

## MITES I FALSES CREENCES RELACIONADES AMB L'EDUCACIÓ FÍSICA

### INTRODUCCIÓ

Un dels objectius de la nostra assignatura per aquest curs, és intentar que facis activitat física de manera segura i eficient. Si bé és molt difícil saber tot allò que has de fer, tot seguit intentarem prendre consciència d'allò que com a mínim no hem de fer.

Molta gent practica esport i són molts els que opinen sense fonaments científics. Fins i tot monitors, entrenadors i altres persones relacionades amb el món de l'esport. A vegades es basen en el que han après d'altres sense posar-ho en dubte.

A més de tot això tenim la publicitat falsa i els "productes miraculosos". A l'era del culte al cos tothom vol un cos perfecte i millor si s'aconsegueix sense esforç. Quan tinguis la temptació de provar-los, recorda:

***Els miracles no existeixen!!!***

### PER TOCAR-HO AMB LES MANS

- Fes una recerca per internet, televisió o revistes de notícies publicitàries de productes miraculosos

### 1. L'ESBRAONAMENT

Segur que alguna vegada has estat esbraonat ("tinc *agujetas*"). Aquest mal similar a que ens ficassin agulles apareix unes 24 o 48 hores després de fer exercici i es sol notar més vora els tendons.

Normalment indica que l'exercici que has fet no estava adaptat a les teves possibilitats i per culpa d'això el múscul té menys força, és més lent i està rígid i inflammat. És un múscul cansat.

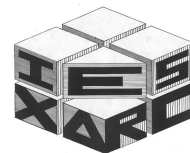
Què ha passat dins el múscul?

- S'ha acumulat àcid làctic i aquest s'ha fet cristall. El cristalls són punxes que fan mal NO
- El múscul està creixent NO
- Hi ha rotura de fibril·les musculars pròximes al tendó, bé per excés d'estirament o bé per contraccions excèntriques excessives: SI

És important evitar l'esbraonament fent un bon escalfament abans de començar, fer exercici de manera progressiva i d'acord a les teves possibilitats i estirar al final de l'entrenament per ajudar al múscul a recuperar-se.

I si ja estic esbraonat què puc fer?

- Beure aigua amb sucre: NO
- Bany alternants d'aigua freda i aigua calenta: SI
- Estiraments suaus i massatge: SI
- Prendre analgèsics: NO (els medicaments els recepten els metges)
- Descansar: SI
- Repetir l'esforç que m'ha esbraonat però ara fer-ho de manera molt suau: SI



## 2. FER ESPORT SI TINC LA MENSTRUACIÓ

Fins fa alguns anys aquest era un tema tabú i a les dones que tenien la menstruació no se'ls permetia dutxar-se, banyar-se, fer esport o fins i tot fer maionesa o tocar la sobrassada.

El que sí té demostració científica és que moltes molèsties produïdes per la menstruació se suavitzen si es fa un exercici lleuger com córrer suau o nadar i sobretot si es fan estiraments. En aquests casos es segreguen ENDORFINES i aquestes augmenten la sensació de benestar, disminueixen el nerviosisme, la irritabilitat, el cansament. A més millora la retenció de líquids i la congestió capilar a nivell de la pelvis llevant la sensació de mal a la majoria de casos.

Pel que fa a banyar-se quan tens la menstruació no hi ha cap estudi que demostrï que banyar-se pot ser perjudicial.

## 3. COM MÉS SUAM MÉS ENS AMAGRIM

Els greixos no se suen, se cremen a foc lent, és a dir amb exercici aeròbic suau i mantingut durant molt de temps ( mínim 30 minuts). Ex: nadar 1500m, córrer 30', caminar 1h...

Quan analitzam la suor veim que la seva composició és un 95% d'aigua i la resta de sals minerals, principalment sodi i potasi. En cap cas es veuen restes de greixos. La quantitat de suor és molt personal i depèn també de la temperatura i la humitat de l'ambient.

Tenen sentit, per tal de reudir pes (greixos)...?

