

# FITXA TEÒRICA-PRÀCTICA I: AVALUACIÓ DE LA PRÒPIA CONDICIÓ FÍSICA.

## Informació sobre les pròpies possibilitats i limitacions.

### ¿Què és la condició física?

L'estat de forma que té una persona a un moment determinat. Ve condicionada per les qualitats físiques bàsiques. I les qualitats físiques bàsiques venen condicionades pels sistemes corporals. Els sistemes corporals milloren amb l'entrenament adequat.

### ¿Quines qualitats físiques m'he d'avaluar si vull mirar el meu nivell de salut?

Les qualitats físiques que més es relacionen amb la salut són:

- La **Resistència aeròbica, orgànica o cardiovascular**. Perquè millora el sistema cardiovascular i respiratori. I ens ajuda a controlar els greixos sanguinis i corporals.
- La **Resistència muscular o Força-resistència**. Perquè millora el sistema muscular i protegeix el sistema articular, a més té influència sobre altres aspectes (millora la postura i influeix en el metabolisme basal i per tant ens ajuda a controlar el pes corporal).
- La **Elasticitat Muscular**. Perquè millora el sistema muscular i té una influència positiva en la postura corporal.

A més de les qualitats físiques hem de tenir en compte altres aspectes com és el tant per cent de greix que tenim en el cos. Nosaltres el controlarem a través de:

- **IMC (Índex de Massa Corporal)**. És un índex que la OMS (Organización Mundial de la Salud) considera important per a saber si una persona té un pes corporal alt o baix per la seva alçada.  
**IMC=Kg/m<sup>2</sup>**

### ¿quines qualitats físiques he d'avaluar si vull saber si me va millor un tipus d'esport o un altre?

Per poder saber si un esport t'anirà bé segons les teves característiques o al revés. Hem de saber quines **qualitats físiques són més influents a cada tipus d'esport**. Així per exemple si tenc molta resistència m'aniran bé els esports en que aquesta qualitat física sigui determinant pel seu rendiment: com l'atletisme de fons o curses populars, ciclisme, futbol, etc.. Si tenc molta força-explosiva se me donarà millor un esport en que aquest tipus de força sigui important com per exemple el voleibol, el tennis, etc.

### ¿Com puc avaluar-les?

A través d'uns tests o proves físiques que "posin a prova" i/o mesurin aquestes qualitats físiques.

### ¿Com han de ser aquestes proves?

Les proves han de tenir unes característiques concretes per a que serveixin. Aquestes són:

- **Validesa**. El resultat ha de mesurar el que realment es vol mesurar. Per exemple quan mesuram la força abdominal, s'ha d'evitar l'actuació del múscul psoes ilíac.
- **Objectivitat**. S'han d'evitar els instruments de valoració subjectiva que puguin mesurar de manera diferent dos individus. Els aparells han de ser precisos: el cronòmetre, cinta mètrica, pulsòmetre, etc.
- **Fiabilitat**. Cal evitar aquells factors que puguin adulterar el resultat, per exemple el vent molt fort, sol patinadís, etc.
- **Estandardització**. S'han de poder comparar amb altres resultats; per tant s'han de aplicar en les mateixes condicions, o molt similars, perquè els resultats siguin homologables.
- **Seguretat**. Encara que posin a prova una qualitat física hem de procurar que no tinguin un risc excessiu per l'esportista si es duen a terme. Què no perjudiquin a la salut.

### ¿Quines proves he de fer?

RESISTENCIA AERÓBICA (Càlcul de l' VO2max)	
<b>HAS DE CALCULAR EL TEU VO2max. Es pot mesurar de forma indirecta amb algunes proves. Aquí en tens 2 exemples</b>	
<b>PROVA 1</b>	<b>Test Cooper</b>
<b>Material</b>	Cronòmetre i una pista on es pugui conèixer la distància realitzada.
<b>Descripció</b>	Es tracta de córrer la màxima distància durant 12'.
<b>Valoració</b>	Es registra la distància (Km) i s'aplica la fórmula:

$VO_2màx = 22,351 \cdot d - 11,288$  ; d = distància en km.

## **PROVA 2**                    **2 km marxa**

**Material** Cronòmetre i una distància plana de 2 km.

**Descripció** Es tracta de recórrer 2 km caminant (sense saltar ni córrer) en el mínim temps possible.

**Valoració** Es registra:

- Temps (min)

- FC (b/min), i s'aplica la fórmula:

**AL·LOTES:**

$VO_2màx = 116,2 - 2,98 \times T - 0,11 \times FC - 0,14 \times E - 0,39 \times IMC$

**AL·LOTS:**

$VO_2màx = 184,9 - 4,65 \times T - 0,22 \times FC - 0,26 \times E - 1,05 \times IMC$

- T = temps utilitzat per caminar els 2 km, en minuts

- FC = freqüència cardíaca en finalitzar la prova en batecs/min.

