



Professor: Rafel Campaña

Les qualitats físiques bàsiques són les que ens permeten realitzar qualsevol activitat física: saltar, córrer, empènyer, aixecar un pes, llançar, adoptar una postura...

Les qualitats físiques bàsiques són un conjunt de factors que determinen el nostre rendiment a l'hora de dur a terme una activitat física quotidiana (córrer per agafar el tren, serrar fusta, portar la compra des del mercat...) o una activitat esportiva (jugar a futbol o a hoquei, competir en qualsevol prova d'atletisme, fer un combat de judo, etc.). De la persona que té unes bones qualitats físiques bàsiques en diem que té una bona **condició física**.

Les qualitats físiques bàsiques són :

1.- Resistència.

És la capacitat que tenim per poder suportar una activitat de llarga durada. Dos tipus de resistència.

1. Resistència aeròbica.

Un esforç de resistència és aeròbic quan l'oxigen que arriba als músculs que treballen és suficient per realitzar l'exercici. Són esforços d'intensitat moderada/baixa i de llarga duració. (60%-85%)

2. Resistència anaeròbica.

Quan l'oxigen que arriba als músculs és insuficient. Són esforços molt intensos i de duració curta. Diferenciem:

La resistència és la capacitat física que ens permet suportar i aguantar un esforç físic durant el major temps possible.

Per comprendre quins tipus de resistència hi ha, has de saber que la clau és l'arribada de l'oxigen als nostres músculs.

El nostre cos utilitza oxigen per realitzar les seves funcions. Sense ell la vida no és possible. De la mateixa manera és fonamental en la realització de l'exercici físic. Depenent de les característiques de l'exercici que realitzem, l'oxigen que el nostre organisme té la capacitat d'assimilar pot ser suficient o no. Això ens porta a Resistència anaeròbica làctica.

Quan l'activitat dura entre 10 segons, 12 aproximadament i 1 minut 1,30" aproximadament (cursa de 110 metres tanques), es produeix àcid làctic i la intensitat de l'exercici es realitza entre el 85% i 90% mes o menys.

2.2 Resistència anaeròbica alàctica:

Quan l'activitat dura 10 – 12 segons com a màxim, no es produeix àcid



Professor: Rafel Campaña

làctic i la intensitat de l'exercici es realitza al 90% ó 100% (un esprint de 100 metres).

El treball de resistència produeix una sèrie de canvis al nostre organisme:
Augment del número de glòbuls rojos.

Augment de la grandària del cor.

Augment de la xarxa de capil·lars.

Augment de la capacitat respiratòria.

Per saber com millorar-la hem de tenir en compte:

El tipus d'exercici , la intensitat i la duració.



2. LA FORÇA

La força muscular és la capacitat física que permet a la persona crear una tensió muscular.

Podem distingir tres classes de força muscular:

1. Força màxima. (95%-100%)

És la màxima força que una persona és capaç de realitzar; per exemple un halterofilista (aixecador de pes).

2. Força explosiva. (70%-85%)

S'exerceix en realitzar un moviment de força a la màxima velocitat; per exemple l'atleta que practica salt d'alçada.

3. Força resistència.(60% - 75%)

La utilitzem quan cal realitzar un moviment de força durant molt de temps seguit i de forma continuada; per exemple un remer.

4. Força velocitat (60%-75%)



Professor: Rafel Campaña

S'exerceix en realitzar un moviment de força a la màxima velocitat i la càrrega es mitja o baixa; per exemple un simulacre de xut a porteria (handbol) amb una goma.

El treball i l'entrenament de la força muscular produeixen efectes sobre el nostre organisme.

Fonamentalment quatre coses:

Augmenta la grandària de les fibres musculars i, per tant, augmenta la grandària del múscul. Aquest fenomen s'anomena hipertròfia muscular.

També augmenta la grandària dels tendons.

Entren en funcionament fibres musculars que estaven inactives.

El múscul augmenta les seves reserves d'energia.



3- Velocitat

És la capacitat que tenim per fer un moviment en el mínim temps possible. Fer un esprint

La velocitat és la qualitat física que ens permet realitzar un moviment el més ràpid possible.

Podem distingir tres tipus de velocitat:

1. Velocitat de reacció.

És la capacitat de respondre el més ràpid possible a un estímul determinat (auditiu, visual o tàctil); per exemple la eixida en una cursa de natació, el nedador reacciona davant del senyal d'eixida (estímul).

2. Velocitat de desplaçament.

És la capacitat de recórrer una distància en el mínim de temps possible; per exemple la cursa de 100 metres lliures en atletisme.

3. Velocitat gestual.



Professor: Rafel Campaña

És la capacitat que permet realitzar un gest amb la màxima velocitat; per exemple un lluitador d'esgrima ha de manejar l'espasa a gran velocitat per sorprendre al rival.

Treballar la velocitat provoca una sèrie de canvis en el nostre cos que fan que estiga preparat per realitzar qualsevol moviment molt més ràpidament.

Els canvis són els següents:

El sistema nerviós transmet l'ordre de contracció als músculs molt més ràpid i, per tant, aquests poden contraure's més ràpidament.

Es produeix una hipertròfia muscular (augment de la grandària de la musculatura) degut a la realització d'esforços de potència (treballar força a màxima velocitat).

Augmenten les reserves d'energia, pròpies d'esforços curts i ràpids.



3. LA FLEXIBILITAT (ADM)

La flexibilitat és la qualitat física que ens permet realitzar moviments de gran amplitud amb alguna part del nostre cos. Es el grau de recorregut articular que podem fer amb una articulació. Hi ha dos tipus de flexibilitat:

1. Flexibilitat dinàmica.

Quan existeix moviment (exercicis de mobilitat articular)



Professor: Rafel Campaña

2. Flexibilitat estàtica.

Quan no hi ha moviment (exercicis d'estiraments)

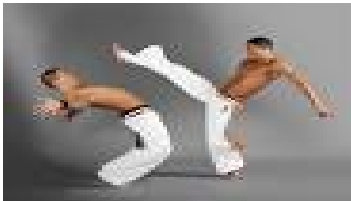
El treball de flexibilitat té un doble efecte en el nostre organisme:

Fa augmentar el recorregut de l'articulació.

Augmenta la capacitat d'elongació dels músculs.

La flexibilitat és una qualitat involutiva, és a dir, empitjora amb l'edat. Als primers anys de la nostra vida tenim el màxim nivell de flexibilitat; a mesura que ens fem grans va decreixent. Treballar-la contínuament afavoreix que aquesta involució sigui més lenta.

Les noies tenen nivells de flexibilitat més alts que els nois.



Qualitats físiques mixtes o compostes

Són les que resulten de la combinació d'algunes qualitats físiques. Podem considerar:

1.- Agilitat

És la qualitat que ens permet canviar de posició a l'espai de ràpida i coordinadament.

Resulta de la combinació de :

velocitat + força + flexibilitat

Per exemple un esport de lluita, un porter de futbol...

2- Potència

És la qualitat que ens permet moure una cosa en el mínim temps possible.

Resulta de la combinació de: *força + velocitat*

Per exemple un xut, un llançament, un salt...