- les saunes: NO
- faixes, culots i altres articles de neopré: NO
- córrer amb impermeables: NO
- evitar beure durant les menjades: NO
- evitar beure quan fas esport: NO



L'aigua és essencial per a la vida. Sense ella en pocs dies moriríem. És imprescindible pel bon funcionament normal de l'aparell digestiu, de l'aparell cardiovascular i respiratori, per les articulacions, per totes les reaccions químiques del metabolisme i sobretot per regular la temperatura del nostre cos (refrigerador)

La deshidratació és molt perillosa. Si perdem:

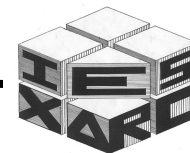
- 1.5 l d'aigua: disminueix la nostra potència
- 2.5 l d'aigua: baixa la concentració
- 3.5 l d'aigua: risc de lesions musculars, tendines i rampes
- 5l o més: cop de calor, mortal si no es prenen mesures

**CONCLUSIÓ:** SUAR MÉS NO SIGNIFICA AMAGRIR-SE MÉS. EVITA ELS IMPERMEABLES, FAIXES REDUCTORES. QUAN FAS ESPORT O DURANT EL DIA, CREEN UNA SOBRECÀRREGA A L'ORGANISME I NOMÉS T'AJUDARAN A DESHIDRATAR-TE.

Beu aigua abans, durant (a temperatura ambient, mai freda) i després de fer esport



Recorda:



- el teu cos intentarà recuperar l'aigua perduda fent esport, saunes (la necessita)
- la primera setmana de dieta gran part de pes que perds és aigua i el tornaràs a recuperar

#### **4. CREMES REDUCTORES, ANTICEL·LULÍTIQUES I CREMAGREIXOS**

Totes són inútils: cremes, locions, gels, esprais, ampolles, “parches”  
 La cel·lulitis és molt difícil d'eliminar i només s'aconsegueix algun resultat si es té molta constància amb un programa de massatges, dieta adequada i exercici físic. És imprescindible la prevenció: **dieta i exercici**.

Impossible que disolguin el greix de cintura, glutis... El Dr. Campillo (Facultat de Medicina de Badajoz) posa per exemple una crema que promet lleva 4cm de cintura en 40 minuts. Segons ell el cos hauria d'arribar a una temperatura de cents de graus per aconseguir-ho.



#### **5. LLEVAR EL GREIX LOCALITZAT**

Moltes persones desitgen el cos dels models publicitaris, però la realitat és que a la majoria ens sobra greix d'alguna part en concret, normalment a la zona dels glutis i a l'abdomen.

Sentint-ho molt no existeix res que aconseguixi llevar el greix localitzat. És a dir, ens amagrim i engreixam en general, i si bé els homes tenen més tendència d'acumular el greix a la panxa i les dones en els malucs, la veritat és que els greixos que s'empren depenen de factors genètics, morfològics, hormonals.

#### **6. ABDOMINALS I APARELLS D'ELECTROESTIMULACIÓ**

En la 1a avaluació hem estudiat els efectes de treballar la força resistència. Si bé ajudava a augmentar la composició corporal de múscul en cap cas hem parlat de disminuir la composició de greix. Recorda que l'esforç adequat per eliminar greixos és el de resistència aeròbica (SUAU I LLARG). L'esforç curt i intens empra sucres principalment. I el treball de força tonifica el múscul però el greix queda.



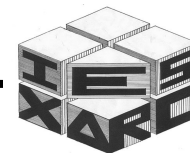
Pel que fa als aparells d'electroestimulació la seva funció és la de crear un impuls nerviós similar a les nostres neurones i fer que el múscul es contragui. Compte perquè només es contreen les fibres més superficials. Tonifica però no s'aconsegueixen els mateixos efectes que les formes tradicionals ja que l'esforç és molt menor. Bo per recuperar lesions però en cap cas pot substituir l'entrenament natural. Tampoc serveix per llevar el greix localitzat.



#### **7. SI FAS EXERCICI ENCARA TENS MÉS GANA?**

Els estudis demostren que la millor manera de reduir pes és la combinació de dieta i exercici físic.

Si l'exercici físic és l'adequat, de baixa intensitat i llarga durada, el centre de la fam no ho nota.



Si l'exercici físic és massa intens o curt per les nostres possibilitats i s'empen sucres en lloc de greixos, sí que el centre de la fam ho nota i s'estimula fins que els depòsits de sucres tornen estar plens.

