

LA CONDICIÓN FÍSICA I LA SALUT

Índex

1. La condició física.....	1
1.1. Les qualitats físiques bàsiques.....	1
2. La Resistència.....	2
2.2. Tipus de resistència.....	2
3. La Flexibilitat.....	2
3.3. Factors de la flexibilitat.	2
4. La Força.....	3
4.4. Tipus de força.....	3
5. La Velocitat.....	4
5.5. Tipus de velocitat.....	4

1. La condició física

És la capacitat de l'aparell locomotor de millorar el moviment en qualsevol activitat. A mesura que et vas fent gran, el cos es desenvolupa i la condició física millora. Fes memòria i recorda si l'any passat eres capaç de xutar tant fort o d'aixecar tant pes. També t'adonaràs que totes les persones són diferents; n'hi ha que tenen més o menys pes, alçada, llargada de braços o de cames. Pel que fa a la condició física, passa el mateix: tots som diferents.

Observa les persones que practiquen esports diversos. Veuràs com es dobleguen les gimnastes o els ballarins, amb quina força xuten els futbolistes, amb quina precisió encistellen els jugadors de bàsquet, com aguanten les curses els nedadors o com salten els atletes. Aquestes qualitats s'anomenen qualitats o capacitats físiques.

1.1. Les qualitats físiques bàsiques

de totes les qualitats locomotrius del cos humà, n'hi ha quatre que es consideren fonamentals; són les qualitats físiques bàsiques: la **resistència**, la **flexibilitat**, la **força** i la **velocitat**.

2. La Resistència

Segurament ha anat alguna vegada d'excursió o has caminat moltes hores. A les curses ciclistes, els corredors fan més de cinc hores seguides d'exercici intens cada dia. Potser tu també has participat alguna vegada en una cursa popular d'uns quants quilòmetres de recorregut en la teva població. Per fer totes aquestes activitats cal tenir molta resistència.

La resistència permet treballar durant molta estona i lluitar contra el cansament. La resistència és, doncs, la capacitat de mantenir un esforç físic durant un temps.

2.2. Tipus de resistència

Segons la durada i la intensitat de l'esforç físic, diferenciem dos tipus de resistència:

- **Resistència aeròbica:** quan l'esforç és lleu o mitjanament intens, però de llarga o molt llarga durada -més de tres minuts-, com és el cas d'una cursa de 10.000m en atletisme o una cursa d'esquí de fons.
- **Resistència anaeròbica:** quan l'esforç físic és gran, només podrem resistir-lo durant un interval de temps curt -menys de tres minuts-; és el cas dels exercicis de gimnàstica o d'un atac d'handbol.
- **Entrenament de la resistència:** Si volem millorar la resistència, caldrà entrenar-la amb diferents sistemes, que coneixeràs més endavant. Però, en general, podem millorar la resistència realitzant activitats molt variades, com ballar, caminar, anar amb bicicleta, etc. Recorda que han de ser de llarga durada per tal de millorar, sobretot, la resistència aeròbica.

3. La Flexibilitat

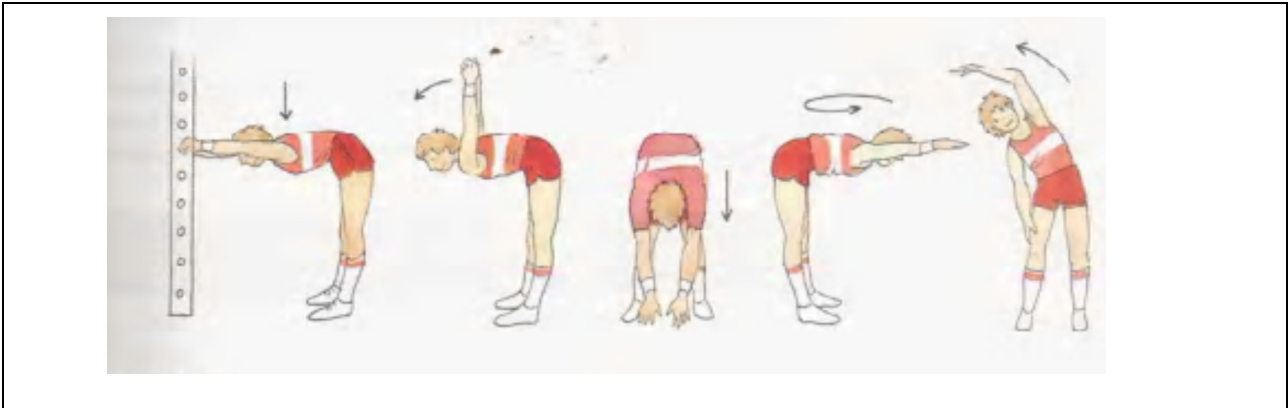
La flexibilitat és la capacitat que tenen alguns materials o cossos per corbar-se sense trencar-se. Les canyes de pescar, per exemple, es corben i no es trenquen. En el cas del cos humà, la flexibilitat és la seva capacitat per estirar-se a fi de facilitar la major amplitud possible en els moviments corporals. La flexibilitat de tot el cos s'anomena flexibilitat general, però si afecta una part del cos s'anomena flexibilitat específica.

