

# Deporte

Iraupena.

- 1- Intentsitate handiko ahalegin handia edo txikia ahalik eta denbora luzeenean egiteari deritzo.
- 2-Intentsitate apalean edo ertainean iraupen luzeko ahaleginak egiteko gaitasuna da.Aerobikoa da intentsitate apalean edo ertainean dagoenean.Eta energia, Glukosetatik,Gantz oxidoetatik eta proteinatik lortzen da.
- 3- Ahalik eta denbora luzeenean ahalegin handiak egiteko gaitasuna da eta alaktikoa edo laktikoa izan daiteke.
- 5- 100 eta 200 metro arteko tarteak egitean datza %60-80%ko intentsitatean.
- 6- Bihotaren burrunba haunditu.
  - Birikien edukiera hobetzen da.
  - Bihotzaren zuntzak lodiagoak egiten dira.
  - Albeoloen funtzionamendua hobetzen da.

Abiadura.

- 1- Edozein ariketa motriz modu bizkorrean egiteko ahalmena da.
- 2- Nerbio sistema eta abiadura:Giharrek nerbioen estimulua behar dute.Hau zenbat eta azkarrago izan,mugimendua bizkorragoa izango da.Nerbioen estimuluak giharren ekintza koordinatzen dute erantzun azkarra izateko.
- 3-Estimulu bati denbora laburrean erantzuten laguntzen digun ahalmena da.
- 4- Estimuluaren bidaltze abiadura. Giharren uzkurtze abiadura. Gizakiaren arreta eta gizakiaren jarrera.
- 5- Luzera bat denbora laburrean betetzen uzten digun ahalmena da.
- 6- Estimuloen abiadura. Giharren uzkurtze abiadura. Keinuen teknika.
- 7- Errepikapen gutxi egiten dira, desplazamenduak laburrak dira eta ariketak erlajaturik egin behar dira.
- 8- Progresioak, erreakzio jolasak eta Skiping