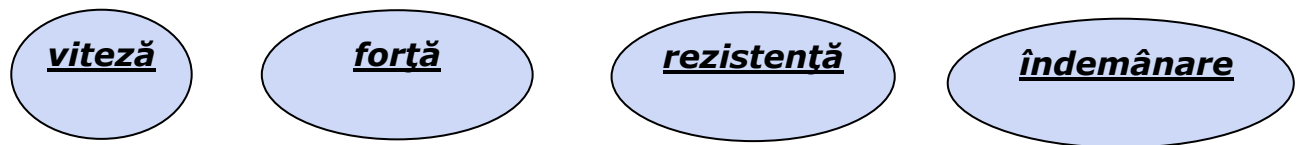


Rezistența – calitate motrică de bază

Calitățile fizice (motrice) sunt însușiri ale organismului uman care oferă acestuia posibilitatea de a efectua diferite acte motrice cu indici diferiți de eficiență în raport cu stadiul lor de dezvoltare.

După forma lor de manifestare și influența pe care o au asupra organismului uman, distingem următoarele calități:



DEZVOLTAREA REZISTENȚEI

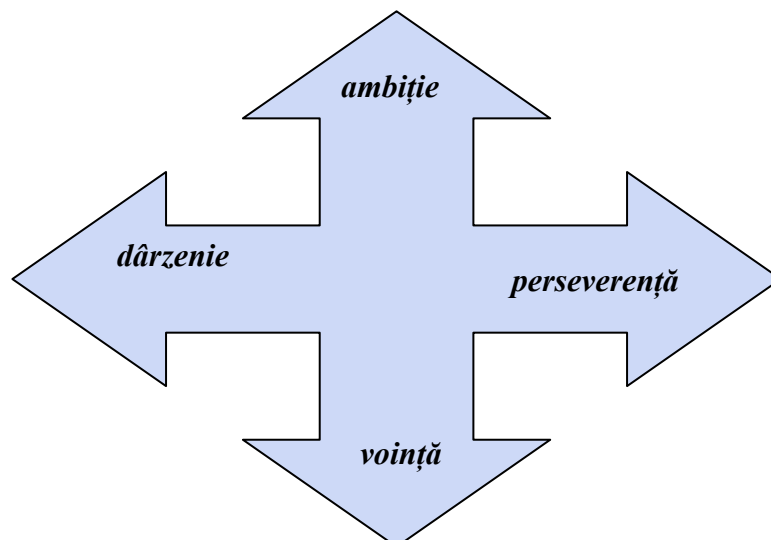
Rezistența, alături de forță (cu care se intercondiționează deseori), reprezintă una din cele mai importante calități motrice din punct de vedere utilitar.

A fost definită drept „capacitatea organismului de a efectua eforturi de intensitate mare, un timp mai îndelungat”, sau „capacitatea psiho-fizică a organismului executantului de a face față obosealii specifice activității depuse”.

În activitatea sportivă, rezistența organismului trebuie înțeleasă sub două aspecte și anume:

- rezistența organismului în efectuarea diferitelor acte motrice, un timp cât mai îndelungat, până la apariția stării de oboseală;
- rezistența organismului pentru a continua un timp cât mai îndelungat efectuarea actelor motrice și după apariția stării de oboseală.

Limitarea posibilităților de continuare a efortului este determinată atât de sistemul cardio-respirator, cât și de celelalte sisteme din organism, dublate de anumite trăsături de caracter



ALERGAREA DE REZISTENȚĂ

- ☑ constituie principalul mijloc pentru dezvoltarea rezistenței, aceasta fiind judicios gradată ca volum și intensitate;
- ☑ trebuie să se realizeze diferențiat pe grupe valorice.

Exerciții utilizate pentru învățarea și consolidarea procedeelor tehnice.

- învățarea pasului alergător lansat de semifond și fond, corelat cu coordonarea ritmului respirator corect;
- alergare de durată pe teren plat și variat;
- alergare de rezistență folosind metoda lucrului pe intervale (4-8 serii de 500- 800 m);
- executarea unor exerciții în ritm susținut, cu un număr crescut de repetări.

Pasul alergător lansat

- este adaptat (ca lungime), taliei fiecărui executant; acesta trebuie să fie elastic (suplu), fără oscilații laterale și să amortizeze șocul în contact cu solul;
- alergarea este relaxată eliminând mișcările suplimentare;
- pe parcurs, fiecare executant trebuie să-și dozeze efortul depus (consumul energetic) ca să-i permită parcurgerea integrală a cursei în bune condiții;
- în timpul alergării, trunchiul este ușor aplecat înainte, iar brațele într-o poziție relaxantă se mișcă înainte și înapoi cu amplitudine și ritm coordonat cu viteza de deplasare, acestea având și un rol de echilibrare a corpului;
- pe timpul alergării (în cazul nostru de tip aerob), o atenție deosebită trebuie acordată modului de efectuare a actului respirator, preocuparea principală fiind realizarea expirației depline și intense, iar inspirația se poate realiza atât pe nas cât și pe gură.

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 o expirație la 2-3 pași).

ALERGAREA PE DISTANȚE MEDII ȘI LUNGI

Influențarea selectivă a aparatului locomotor (articulații, ligamente, musculatură)

- exerciții pentru mobilitatea articulațiilor, suplețea musculară și elasticitatea ligamentelor și tendoanelor.
- timp -10 minute

Alergare în tempo uniform - cu rezolvarea unor probleme tehnico - tactice, coordonarea cardio-respiratorie etc.

- timp - 45-60 minute

Recuperarea potențialului bio-motric (refacerea organismului după efort).

- timp - 30 minute
- exerciții speciale pentru elongații, decontractare musculară (relaxarea întregului aparat locomotor);
- exerciții pentru dezvoltarea forței brațelor (flotări) și flexii abdominale în regim de rezistență (în condiții de efort susținut);
- relaxarea tuturor segmentelor corpului - exerciții de respirație, coordonare etc.;
- recuperarea individuală (igiena personală) - duș cu apă fierbinte.

Ilie Pop