

**MIJLOACE DE DEZVOLTARE A REZISTENȚEI**

**Rezistența**, sub aspect fizic, este o calitate motrică ușor perfectibilă, ca urmare a efectuării sistematice, continue și după reguli a unor exerciții fizice specifice, cu alte cuvinte, rezistența este capacitatea organismului de a efectua un lucru mecanic de o anumită intensitate, o perioadă de timp cât mai îndelungată, fără scăderea eficienței activităților. Ea mai poate fi denumită și capacitatea psiho-fizică a organismului individului de a face față oboselei.

După modul în care se manifestă rezistența, atât în activitatea cotidiană cât și cea de educație fizică școlară, rezistența poate fi locală (segmentară) dar și generală, depinzând de gradul de dezvoltare a capacității marilor funcțiuni ale organismului: cardio-vascular și respirator.

Principalul factor care limitează manifestarea rezistenței un timp cât mai îndelungat, îl constituie oboseala, reprezentând factorul de bază care are influențe limitative asupra calității motrice, așadar, efortul efectuat până la oboseală și încercările de a o învinge, pot să grăbească dezvoltarea rezistenței.

În procesul de pregătire (instruire), acesta trebuie să fie în corelație cu particularitățile subiecților implicați și poate folosi următoarele mijloace de dezvoltare a rezistenței:

**Pentru probele de alergări:**

- alergare 10 - 15 min.;
- alergare cu pendularea gambelor înapoi 5x 30 m;
- alergare pe tren variat 1000 m;
- alergare în tempo uniform 3 min.;
- alergare cu intensitate 80%, 3x 100 m;
- alergare cu schimbarea repetată a tempoului;
- alergare cu handicap 90-100%, 5x30 m;
- alergare cu start de jos, intensitate 95-100%, 3x20 m;
- alergare cu intensitate 80-95%, 2x300 m;
- alergare în teren variat ,intensitate 50-75%, 7-10 min;
- alergare ușoară cu sprinturi la punctele indicate, 3-5x20 m;
- alergare cu intensitate și transportul jaloanelor 10x 20 m;
- alergare cu schimbarea tempoului la fluier, intensitate 80-90%, 5x70 m.

**Pentru probele de sărituri:**

- sărituri la coarda de gimnastică 2-3 min.;
- sărituri pe ambele picioare cu atingerea unei linii trasate pe perete;

- alergare cu genunchii sus cu creșterea gradată a timpului;
- sărituri în lungime de pe loc ;
- sărituri în lungime cu elan redus , 5-7 repetări;
- desprinderi în pas săltat 10-12 execuții;
- alergare cu atingerea vitezei maxime în final, 5x40 m;
- alergare accelerată, intensitate 80-90%, 5x40 m;
- alergare combinată cu sărituri, intensitate 80-95%, 6x50 m;
- alergare cu pas săltat, intensitate 90-100%, 5x20 m;
- alergare cu genunchii sus, intensitate 90-100%, 5x20 m;
- alergare la al-3-lea pas desprindere 3-4 repetări pe 20-30m;
- săritura în lungime cu alergare de 7-9 pași, cu desprindere pe prag și continuarea alergării, 5-7 repetări;
- săritura în lungime cu elan de 9-11 pași cu aterizare în diferite zone dinainte stabilite- 5-7 repetări.
- sărituri în lungime cu elan complet, 5-7 repetări.

Așa cum reiese din definiție, rezistența se dezvoltă în momentul în care se învinge oboseala și organismul își modifică comportamentul în funcție de această stare. Astfel la dezvoltarea rezistenței, pe lângă celelalte tipuri de oboseală, esențială este oboseala fizică, care este determinată de intensitatea exercițiului sau de gradul de solicitare, de caracterul odihnei care poate fi activă sau pasivă, de volumul efortului, de durata efortului și de durata pauzelor.

În încheiere, doresc să vă reamintesc că, exercițiile fizice specializate au foarte multe avantaje în ceea ce privește dezvoltarea armonioasă a corpului, îmbunătățirea și menținerea unor parametri fiziologici. Dar înainte de toate, este necesar să discutați cu medicul specialist despre starea voastră de sănătate și care este nivelul de exerciții fizice pe care le puteți efectua fără nici un fel de problemă.

**Bibliografie:**

1. ADRIAN DRAGNEA – EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT – TEORIE ȘI DIDACTICĂ – FEST, București 2006
3. IULIAN SĂVESCU – EDUCAȚIE FIZICĂ -ghid orientativ pentru titularizare, definitivat și gradul II Editura Aius Printed, Craiova – 2009

**Prof. Ganea Ionuț****Liceul Tehnologic Agricol „Nicolae Cornățeanu” Tulcea**