

4. En les frases següents, **omple** els espais buits amb la paraula que correspongui:

- En l'entrenament de força augmenta la capacitat de de les musculars. A més del volum del ventre muscular, també es reforcen els que augmenten llur consistència.
- Per millorar la força podem emprar mètodes diversos. Un d'ells consisteix a realitzar un circuit de diverses En cadascuna farem un exercici. És un bon mètode per millorar la força
- Una altra manera de millorar la força consisteix a emprar pesos o sobrecàrregues: les manuelles, les barres i les de musculació són components habituals de qualsevol gimnàs.

5. Respon les qüestions següents:

- Per què creus que quan treballes la força és important seguir acuradament els consells del professor o de l'entrenador?
- Per què creus que un llançador de javelina necessita més força explosiva que força màxima?
- Per què creus que tenir un nivell de força acceptable és important per a la salut de la persona?

6. Comprova els teus coneixements

De les tres respostes a cada pregunta, només una és correcta. **Encercla-la.**

- Per treballar la força explosiva...
 - ...l'oposició a vèncer ha de ser màxima.
 - ...la velocitat del moviment ha de ser molt elevada.
 - ...hem de realitzar l'exercici durant un període de temps prolongat.
- Un dels efectes de l'entrenament de força és...
 - ...l'augment de la mida de les articulacions i de la musculatura.
 - ...l'augment del gruix de les fibres musculars.
 - ...l'augment de la irrigació sanguínia cap a les fibres musculars.
- Els multisalts o els multillançaments ens poden servir per millorar...
 - ...la força màxima.
 - ...la força resistència.
 - ...la força explosiva.

6. LA VELOCITAT (II)

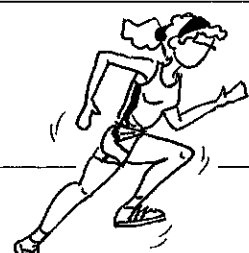
1. **Sopa de lletres definida.** Primer **omple** els espais en blanc amb la paraula adequada, després, **cerca** totes aquestes paraules en la sopa de lletres.

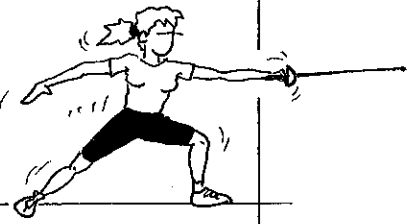
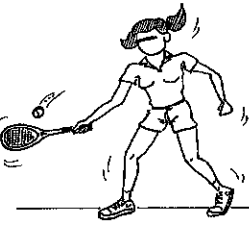
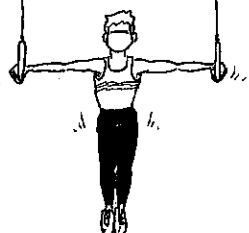
- La velocitat és una qualitat que es troba directament relacionada amb els sistemes i
- Creem les ordres en el i es propaguen en forma d'impulsos nerviosos. Aquests impulsos es transmeten a través de les, cèl·lules bàsiques del sistema nerviós. Finalment, innerven les musculars i en provoquen la contracció.
- Els músculs tenen dos tipus bàsics de fibres: ràpides i lentes. Les persones amb més fibres ràpides són, en general, més Per contra, les persones amb més fibres lentes són, en general, més

F	M	A	L	O	S	N	I	B	L	E
S	I	K	E	N	Y	E	V	O	X	A
C	R	B	A	L	R	U	S	P	E	M
E	D	I	R	O	C	R	L	U	Y	R
N	E	U	R	E	G	O	X	P	L	A
R	A	S	I	T	S	N	B	O	D	L
I	G	V	N	I	V	E	R	U	S	U
N	E	R	V	I	O	S	I	C	A	C
P	R	E	S	I	S	T	E	N	T	S
O	S	C	I	L	H	E	P	A	C	U
V	I	L	L	E	V	R	E	C	O	M

2. A continuació, pots trobar alguns dibuixos que representen alguns moviments esportius. Al seu costat hi ha uns quadres en què has de valorar la importància que en ells té cadascun dels tipus de velocitat. Empra el codi següent:

- ... Tres asteriscs (***) si és fonamental per a aquest esportista.
 - ... Dos asteriscs (**) si és força necessària.
 - ... Un asterisc (*) si és una mica necessària.
 - ... Un punt (•) si no la necessita en absolut.
- Observa l'exemple següent:

Moviment esportiu	Velocitat de reacció	Velocitat de desplaçament	Velocitat gestual
	(***)	(***)	(*)

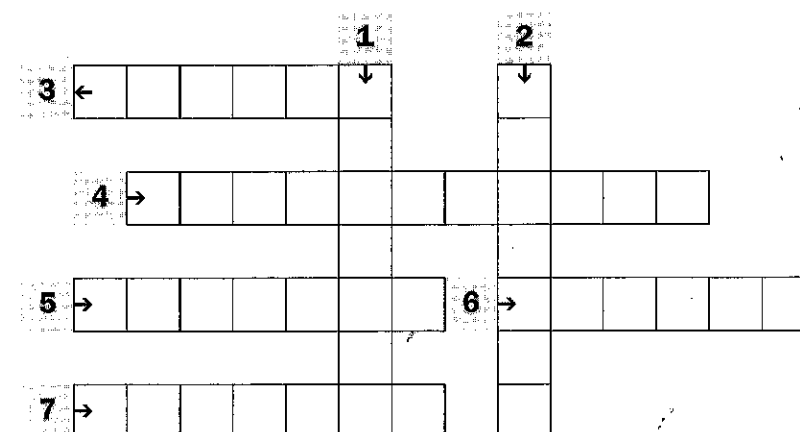
Moviment esportiu	Velocitat de reacció	Velocitat de desplaçament	Velocitat gestual
			
