

TEMA 6: CAPACITATS FÍSQUES BÀSIQUES, LA SEVA EVOLUCIÓ I FACTORS QUE INFLUEIXEN EN EL SEU ENTRENAMENT

1. INTRODUCCIÓ
2. LES CAPACITATS FÍSQUES BÀSIQUES
 - 2.1. FORÇA
 - 2.2. RESISTÈNCIA
 - 2.3. VELOCITAT
 - 2.4. FLEXIBILITAT
3. EVOLUCIÓ DE LES CAPACITATS FÍSQUES AL LLARG DELS TRES CICLES DE PRIMÀRIA
 - 3.1. CICLE INICIAL
 - 3.2. CICLE MITJÀ
 - 3.3. CICLE SUPERIOR
4. FACTORS QUE INFLUEIXEN EN EL SEU DESENVOLUPAMENT

1. INTRODUCCIÓ

El desenvolupament de les capacitats físiques és un objectiu de l'àrea d'EF a l'etapa d'educació primària. Alhora, és un contingut curricular a aprendre. Concretament en el bloc III de procediments: Utilització de les Capacitats Condicionals.

Segons Grosser el desenvolupament de les capacitats físiques està molt relacionat al procés evolutiu del nen. Hi ha capacitats que són susceptibles de millorar a través de l'entrenament, però n'hi ha d'altres que a l'etapa de Primària no poden ser treballades, o s'ha de fer amb molta cura.

En aquest tema veurem quines són les capacitats físiques bàsiques (CFB) i donaré les indicacions necessàries per al seu entrenament a Primària.

2. LES CAPACITATS FÍSiques BÀSIQUES

Per a Albert Batalla hi ha múltiples classificacions de les CFB, però per la seva simplicitat en educació primària direm que són: la força, la velocitat, la resistència i la flexibilitat.

2.1. LA FORÇA

És la capacitat de superar una resistència extrema.

- Força màxima: és la capacitat de contrarestar una resistència amb la màxima musculatura.

P.Ex: en els jocs d' arrencar sebes, el d'estirar la corda...

- Força explosiva: és la capacitat de superar una resistència a la màxima velocitat de reacció.

P.Ex: en un remat de volei.

- Força ràpida: és la capacitat de superar resistències seguides amb repeticions (També es diu força resistència).

P.Ex: en els exercicis de multisalts.

2.2. LA VELOCITAT

És la capacitat de realitzar una acció motriu amb el mínim de temps possible.

- Velocitat de reacció: capacitat de respondre a un estímul en el mínim de temps possible.

P.Ex: en el joc del mocador o en l'arrencada de 100m.

- Velocitat cíclica: és la capacitat de realitzar un desplaçament amb el mínim de temps possible.

P.Ex: la prova de 60 m o als 100m.

- Velocitat acíclica: és la capacitat de realitzar un gest motriu amb el mínim de temps.

P.Ex: un llançament de hándbol.

2.3. LA RESISTÈNCIA

És la capacitat de superar un esforç fatigant-se el mínim possible.

- Resistència aeròbica: en activitats físiques d'intensitat mitja-baixa i durada llarga.
- Resistència anaeròbica: en activitats físiques d'alta intensitat i durada curta (menys de 3 minuts). Sense utilitzar O₂.

2.4. LA FLEXIBILITAT:

És la capacitat d'una articulació de realitzar un moviment el més àmpliament possible.

No confondre amb l'elasticitat, que és la capacitat del múscul per allargar-se i escursar-se.

3. EVOLUCIÓ DE LES CAPACITATS FÍSiques AL LLARG DELS TRES CICLES DE PRIMÀRIA

Per a Batalla el treball de les CFB va molt relacionats a factors genètics, d'edat i de sexe. Hi ha capacitats que són apropiades per a desenvolupar a l'etapa de Primària i n'hi ha d'altres que no.

3.1. CICLE INICIAL (6-8 anys)

Només la flexibilitat pot ser millorada o mantinguda en aquest cicle. Per tant, inclourem petites estones (5 – 10') en les nostres unitats didàctiques, mitjançant tècniques d'estirament contínues o *stretching* i de forma lúdica i motivant, per anar acostumanet a l'alumnat.

3.2. CICLE MITJÀ (8-10 anys)

És manté el treball de la flexibilitat i s'inclou la millora de la resistència aeròbica i la velocitat de reacció.

Per tant, revisarem la nostra programació per tal de detectar si hi ha alguna d'aquestes capacitats que no queda prou treballada i inclourem activitats orientades a aquesta finalitat.

Tanmateix, començarem amb el treball que fa la utilització de les CFB en les habilitats motrius.

3.3. CICLE SUPERIOR (10-12 anys)

En aquesta edat s'observen diferències entre els nens que mantenen les CFB del cicle anterior, i les nenes que ja poden millorar la força explosiva, força ràpida, velocitat cíclica i gestual. Això no vol dir que programem activitats diferents segons el sexe, però sí que serà un factor a tenir en compte.

Relacionarem el condicionament físic en l'adquisició d'un estil de vida saludable i d'hàbits d'higiene, com dutxar-se i canviar-se d'equip després d'una activitat física intensa. P.Ex: podem fer-ho a través de treballs teòrico-pràctics.

El treball de condicionament físic continuarà durant l'etapa de secundària.

4. FACTORS QUE INFLUEIXEN EN EL SEU ENTRENAMENT

Per a l'entrenament de les CFB ens interessa que la seva millora sigui contínua i que els efectes del seu entrenament no es perdin.

Quan entrenem es produeixen una sèrie de canvis fisiològics i psicològics en l'entrenat que permet el desenvolupament de les CFB. Això és produït degut al Síndrome General d'Adaptació.

Per a que aquests canvis siguin duraders hem de tenir en compte quatre factors:

- Continuïtat: ja que els efectes de l'entrenament poden perdre's. A l'escola en 2 ó 3 setmanes ja poden desaparèixer.
- Progressió: amb dues sessions setmanals ja podem iniciar un treball de desenvolupament de les CFB.
- Individualitat: perquè no totes les càrregues són iguals per a tothom.

P.Ex: utilitzarem cordes elàstiques, perquè permeten molt bona adaptació segons l'alçada de l'alumne.

- Alternança de les càrregues: és important anar variant les càrregues per evitar el sobreentrenament.

No perdrem de vista quin és l'objectiu de l'entrenament escolar, que és diferent de l'entrenament adult:

1. Formació integral de la persona (àmbit físicomotriu, sociomotriu i psicomotriu).
2. Cercar el rendiment a llarg termini, no l'immediat,