3.3. Factors de la flexibilitat.

- La flexibilitat del cos humà depèn de dos factors:
- **La mobilitat de les articulacions,** que és la capacitat que tenen les articulacions de l'esquelet per funcionar amb la màxima amplitud i que depèn de la constitució del nostre cos.
- **L'elasticitat dels músculs,** que és la capacitat que aquests tenen per estirar-se, sense fer-se mal, i que depèn de l'entrenament.

-Entrenament de la flexibilitat: Si volem millorar o simplement mantenir la flexibilitat, l'haurem d'entrenar. Això vol dir que, periòdicament, haurem de fer exercicis

per mantenir-nos flexibles. En la il·lustració es mostren alguns exercici per millorar la flexibilitat en diferents articulacions.



4. La Força

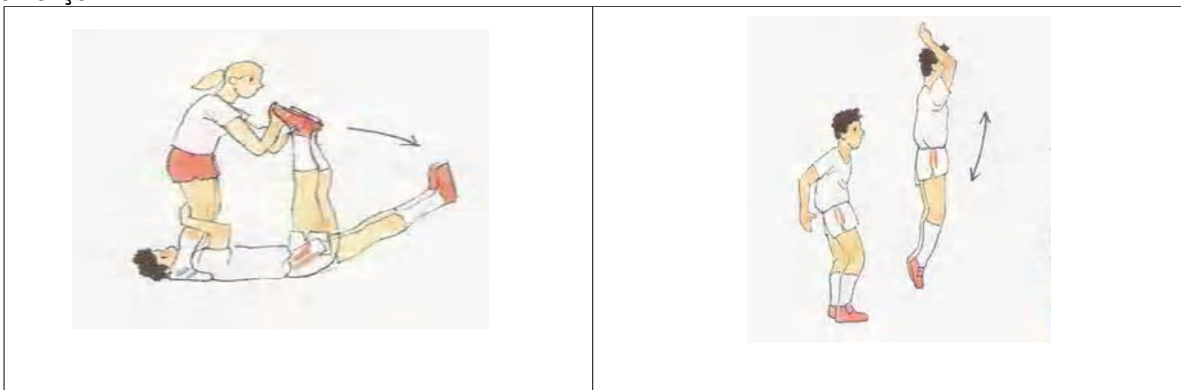
Segurament has pogut sentir moltes vegades expressions com “és fort com un elefant” o “com un roure”. Per què es diu això? En la natura hi ha molts exemples d'animals o plantes que necessiten la força per sobreviure: per oposar-se al vent, en els cas del roure, o per tombar arbres en què hi hagi menjar, en el cas de l'elefant.

Els músculs produeixen força, que serveix per moure el cos o altres objectes. Com més desenvolupats estiguin els músculs, més gran serà la força que podran produir. La força, així, és una capacitat per generar moviment.

4.4. Tipus de força

segons el pes que volem aixecar i la velocitat a la qual ho volem fer, diferenciarem tres tipus de força:

- **Força-resistència:** és la força que es necessita per fer un treball amb poc pes , però bastant de temps. És la força que necessiten els remers o els tennistes, per exemple.
- **Força-explosiva o potència:** és la força que es necessita per fer un treball amb un pes moderat , però molt ràpidament. És la força que necessiten els saltadors de llargada o els llançadors d'atletisme.
- **Força màxima:**és la força que es necessita per fer un treball amb el màxim pes possible. És la que necessiten, per exemple , els practicants d'halterofília.
- **Entrenament de la força:** Si volem millorar la força, cal entrenar-la fent treballar els diferents músculs. Normalment, en l'entrenament de la força s'utilitzen pesos addicionals -peses o màquines, però també s'entrena amb exercicis en què es fa servir el pes del cos. En les il·lustracions pots trobar alguns exemples d'exercicis per millorar la força.



--	--

5. La Velocitat

La velocitat és una qualitat molt apreciada per la natura. Per als animals, sobreviure depèn moltes vegades de la rapidesa de moviments: per fugir, per caçar, etc.

La física defineix la velocitat com la capacitat de recórrer una distància en el menor temps possible.

En el món de l'activitat física, velocitat significa rapidesa d'acció. Per exemple, un esgrimidor és ràpid amb el floret; un atleta, en una cursa de 100 metres, ha de recórrer de pressa; un nedador o una nedadora ha de ser ràpid en els 50 metres lliures, i un ciclista en un esprint final.

5.5. Tipus de velocitat

Podem diferenciar tres tipus de velocitat:

- **Velocitat de reacció**, que permet posar el cos en moviment el més ràpidament possible. Per exemple, en una sortida d'atletisme o de natació, per esquivar una estocada en esgrima o per tornar un cop jugant a esquaix, cal posar en joc una gran velocitat de reacció.
- **Velocitat de desplaçament**, que permet recórrer una distància amb el menor temps possible. En les curses de 100m llisos, en atletisme, o de 50 m lliures, en natació, s'ha de ser molt ràpid per arribar abans que ningú a la meta; en un contraatac de bàsquet, s'ha de ser més ràpid que els defenses de l'equip contrari.
- **Velocitat gestual**, que serveix per fer gestos ràpids. Els moviments d'un porter o una portera d'handbol, o una esmaixada en el tennis, per exemple, han de ser molt ràpids; és a dir, necessiten una gran velocitat gestual.
- **Entrenament de la velocitat**: Una manera d'entrenar la velocitat, a fi de millorar-la, és repetir molt de pressa el moviment que volem realitzar. En les il·lustracions trobaràs alguns exemples d'exercicis que t'ajudaran a aconseguir-ho.

