

1. CONCEPTE DE FORÇA

La força és la qualitat física que ens permet mantenir, vèncer o oposar-se a una resistència externa per mitjà d'un esforç muscular

Accions, exercicis o moviments com fer un salt, aixecar un pes, empènyer o tirar alguna cosa, llançar objectes, etc. Són exemples d'activitats on apliquem la capacitat de força.

La força és imprescindible per moure qualsevol part del nostre cos. Inclús per parpellejar, fa falta fer una mica de força. Per caminar, per beure, jugar amb el mòbil...També fa falta força.

Potser quan parlem de força, alguns ho pensareu com a mètode de treball per millorar la força en els pesos i en les màquines de musculació, tan de moda avui i que veiem en pel·lícules i gimnasos. Efectivament, amb les peses es millora la força, però molt de compte. A la vostra edat no és en absolut convenient que les feu servir. Abans d'arribar-hi, heu d'utilitzar altres sistemes de treball, com el mateix cos, amb companys, amb petits mòbils, circuits, etc. Si abans d'hora, us fiqueu amb els pesos, podeu escurçar el vostre creixement, tenir accidents o lesions en diverses estructures del vostre cos.

1.1. MANIFESTACIONS O TIPUS DE FORÇA

- **Força màxima:** És la màxima força que es pot realitzar. L'oposició que s'ha de vèncer és molt elevada, la màxima possible. Seria la força més gran que podem fer amb tots els nostres músculs per vèncer (aixecar, desplaçar) o oposar-nos a una gran resistència (pes). La velocitat amb la qual s'aixeca, es desplaça o s'arrossega és molt lenta. Exemples: Quan intentes moure un armari que pesa molt, quan aixequés una maleta plena de coses que pesa molt, quan fas un press banca amb molt de pes, l'halterofília, etc.
- **Força resistència:** És la capacitat per realitzar moltes contraccions repetides, no massa intenses, l'oposició és mitjana, suportant el cansament que es va acumulant sense que l'acció que estàs realitzant perdi eficàcia. Pensa activitats o esports on repeteixis molt seguit el mateix gest i trobaràs aquells on és necessària la força-resistència. Exemples: Proves de rem, piragüisme, ciclisme, natació, fer 50 abdominals, flexions, curling etc.
- **Força explosiva (potència):** És un exercici de força en el qual s'hi ha de vèncer una oposició petita, però executant a la màxima velocitat. S'utilitza aquest tipus de força en les activitats o esports on se salta o es colpegen o llancem diferents mòbils. També es coneix com a potència. Exemples: Llançar una pedra a 100 metres de distància, intentar fer un xut de camp a camp amb el peu, llançament de disc, de javelina, salt d'alçada, de longitud, cop de servei en el tennis, llançament a porteria d'handball, etc.



1.2. MÈTODES DE TREBALL

Consideracions o pautes a l'hora de treballar la força:

- Ser progressiu (anar de menys a més).
- Ser constant (entrenar sovint).
- Ser variat (treballar totes les parts del cos de forma equilibrada i compensada i no voler millorar sols el bíceps).
- Fer exercicis de flexibilitat (quan desenvolupes molt la força, es perd molta flexibilitat).
- Respectar els descansos (per no patir lesions i poder regenerar).
- No treballar amb pesos molt grans fins que no acabis la teva etapa de creixement (ja que pots tenir problemes de creixement, deformacions òssies, desviacions a la columna vertebral, etc).
- Beure molta aigua (perquè si el múscul no està hidratat, pot patir rampes).
- Dur una alimentació equilibrada.
- No obsessionar-se amb la teva imatge corporal
- No prendre hormones (esteroides) anabolitzants.

La força la podem treballar mitjançant els següents mètodes:

- Exercicis amb peses.
- Exercicis amb pilotes medicinals.
- Exercicis amb gomes elàstiques.
- Exercicis per parelles (arrossegades i empentes).
- Jocs de lluites (per parelles i en equip).
- Circuit d'estacions.
- Multisalts (amb comba, pliometria, etc).
- Multillançaments.
- Jocs d'enfilat-se.
- Exercicis gimnàstics.
- Etc.

2. CONCEPTE DE RESISTÈNCIA

La resistència és una de les quatre qualitats físiques bàsiques que ens permet mantenir un esforç, endarrerint l'aparició de la fatiga, durant el màxim de temps possible.