A més si t'augmenta un poc la gana no et preocupis perquè a la llarga (amagrir-se és un procés llarg) aniràs consumint més calories de les que menges.

## **8. CONSUMIR PROTEÏNES PER AUGMENTAR LA MASSA MUSCULAR**

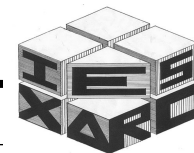
El múscul està format de proteïnes però, existeix relació entre les proteïnes que mengem i les del múscul? Són necessaris aportos extres de proteïnes per tal de guanyar hipertròfia?

A una dieta equilibrada les proteïnes suposen un 15% de les calories totals. Un excés només crea una sobrecàrrega a nivell de fetge i renyons ja que s'ha d'excretar l'excés d'urea produïda. Aquesta també està relacionada amb l'osteoporosi i amb problemes gastrointestinals.

Recorda que alguns aminoàcids són essencials i per tant hem de dur una dieta molt variada. Compte també amb les proteïnes animals que en molts aliments es combinen amb greixos.

**EXPERIMENTA  
EL PODER DE  
LA PROTEÏNA**





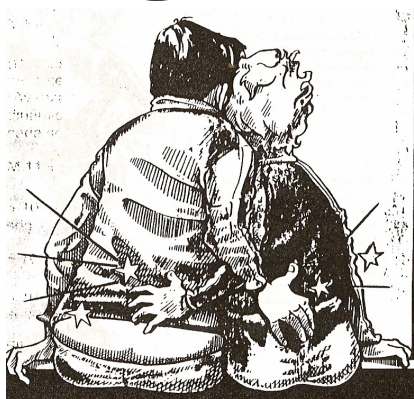
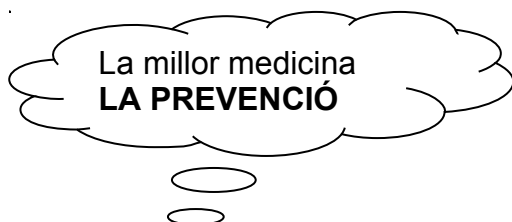
LA POSTURA

Sabies què...?

- El mal d'esquena és la causa número 1 de baixa laboral.
- Un 80 % de població pateix o patirà mal d'esquena.
- De cada vegada més top models fan pilates per millorar la seva postura i així el seu aspecte físic
- La teva postura parla tant com la teva boca: pot delatar els teus pensaments i el teu estat d'ànim



1. DE QUÈ DEPEN LA MEVA POSTURA?



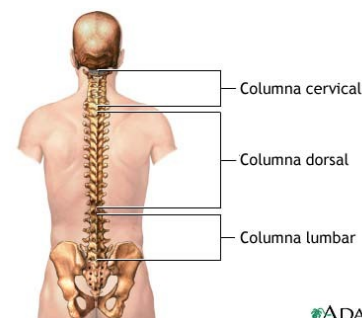
- Del meu estat d'ànim, dels meus pensaments i del meu caràcter. Ex: si estic trist o si sóc tímid baix les espatlles, si sóc orgullós aixeco el pit, si estic nerviós tinc els músculs contrets...
- De l'estructura del meu cos: alçada, pes, morfotip, com tinc la meva columna vertebral (ossos i articulacions).
- Del meu estil de vida. Una persona sedentari té molt poc to muscular, sembla un "flam" i descuida la seva postura. Una persona activa i que fa esport té els músculs tonificats i flexibles i se sent bé amb el seu cos.
- De la meva educació postural: els hàbits que tinc d'asseure, jeure, planxar, estudiar, conduir, aixecar pesos. Puc aprendre com ha de ser la meva postura a cada activitat fins i tot quan faig el meu esport preferit, per així evitar fer-me mal. (EXERCICIS CONTRAINDICATS I ALTERNATIUS)

2. LA COLUMNA VERTEBRAL

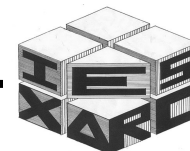
Si comparem el nostre cos amb una casa la columna vertebral equival al pilar que aguanta tots els pisos o plantes. Si el comparem amb un veler la columna vertebral seria el màstil o pal major.

