pentru dezvoltarea calității de rezistență prin sisteme de acționare specifice, se poate trece la dezvoltarea calităților motrice combinate, cum ar fi cele de forță în regim de rezistență, realizate prin aplicarea metodei lucrului în circuit.

Metodica dezvoltării rezistenței

În activitatea educației fizice se pot adopta următoarele metode pentru dezvoltarea rezistenței:

- ☑ Metode bazate pe variația volumului:
 - metoda eforturilor uniforme
 - metoda eforturilor repetate
- ☑ Metode bazate pe variația intensității:
 - metoda eforturilor variabile
 - metoda eforturilor progresive
- ☑ Metode bazate pe variația volumului și intensității:
 - metoda antrenamentului pe intervale
- ☑ Exerciții pentru dezvoltarea rezistenței

Metoda eforturilor uniforme este specifică dezvoltării rezistenței generale, a capacității de efort aerob. Metoda se caracterizează prin uniformitatea intensității efortului, prin continuitatea și durata acestuia. Elementul unic de progresie îl constituie creșterea duratei, a distanței sau a numărului de repetări.

Pentru obținerea unor rezultate prevăzute în sistemul de evaluare la această calitate motrică, tempo-ul de alergare se stabilește de la o lecție la alta, mărindu-l treptat. Intensitatea se va menține pe tot parcursul alergării la valori aproximativ constante.

Metoda eforturilor repetate are ca efect principal dezvoltarea rezistenței generale a capacității aerobe. Ea constă din repetare relativ standard a aceluiași efort, parcurgerea repetată a unei anumite distanțe cu aceeași viteză de deplasare. Metoda este indicată și în cazul dezvoltării rezistenței specifice.

Metoda eforturilor variabile se bazează pe modificarea vitezei tempo-ului de parcurgere a unor porțiuni în cadrul alergărilor de durată.

Metoda eforturilor progresive se bazează în exclusivitate pe variația intensității efortului, în sensul progresiv al acestuia. Metoda se referă la repetarea succesivă a unor eforturi a căror intensitate crește mereu. Metoda contribuie la dezvoltare rezistenței specifice eforturilor de intensitate maximală.

Metoda antrenamentului pe intervale reprezintă o metodă de dezvoltare a posibilităților aparatului cardio-vascular de a transporta o cantitate cât mai mare de oxigen. Ea se folosește în special pentru pregătirea sportivilor, fiind mai puțin accesibilă activităților desfășurate în lecțiile de educație fizică.

În dezvoltarea calității motrice „rezistența” trebuie respectate următoarele reguli de bază:

- continuitatea realizată printr-o riguroasă planificare a lecțiilor de educație fizică pe timpul cursului;
- variația volumului efortului ca principal element de progres;
- creșterea continuă a duratei activității sau a distanței parcurse;
- aprecierea continuă a progreselor realizate ca modalitate de verificare a viabilității metodelor, procedeele și mijloacelor folosite.



Importanța realizării unei respirații corecte

Respirația are un rol deosebit în cadrul eforturilor de intensitate submaximală, moderată și mare. Cursanții trebuie să învețe să respire corect și ritmic în timpul efortului depus. În actul respirator, o mare importanță o are efectuarea expirației depline și intense, care la început este forțată în mod conștient. În educarea respirației trebuie să avem în vedere că inspirația durează de regulă ceva mai mult decât expirația (o inspirație la 3-4 pași și expirația la 2-3 pași)

O respirație corectă se poate realiza în efectuarea exercițiilor ciclice, dar este mai dificilă în efectuarea exercițiilor aciclice (cum este cazul în jocurile sportive).

Exerciții și jocuri pentru dezvoltarea rezistenței:

- alergare în tempo moderat, crescând treptat distanța sau durata în timp;
- alergare în tempo uniform, caracterizată prin uniformitatea vitezei;
- alergare pe intervale (distanțe în 100-1.500 m); repetare de 3-5 ori în funcție de vârsta cursanților și distanța abordată.
- Acțiuni motrice de pe loc sau din mișcare:
- exerciții libere efectuate în tempo moderat 40-50 sec fiecare exercițiu;
- săritura la coardă de pe loc;
- repetarea unor procedee tehnice din jocuri sportive, în perechi, în ritm crescut, de pe loc și din deplasare;
- exerciții dinamice cu efective mici de cursanți;

- parcurgerea repetată a unor trasee aplicativ-utilitare cu pauze mici între repetări;
- circuite cuprinzând 8-10 stații, cu exerciții simple, repetate de 3-5 ori;
- circuite de forță-rezistență compuse din 6-8 stații, repetate de 3-5 ori.

Mihai Bărnescu