			
			
			
			

3. Digues si són veritat o mentida les afirmacions següents:

- | | | |
|--|---|---|
| La velocitat només depèn de la força muscular. | V | M |
| Un porter d'handbol empra fonamentalment la velocitat de desplaçament. | V | M |
| Un porter de futbol empra bàsicament la velocitat de reacció i la gestual. | V | M |
| Gràcies a la velocitat podem realitzar exercicis de llarga durada. | V | M |
| La capacitat de transmissió dels impulsos nerviosos influeix directament en la nostra velocitat. | V | M |
| Un lluitador d'esgrima és un exemple de velocitat gestual. | V | M |
| No hi ha especialitats esportives en què s'usin tots els tipus de velocitat. | V | M |
| La musculatura humana és composta de fibres ràpides. | V | M |
| La musculatura humana és constituïda per dos tipus de fibres: ràpides i lentes. | V | M |
| Les fibres lentes són les que s'empren bàsicament en els esforços de llarga durada. | V | M |

4. Encreuat

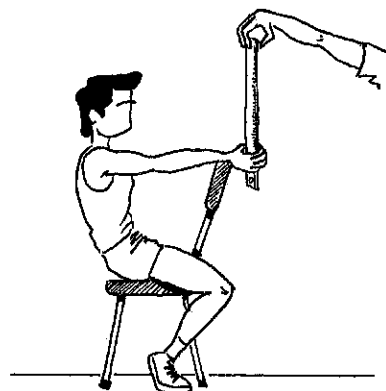
- És situada a l'interior de la columna, i d'ella en surten els nervis.
- Tipus de velocitat que ens permet iniciar el moviment molt ràpid.
- A l'inrevés, es contrau en arribar-hi els impulsos nerviosos.
- Si la millorem, aconseguirem perfeccionar la nostra tècnica, i també la velocitat.
- S'hi creen les ordres del moviment.
- Es tracta del mètode clàssic per millorar la velocitat de desplaçament.
- Tipus de velocitat que ens permet realitzar moviments molt ràpid.



5. Actualment, hi ha multitud de tests amb què podem **valorar els nostres nivells** de velocitat. A continuació te n'ofereim dos:

► **Per mesurar la velocitat de reacció i gestual.**

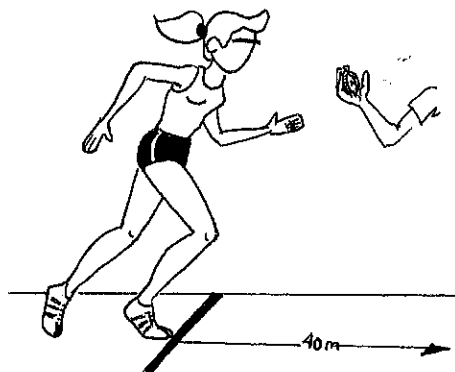
Et proposem realitzar el test de Fetz i Kornexl, que mesura la velocitat de reacció a partir d'un estímul visual. Per realitzar el test, asseu-te en una cadira de cara al respatller, de manera que en estirar el braç, el canell hi recolzi. Davant teu s'hi situa un company que aguanta un regle per dalt de manera que el "0" quedi a la part superior de la teva mà, que has de mantenir semitancada. Quan el company diu "a punt", disposa d'1 a 5 segons per deixar anar el regle. Tu l'has d'agafar tan ràpid com sigui possible. Realitzeu cinc intents i, en cadascun, mesura els centímetres que ha caigut el regle i calcula'n la mitjana.



Resultat final: cm.

► **Per mesurar la velocitat de desplaçament.**

Pots realitzar el test per mesurar la velocitat de desplaçament sobre 40 m en cursa (longitud de la pista d'handbol). Situa't darrera la línia de sortida i tu mateix decideixes el moment de sortida. Un company o companya cronometra el temps que triges en recórrer la distància, des del moment en què mous el peu més endarrerit fins que superes la línia d'arribada.



Resultat final: segons.

6. Respon les qüestions següents:

► De què depèn que una persona sigui més ràpida que una altra?

.....

► Digues alguns efectes que té sobre el nostre organisme la pràctica d'un entrenament continuat de velocitat:

1.

2.

► Exposar els mètodes que consideris més adequats per millorar la velocitat de desplaçament:

1.

2.

3.

7. Comprova els teus coneixements

De les tres respostes a cada pregunta, només una és correcta. **Encercla-la.**

1 Un entrenament de velocitat també ens fa millorar...

- a. ...la nostra resistència.
- b. ...la nostra força.
- c. ...la nostra flexibilitat.

2 Quina d'aquestes afirmacions és incorrecta?

- a. La medul·la comunica els receptors dels estímuls amb els nervis raquidis.
- b. Els nervis raquidis van des de la medul·la espinal fins a les fibres musculars.
- c. El cerebel és l'encarregat de la coordinació del moviment creat pel cervell.

3 El mètode de treball en què se superen sobrecàrregues ens ajudarà a millorar...

- a. ...la velocitat de reacció.
- b. ...la velocitat de desplaçament.
- c. ...la velocitat gestual.