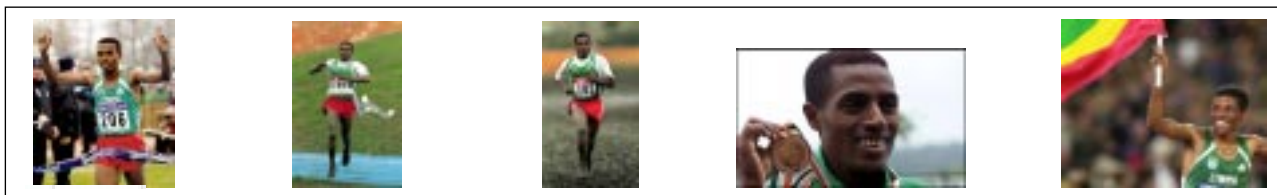


Educació Física 22

La gran resistència física del tercer Món

La resistència física

“La gana, el sacrifici, l’habitució a l’altitud i el compromís amb l’esport com l’única clau per prosperar han tornat a fabricar una estrella de l’atletisme, com tantes vegades passa a Kenya i Etiòpia.”...”L’etíop Kenenisa Bekele, de només 19 anys, aconseguí el que ningú podia imaginar el darrer cap de setmana a Dublín: guanyar els títols mundials llarg i curt de Cross en només 24 hores”. (26/03/02 Joan Justribó. El Mundo Deportivo)



La principal qualitat d’un atleta de cross és la resistència, es a dir la capacitat física i psíquica de suportar el cansament en esforços relativament llargs o intensos. També es refereix a la capacitat de recuperació ràpida després d’haver realitzat grans esforços.

En aquesta qualitat física hi juga un paper determinant la capacitat d’absorció d’oxigen de la persona, o sigui el volum d’oxigen utilitzat per les cèl·lules en la funció respiratòria interna. Si una persona, durant l’exercici, inspira 18 l/min d’oxigen i n’expira 15 l/min, el seu consum serà de $18 - 15 = 3$ l/min. Per això, sembla normal que per ajudar a regular la capacitat del consum d’oxigen molts atletes entrenen en zones d’altitud. Així, Bekele, l’actual campió del món de Cross, és natural de la regió d’Arsi (Etiòpia) situada en una serralada amb pics de 4000 m. d’altitud. Aquest fet determina que aquest zona sigui una regió que hagi donat atletes d’alt nivell mundial, Gebrselassie (quàdruple campió del món de 10000 metres) entre els més destacats.

La resistència aeròbica ens permet suportar esforços de llarga durada i de baixa o mitjana intensitat amb suficient aportació d’oxigen. Es el cas dels esports col·lectius: bàsquet, futbol, handbol, hockey; curses populars, marató, etc.

El sistema d’entrenament bàsic de la resistència aeròbica consisteix en córrer ininterrompudament distàncies llargues. la velocitat ha de ser mitjana-baixa mantenint una freqüència cardíaca constant de 140 a 160 ppm.

ACTIVITAT

- Us proposem d’omplir una fitxa de control de *carrera contínua*: córrer sense parar durant 20 minuts. Caldrà que registreu les pulsacions per minut en intervals de 4 minuts. El primer registre serà el de les pulsacions en repòs. Copieu aquesta taula, ampliada, al vostre quadern.

	durant la carrera						recuperació		
Nom	0' (repòs)	4'	8'	12'	16'	20' (final)	21'	22'	23'

Un cop realitzada la prova i establert els diferents registres podeu configurar una gràfica comparativa. Cada alumne amb un color diferent.