

Raquel Castillo García 1r A

RESISTÈNCIA–   s la capacitat de realitzar un esforç de major o menor intensitat durant el major temps possible. Et permet desenvolupar el teu treball diari amb energía i eficàcia, i sense que provoques cansament.

Hi ha 2 classes de resistència:

***Aer bica** –   s la capacitat de l'organisme que permet prolongar en major temps possible, un esforç d'intensitat lleu.

***Anaer bica**–   s la capacitat de l'organisme de resistir una elevada deuda d'oxigen mantenint un esforç intens en major temps possible.

Hi ha 2 classes de resistència anaer bica:

- **Al ctica**–   s el esforç de màxima intensitat i de poca duració (de 6 a 12 segons).
- **L ctica**– la intensitat d'esforç   s subm xima, pero el temps de duració   s més llarg (m  s de 30 segons)

FORÇA–   s la capacitat física d'obrar i resistir, de produir un efecte o treball, o la capacitat que té un individu per a oposar-se o vèncer una resistència, amb la contracció produïda pels músculs.

Tipus de força:

- **Força màxima o absoluta**– força superior que pot exercir un múscul on un grup de músculs.
- **Força r pida**– vèncer una resistència no màxima i acceleració no màxima.
- **Força resistència**– capacitat d'un múscul o força muscular front al cansament a llarg pla .
- **Força lenta**– no importa el temps en vèncer la resistència (superar la màxima resistència)
- **Força velocitat**– capacitat muscular de accelerar una massa a la màxima velocitat.

FLEXIBILITAT–   s la qualitat física que ens permet realitzar un moviment el més ampli possible.

Hi ha 2 formes de flexibilitat:

- **Din mica**– quan es realitzen moviments significatius i importants, d'una o diverses parts del cos.
- **Est tica**– quan l'objectiu es d'adoptar una postura determinada i mantenir-la durant un temps, sense que es produeixin moviments apreciables.

Factors que determinen la flexibilitat:

- **Movilitat articular**–   s la capacitat de moviment que té una articulació. Aquesta possibilitat de moviment depèn de la configuració de cada articulació.
- **Elasticitat**–   s la capacitat que permet al múscul egollar-se fins a cert límit i recuperar la forma inicial.

VELOCITAT–   s la capacitat de recorre una distància en el menor temps possible

Tipus de velocitat:

- **De reacció**– És la capacitat de responder en el menor temps possible.
- **D'execució**– És la capacitat de realitzar un gesto específic a la màxima velocitat.
- **De translació**– És la capacitat de desplaçar-se amb la major rapidesa possible.

ESCALFAMENT– És una fase intermèdia entre el repàs i l'activitat física. És el conjunt d'activitats prèvies a l'entrenament i té per finalitat preparar a la persona per arribar al rendiment en l'esforç que va a realitzar.