- E = edat en anys

- IMC = Índex de massa corporal; IMC = pes/alçada<sup>2</sup> (kg/m<sup>2</sup>)

## **FORÇA**

### **FORÇA-RESISTENCIA ABDOMINAL**

**Material** Rellotge amb secunder i superfície blana

**Descripció**

Es tracta de fer flexions abdominals correctes (amb encorbament de la part superior de l'esquena) a un ritme d'una cada dos segons. Convé que un company o companya ens ajudi i marqui el temps de flexió i extensió i compti el nombre total.

### **FORÇA tren superior**

### **Llançament de pilota medicinal**

**Material** Pilota medicinal de 3 kig pels al·lots i 2 kig per les al·lotes i cinta mètrica per mesurar la distància aconseguida.

**Descripció**

Es tracta de realitzar un llançament per damunt del cap i amb les dues mans; amb la pilota medicinal de 3 kig pels al·lots i 2 kig per les al·lotes. Els peus s'han de col·locar paral·lels i a la mateixa alçada. No es poden moure els peus ni abans, ni durant, ni després del llançament

### **FORÇA tren inferior**

### **bot horitzontal a peus junts**

**Material** cinta mètrica per mesurar la distància aconseguida.

**Descripció**

Es tracta de realitzar un bot . Els peus s'han de col·locar paral·lels i a la mateixa alçada. No es poden moure els peus abans del salt.

**Valoració**

Es registra la distància aconseguida des d'els peus fins on cau la part més endarrerida del cos.

## **FLEXIBILITAT ANTERIOR DEL TRONC**

### **ELASTICITAT DELS MÚSCULS de la cadena posterior de les cames (isquiotibials)**

**Material** Banc suec, regle i una paret perpendicular al terra

**Descripció**

Descalç, ens asseiem amb el cap, l'esquena i el maluc en contacte amb la paret, i les cames extenses i juntes. Un company col·loca el banc suec davant, amb els peus plans i en contacte amb la cama del banc. En aquesta posició i amb els braços extensos i les mans juntes una damunt de l'altra, el company posa el punt zero del regle en relació amb la punta dels dits.

Des d'aquesta posició es tracta de flexionar el tronc progressivament mentre llisquen les mans pel regle fins assolir la distància màxima i mantenir-la dos segons.

**Valoració**

Es registra la distància (cm)

NO es pot: flexionar els genolls, obrir les cames ni fer rebots.

## ¿Amb que o amb qui m'he de comparar per saber si estan bé els resultats?

Per saber si els nostres registres en aquestes proves estan bé els he de **comparar amb uns barems**. Aquests barems solen estar basats amb la realització d'aquesta mateixa prova feta pel mateix tipus de població en el qual es compara. A classe vos donaré uns barems per a què vos pugueu comparar. En el nostre cas adolescents d'entre 12 a 18 anys. També hi ha barems per esportistes.

QUALITAT FÍSICA		NIVELLS PERILLOsos PER LA SALUT		NIVELLS SALUDABLES PER LA SALUT		
R-A	dona	< 24,7	24,7 a 33,6	33,7 a 42,6	42,7 a 51,6	> 51,7
VO2max	home	<22,9	22,9 a 30,0	30,1 a 37,2	37,3 a 58,0	> 58,1
F-R abdominal		<39	40 a 59	60 a 85	86 a 100	>100
Força tren inferior	dona					
	home					
Força tren superior	dona					
	home					
FLX a banc	dona	<10	10 a 19	20 a 39	30 a 35	<35
	home	<5	5 a 14	15 a 24	25 a 30	>3
FLX angle	dona					
	home					
IMC		30	-18,5 27 a 30	25 a 27		18,5 a 24,9

El més important de tot és que **comparis els teus resultats amb els teus propis resultats** i intentar millorar les teves marques cada vegada amb l'ajuda de les classes d'educació física i amb els entrenaments que tu puguis fer pel teu compte.

## ¿Es poden millorar els meus resultats?

Els resultats en les proves i per tant la condició física relacionada amb la salut la podem millorar mitjançant l'entrenament esportiu. Les formes d'entrenar són a la **fitxa teòrica II: Condició física relacionada amb la salut. I ho veurem a classe durant el present curs.**

### Activitats

1. **Registre els teus resultats. Fer un anàlisi dels resultats: en quins aspectes estàs en forma? Què has de millorar?**
2. **Proposa't uns objectius que puguis complir segons l'anàlisi fet en el punt anterior.**
3. **Dissenya una prova per a intentar mesurar la teva pròpia Força-màxima que no hagem feta classe**

1.

Registre del resultats											
VO2 màx.		F-R abdominal		Força Tren inferior		Força tren superior		Elasticitat muscular		IMC	

## Anàlisi dels resultats

## **2. Objectius**

## **3. Prova per mesurar la Força**