

Educacion Fisica

Qui produeix el moviment? L'aparell locomotor: Funció: Actua com a suport o estructura del cos huma i produeix el seu moviment. Aquest es possible gracies a l'acció dels nostres músculs els quals, en escurçar-se i relaxar-se mobilitzen els ossos a que es troben units. *Components Basics:*

L'esquelet: Format per ossos i articulacions Tipus d'ossos: **LLargs:** s'emprenen com a palanques ossies(femur) o serveixen de protecció(costelles) **Curts:** formen part d'estructures complexes(ossos del carp en el canell) també de protecció(costelles) **Plans:** s'encarreguen de protegir òrgans vitals(ossos crani o pèlvis)*Tipus d'articulacions:***Mòbils:** amb mobilitat completa(espatlla, genoll, maluc)**Semimòbils:** amb moviment limitat(vèrtebres) **Fixes:** sense moviment(articulacions del crani)**Els músculs:***Tipus de músculs:***LLisos:** amb llur contracció i relaxació possibiliten el moviment de les vísceres(estomac,intestí,artèries)**Estirats:** conformen la musculatura de l'esquelet.En contraure's i relaxar-se provoquen el seu moviment. **Múscul Cardiac:**forma el cor.La seva concentració i relaxació bombeja la sang per tot l'aparell circulatori. Dintre dels principis de l'entrenament hi ha 3 planificacions: Mig: de 4 a 8 set Curt:(4-8set) a 6 mesos Llarg:(6mesos)1any **Principi d'adaptació:****L'organisme huma es capaç de resistir l'exercici físic i d'habituar-se a la seva pràctica.**una sèrie de canvis fisiològics tenen com a resultat l'adaptació de l'organisme. L'organisme experimenta un desgast que provoca una disminució momentària del nivell físic. És el cansament físic.Després el cos huma es recupera assolint un nou nivell superior a l'anterior, aconseguint una adaptació a aquest esforç.Això s'anomena sobrecompensació.**Principi de la progressió:****L'organisme huma es capaç de suportar progressivament esforços cada vegada més grans.**un increment real del nivell de la condició física es necessita augmentar els exercicis físics de manera progressiva i obtenir una adaptació sòlida. El càlcul de la intensitat s'obtindrà dividint el nombre de repeticions que es fan entre el nombre màxim que la persona es capaç de realitzar i multipliquen el resultat x100:

Intensitat: repeticions/n màximx100 quan l'esportista ja està acostumat a un exercici físic determinat haurà d'incrementar, de manera lenta i progressiva, la intensitat del seu entrenament per provocar sobrecompensacions noves.

Principi de la continuïtat:S'ha de practicar exercici físic amb la freqüència necessària per aprofitar els efectes positius de les sobrecompensacions.Descansar masses dies després de un entrenament suposa perdre efectes positius de la sobrecompensació es convenient mantenir i augmentar la freqüència i la pràctica d'exercici físic. Lo ideal seria 3 dies d'entrenament a la setmana. **Principi alternança:****En la planificació de l'entrenament les carregues de treball han de succeir-se de manera alternada.**Cal combinar l'entrenament de les diferents qualitats físiques respectant els períodes de recuperació. El **descans** és imprescindible perquè l'organisme es recuperi del cansament produït per l'exercici.Cada tipus de treball necessita un període de diferent recuperació, això varia segons l'exercici. -La velocitat i la força explosiva es recuperen en 24h -La resistència aeròbica i la força resistència en funció de les carregues necessitem entre 48-72h. - Resistència anaeròbica li calen 72h-La flexibilitat es recupera més ràpid entre 7-10h -En els partits unes 72h **El volum:**es la quantitat total d'exercici practicat. Augmentant progressivament el volum s'aconsegueix a llarg termini. **La intensitat:** es l'aspecte quantitatiu de l'entrenament. Més concretament es la relació que hi ha entre un nivell de treball emprat i el seu valor màxim possible. $Intensitat = (\text{treball actual} / \text{valor màxim}) \times 100$ **La càrrega:** es el resultat del producte entre el volum i la intensitat de l'exercici físic, el principi de la progressió, la càrrega dels entrenaments haurà d'augmentar-se poc a poc. Càrrega=Volumx Intensitat