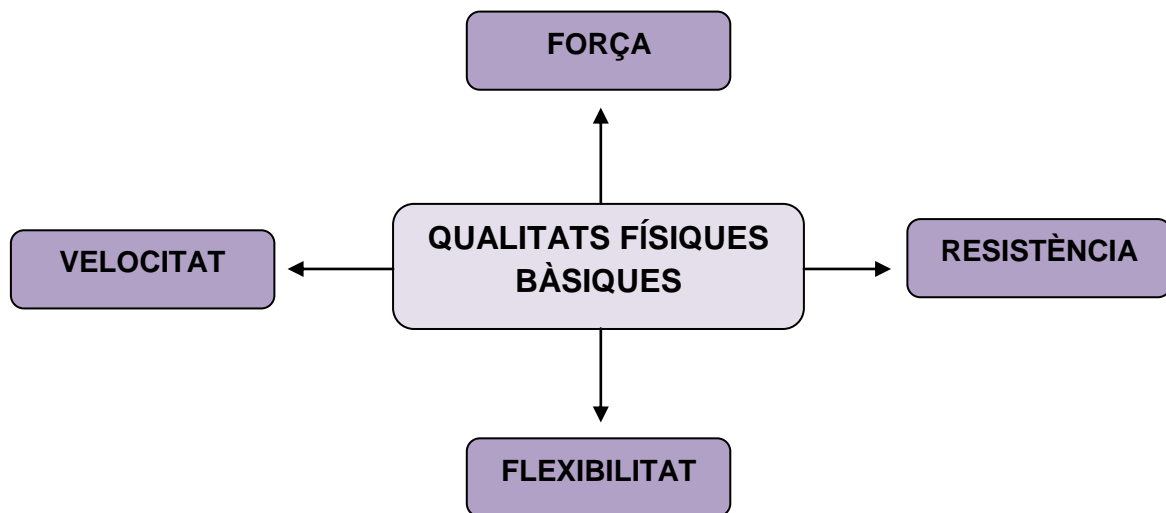


## QUALITATS FÍSiques BÀSIQUES

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.



Existeixen també les que anomenem **qualitats mixtes o resultants**. Aquestes són el resultat i la combinació de diferents qualitats físiques bàsiques. Les qualitats mixtes són: la potència, l'agilitat, la coordinació, l'habilitat o l'equilibri.

# RESISTÈNCIA

La **resistència** és la capacitat que té el nostre organisme de suportar un esforç físic d'intensitat moderada o alta durant un temps perllongat, i d'endarrerir l'aparició del cansament (fatiga) durant aquest esforç. També ens permet recuperar-nos ràpidament després de l'activitat física.

A la vida quotidiana ens permet córrer per agafar el tren, estar una bona estona ballant amb els amics, pujar les escales amb facilitat, etc.

Exemples esportius: atletisme, natació, ciclisme, esports d'equip, senderisme, etc.



Hi ha dos **tipus de resistència**:

- **Resistència aeròbica:** són esforços de llarga durada i ritme suau en què la quantitat d'oxigen que arriba al múscul és suficient per fer l'exercici.  
Exemple: l'esquiador de fons fa proves de 50 km en un temps inferior a les dues hores. Necessita mantenir un ritme constant i no gaire intens per poder arribar a la meta.
- **Resistència anaeròbica:** són esforços de durada curta i ritme intens, en què la quantitat d'oxigen que arriba al múscul és inferior a la que es necessita per fer l'exercici.  
Exemple: en el joc de tocar i parar, quan et persegueixen durant una estona, comences a notar com el teu ritme de cursa va minvant, notes la falta d'aire i les cames et pesen, fins que t'atrapen. Això significa que aquest esforç ha estat anaeròbic.

## Com podem entrenar la resistència?

La resistència es pot millorar de moltes maneres, però totes han de complir les característiques d'entrenament següents:

- Durada mínima de les sessions: 15-30 minuts.
- Mínim dos dies a la setmana.
- Ha de treballar tot el cos.
- Ritme suau.

Exercicis que podem practicar:

- Anar amb bicicleta
- Joc de tocar i parar
- Anar a nedar
- Córrer pel bosc o la muntanya
- ...



# VELOCITAT

La **velocitat** és la capacitat de fer un o diversos moviments en el menor temps possible.

A la vida quotidiana ens permet córrer per agafar l'autobús que se'n va, respondre ràpidament per evitar un accident (ja sigui quan estem conduint o quan anem caminant), etc.

Exemples esportius: atletisme (cursa de 100 m llisos), handbol (el porter en un penal), tennis taula (els gestos amb la pala), etc.



Hi ha tres **tipus de velocitat**:

- **Velocitat de desplaçament:** és la capacitat de recórrer una distància en el menor temps possible.  
Exemples: corredor de 100 m, velocitat d'un jugador de bàsquet quan contraataca, etc.
- **Velocitat de reacció:** és la capacitat de respondre amb la màxima rapidesa a un estímul.  
Exemples: un porter davant d'un xut, sortida d'una cursa de natació o atletisme, etc.
- **Velocitat gestual o de moviment:** és la capacitat de realitzar un gest amb la màxima rapidesa possible.  
Exemples: un xut de futbol, un llançament de pes en atletisme, un cop de bat de beisbol, etc.

