

Educa

LES QUALITATS FÍSQUES BÀSIQUES

Són les prestacions motrius bàsiques que tota persona té al néixer. Gràcies a aquestes qualitats ens podem moure, saltar, córrer i aconseguir tots aquells objectius motrius que ens proposem.

Es classifiquen en:

-**Qualitats relacionades amb el rendiment** : on trobem la Resistència aeròbica i anaeròbica, la Força resistència, la Velocitat i la Flexibilitat.

-**Qualitats relacionades amb la salut**: on trobem la Resistència aeròbica, la Força resistència i la Flexibilitat.

LA RESISTÈNCIA

·És la qualitat física bàsica que ens permet mantenir un esforç durant un temps perllongat retardant al màxim l'aparició de la fatiga.

·Els **tipus de resistència** són:

-**Resistència aeròbica**: és la que ens permet executar un exercici de llarga durada a un ritme suau mantenint l'equilibri entre ingesta i despesa d'oxigen, i utilitzant com energia principalment els greixos i els hidrats de carboni. (Es aconsellable però a una bona salut)

-**Resistència anaeròbica**: és la capacitat que ens permet mantenir un exercici de curta durada a ritme intens, per exemple un velocista de 100m o un nedador de velocitat. (No es aconsellale però a una bona salut)

BENEFICIS DE ·L' ENTRENAMENT DE LA RESISTÈNCIA

·El sistema respiratori. Degut a que és el responsable de captar l'oxigen serà el primer que incrementarà els seu rendiment augmentant la capacitat vital.

·El cor s'encarrega d'impulsar la sang i l'oxigen cap als múscols i anirà augmentant la seva capacitat d'expulsió a mesura que la persona faci més exercici aeròbica.

·Disminució de la Freqüència cardíaca de repòs

·Millora de la circulació sanguínia

·Augment de glòbuls vermells

·Mobilització de greixos

·Prevenició de malalties com la hipertensió, diabetis i l'obesitat.

SISTEMES D' ENTRENAMENT DE LA RESISTÈNCIA

1. Sistema Continu. La característica principal d'aquest sistema és que no hi ha descans ni pausa de recuperació, es treballa tot el temps que dura la sessió. Els tipus son:

A) **Continu Harmònic**: Intensitat constant. No hi ha canvis de ritme.

B) **Continu Variable**: La intensitat és variable, es pot començar caminant i acabar a treballar amb una intensitat màxima.

2. Sistema Fraccionat: La característica principal és que hi ha pauses o temps de recuperació i ens permet entrenar a una intensitat elevada com per exemple en el sistema de repeticions, on el temps de pausa ens permet recuperar-nos del tot.