Si mirem la columna des de darrera ha de ser una línia recta. Però si la miram des d'un costat podrem veure les següents corbes:

- lordosi cervical: formada per 7 vèrtebres
- cifosi dorsal: formada per 12 vèrtebres que s'articulen amb les costelles formant la caixa toràctica
- lordosi lumbar: formada per 5 vèrtebres
- el sacre i el coxis

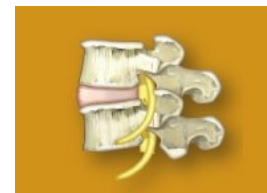


ADAM.



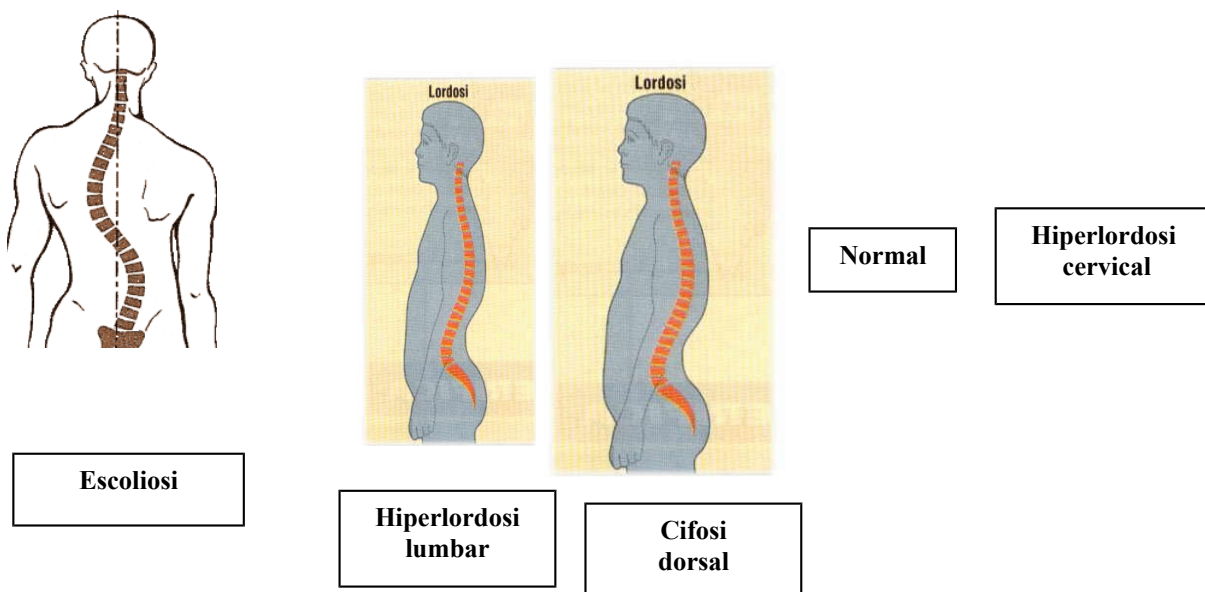
Les vèrtebres estan separades entre elles pel disc intervertebral el qual evita que xoquin entre elles.

Per la part posterior tenen un canal per on passa la medul·la espinal. D'ella parteixen tots els nervis que van als braços i a les cames. Si dues vèrtebres xoquen poden pessigar tots aquests nervis. Ex: pinçament lumbar o lumbàlgia, pinçament ciàtic o ciàtica.