## Com podem entrenar la velocitat?

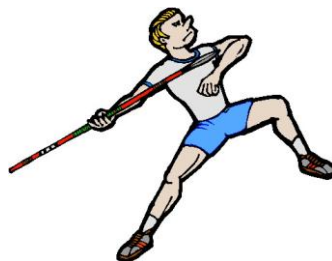
- Per entrenar la **velocitat de desplaçament**: relleus, curses a diferents distàncies, joc de tocar i parar, etc.



- Per entrenar la **velocitat de reacció**: Realitzar un moviment determinat com a resposta a un estímul. Exemple: ens aixequem del terra quan sentim el xiulet, ens posem a córrer quan l'entrenador pica de mans, etc.



- Per entrenar la **velocitat gestual**: Repetim moltes vegades el gest que ens interessa el més ràpid possible. Exemple: aturar un xut deu vegades. També podem augmentar o disminuir el pes de l'objecte que fem servir. Exemple: entrenar el llançament de pes amb pesos diferents, més i menys pesats.



# FORÇA

La força és la capacitat que té el cos de vèncer o d'oposar-se a una resistència mitjançant una tensió muscular. La força s'aconsegueix gràcies a la contracció dels músculs, que són els encarregats de moure l'esquelet humà.

A la vida quotidiana ens permet portar la motxilla plena de llibres, empènyer un cotxe, carregar pesos, moure una taula, etc.

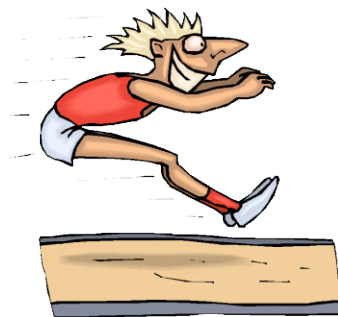
Exemples esportius: Atletisme (salts, llançaments...), halterofília, gimnàstica artística (anelles, paral-leles...), esports col·lectius (llançament a porteria...), rugbi, rem, judo, etc.

Hi ha tres tipus de força:

- **Força màxima:** és la capacitat de vèncer una càrrega màxima sense tenir en compte el temps que utilitzem. Exemple: halterofília.



- **Força explosiva:** és la capacitat de vèncer resistències o càrregues no gaire grans en el menor temps possible. Exemple: salt d'allargada, llançament a la porteria d' handbol, etc.



- **Força resistència:** és la capacitat de fer una activitat de força durant un temps determinat i de resistir el cansament que provoca. Exemples: rem, judo, ràfting, etc.



### **Com podem entrenar la força?**

Hi ha diferents formes d'entrenar la força, algunes són les següents:

- Exercicis emprant el propi cos, és a dir, el nostre cos serà la resistència a vèncer. Abdominals, flexions, etc.
- Exercicis amb peses o màquines: consisteix a fer exercicis amb els típics estris que trobem als gimnasos.
- Exercicis per parelles: lluita de gall, lluita de pirates, girar el company.
- Circuits o estacions: consisteix a realitzar diferents exercicis de força durant un període de temps determinat.

# FLEXIBILITAT

La **flexibilitat** és la capacitat que ens permet realitzar moviments de les articulacions amb la màxima amplitud possible.

A la vida quotidiana ens permet fer els moviments amb més facilitat, i ens ajuda a evitar lesions i problemes en la postura corporal.

Exemples esportius: gimnàstica rítmica, atletisme (corredor de tanques), qualsevol esportista per realitzar un moviment forçat.

## Tipus de flexibilitat:

- **Flexibilitat estàtica:** la fem servir quan adoptem una postura determinada i volem mantenir-la un temps. Exemple: Adoptar i mantenir la postura de gimnàstica artística anomenada “espagat”.



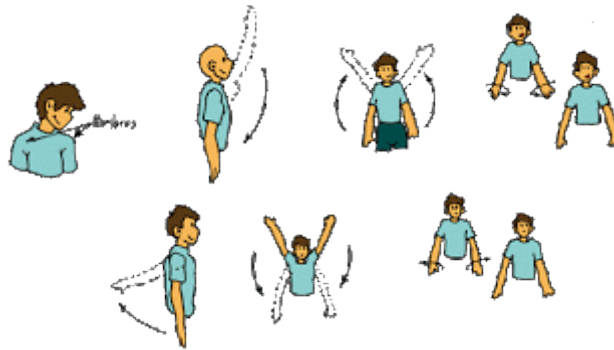
- **Flexibilitat dinàmica:** la fem servir quan volem realitzar un moviment donant-li una gran amplitud. Exemple: Donar una coça de karate aixecant molt la cama.





## Com podem entrenar la flexibilitat?

- **Flexibilitat dinàmica:** es practica a la segona fase de l'escalfament. Cal intentar moure les articulacions amb la màxima amplitud possible.  
Exercicis: mobilitat de canells, turmells, espatlles, coll...



- **Flexibilitat estàtica:** s'ha de treballar al final de la classe o de l'entrenament. Recorda, sobretot, que s'ha d'estirar la musculatura que s'ha treballat.  
Exercicis: estiraments d'espatlles, bessons, adductors, quàdriceps....