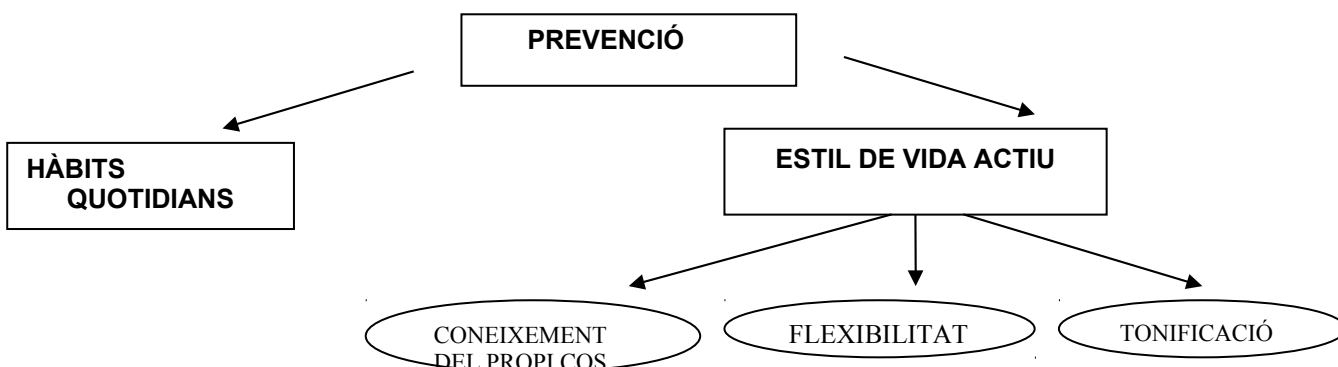
### 3. PATOLOGIES DE LA COLUMNA VERTEBRAL:

Si tenim una o més corbes de la columna vertebral, segur que tindrem mal d'esquena. En el següent full podràs avaluar la teva postura amb l'ajuda d'un company. Abans però hauràs de recordar com s'anomenen les principals patologies de la columna vertebral

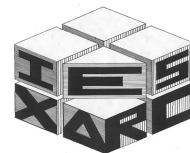


### 4. QUÈ PUC FER PER TENIR UNA BONA POSTURA?

A la teva edat, durant l'adolescència, el teu cos experimenta molts de canvis: segur que en els darrers mesos has crescut o creixeràs. Per això no pots descuidar la teva postura. Sigues responsable i aprofita per agafar uns hàbits que t'ajudaran a tenir una esquena saludable tota la vida.



**EXERCICIS CONTRAINDICATS !!!  
EMPRAR EXERCICIS ALTERNATIUS !!!**



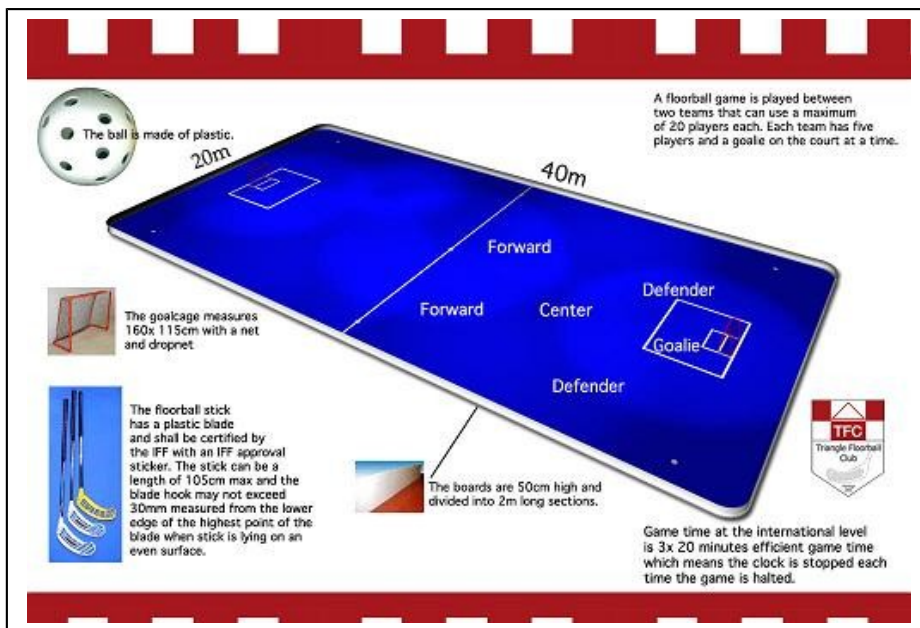
**FLOORBALL**

El floorball és un joc esportiu d'origen suec que s'està popularitzant per tota Europa, sobre tot en nivells escolars. Té una gran similitud amb l'hoquei en les seves diverses modalitats, ja que s'utilitza un stick amb el què es colpeja una pilota o disc amb l'objectiu d'introduir-lo a la porteria i aconseguir fer punt.

**ASPECTES TÈCNICS**

**Maneig de l'estic:** L'estic s'ha d'agafar col·locant la mà esquerra en l'extrem superior del mateix, mentre la mà dreta se situa en la zona intermèdia de l'estic, buscant la posició més còmoda per a cada jugador.

Per a facilitar el seu maneig es recomana al principi mantenir els dits índexs estirats i paral·lels al costat del mànec. Partint d'aquesta posició bàsica d'agafar de l'estic, el jugador es desplaçarà arrossegant la bola per davant d'ell. A partir de la pràctica de la passada, el dribling, el tir, etc. tindrem dominada la base tècnica del joc. Totes aquestes regles les podem modificar segons la nostra intenció de acostar-nos a una determinada modalitat d'hoquei: Sala, herba, patins. I segons la prestacions del material i instal·lacions de les quals es disposi.



**Terreny de joc**



Es juga en un espai rectangular on les mesures han de tenir entre 35 i 45 metres de longitud per 18 a 22m d'amplada, en un terreny pla, rodejat tot ell d'una paret de 50 cm. d'alçada amb la que es pot jugar. Dins del terreny de joc hi haurà dues porteries situades als extrems del camp, les seves mesures seran de 160 cm de llarg, 115cm d'alçada i 65 cm de profunditat.

A l'escola podem adaptar el camp al terreny disponible i segons el nombre de jugadors. Dimensions d'un camp de bàsquet (14x24m) o similar per a equips de 4 jugadors.

Per sis jugadors dimensions d'un camp d'handbol (20x40m).

**Nombre de jugadors:**

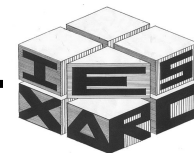
Cada equip està compost per 5 cinc jugadors de camp i un porter. El porter jugarà sense estic i no podrà sortir de la zona de gol, però li està permès tocar, subjectar, llançar i dirigir la pilota amb qualsevol part del cos.

A cada equip se li està permès utilitzar un màxim de 17 jugadors per partit, dels quals 6 poden estar sobre el terreny de joc al mateix temps. Es permet substituir a un jugador per un altre en qualsevol moment i sense limitacions durant el partit.

El partit durarà tres temps de 20 minuts, amb un descans de 5 minuts entre cada temps per descansar i canviar de camp.

**Normes reglamentàries:**

1. El servei inicial o Stroke in: Per donar començament al partit l'àrbitre deixa caure la pilota entre els jugadors que estaran situats a tres metres com a mínim.



2. El servei de falta o Stroke Free: s'ha d'efectuar en el lloc on ha succeït la falta sense poder dirigir la pilota directament a gol, els adversaris no poden trobar-se a menys de 3 metres.
3. El penal o penalty stroke: Es realitzarà des d'un punt situat a 7m de la línia de gol.
4. El gol: Un gol es marca quan tota la pilota creua la línia de gol. Ha de ser per mitjà de l'estic sense xutar amb el cos o peu.
5. La zona de gol: És una zona on només pot estar el porter i no pot entrar en ella cap jugador de camp amb estic.
6. La pròrroga de partit: Si un partit acaba en empat ha d'haver un guanyador, s'allargarà fins un màxim de 15 minuts, després del temps real reglamentari de partit, si encara continua l'empat, s'efectuaran llançaments de penals, 5 cada equip.

**Suspensions i penalitzacions:**

Un jugador suspès ha de retirar-se del terreny de joc a la banqueta. L'àrbitre pot ordenar suspensions per petites infraccions de 2 minuts i grans infraccions o repetides 5 minuts.

**Prohibicions:**

Són infraccions i per tant queden prohibides, i si es fan són castigades amb el llançaments lliures o stroke free, les següents accions:

- Aixecar l'estic per sobre del genoll.
- Parar la pilota amb el cap o amb la mà.
- Empènyer l'adversari.
- Immobilitzar o colpejar l'estic de l'adversari.

<b>BÀSQUET</b>
----------------

1. Pista, cistella i pilota de joc.
2. Normes reglamentàries: passes, peus, falta tècnica, personal, camp enrere, dobles.
3. Normes relacionades amb el temps: 3", 5", 8" i 24".
4. Duració del partit i jugadors.
5. Història.