2.1. TIPUS DE RESISTÈNCIA

En funció del mecanisme energètic utilitzat diferenciem dos tipus bàsics de resistència:

- Resistència Aeròbica (amb aportació d'oxigen): És la que ens permet fer esforços d'intensitat baixa i llarga durada, on l'oxigen que arriba als músculs a través de la respiració és suficient.



La quantitat d'oxigen que respirem és igual o més gran que la quantitat d'oxigen que necessitem.

- Resistència Anaeròbica (sense aportació d'oxigen): És la que ens permet fer esforços d'intensitat elevada i curta durada, on l'oxigen que arriba als músculs a través de la respiració no és suficient, la qual cosa fa aparèixer l'esgotament.
La quantitat d'oxigen que respirem és més petita que la quantitat d'oxigen que necessitem.

2.2. EXEMPLES DE RESISTÈNCIA AERÒBICA I ANAERÒBICA

- Resistència aeròbica: Caminar, Córrer lentament (trotar), ballar, natació, tennis, patinatge, anar en bicicleta, saltar a la corda, atletisme (proves de llarga durada) etc
- Resistència anaeròbica: Carreras breus i intenses (sprints), aixecament de peses, llançament de pilota medicinal, carrera de 100 metres a l'atletisme, 50 metres cursa natació, joc de polis i cacos o tocar i parar, etc.

2.3. CLASSIFICACIÓ DE LA RESISTÈNCIA

Podem fer diferents tipus de resistència. En quant al % afectat:

- Resistència general: Quan l'esforç afecta a més del 40% (alt percentatge) de la musculatura corporal (córrer, nedar...)
- Resistència local: Quan l'esforç afecta el 15% (baix percentatge) de la musculatura corporal (una persona que es dedica a enroscar cargols en una fàbrica..)

3. MALABARS

3.1. QUÈ SÓN?

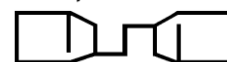
Els malabars els podem definir com "l'art de mantenir a l'aire un o més objectes simultàniament de forma coordinada, utilitzant diferents parts del cos".

3.2. ORIGEN I HISTÒRIA

Els jocs malabars, han estat des de fa milers d'anys, una de les formes d'entreteniment i diversió humana. L'origen el trobem en una pintura d'una tomba egípcia on es representa a una dona fent malabarismes amb tres boles. Per algunes civilitzacions els malabars es tractava d'un joc o espectacle, però per altres l'ús dels malabars estava relacionada amb antics rituals religiosos. Els objectes utilitzats per fer malabars han anat variant al llarg de la història.

3.2.1. GRÈCIA I ROMA

Utilitzaven com a objectes: pedres rodones, torxes, ganivets.



3.2.2. XINA I JAPÓ

Hi trobem l'origen del diàbolo i el plat xinès. Mentre que al Japó hi trobem els inicis de les maces.

3.2.3. EDAT MITJANA

A l'Edat Mitjana es feien servir: molles de pa, espases, etc. Els joglars són els que feien malabars davant de públic en mercats, fires ambulants i festes, acompanyant i adornant amb la seva actuació, l'art dels trobadors.

3.2.4. EDAT MODERNA

A l'Edat Moderna amb el creixement dels petits pobles i l'aparició de les ciutats, les activitats lúdiques comencen a prendre importància, i el malabarisme passa a ser un art reconegut fins a consolidar-se amb la creació dels circs on s'ofereixen números de malabarisme de molt alt nivell.

3.2.5. L'ACTUALITAT

En l'Actualitat el malabarisme ha perdut la popularitat degut a que l'empenta dels mitjans audiovisuals fa baixar la popularitat de les actuacions en directe. Però, en els últims 10 anys, l'interès del públic s'ha renovat amb el ressorgiment d'espectacles que renoven el circ i l'adapten als temps actuals, com per exemple el circ du Soleil o la Fura dels Baus. Un dels millors malabaristes del món, en "Bruce Sarafian", actualment té el rècord Guinness sent capaç de fer malabarismes amb 11 pilotes.

3.3. PER A QUÈ SERVEIXEN ELS MALABARS?

- El seu aprenentatge és fàcil, tot i que el seu perfeccionament és llarg.
- És divertit practicar-los.
- És un excel·lent exercici per tots aquells que necessiten mans ràpides i ambidextres (tenir habilitat amb totes dues mans, o peus, etc.).
- Aprendre a fer malabars ens serveix per desenvolupar les següents capacitats:
 - ✓ La coordinació (manipulació d'objectes).
 - ✓ La velocitat de reacció, gestual i de moviment.
 - ✓ La capacitat de concentració.
 - ✓ L'equilibri.
 - ✓ La creativitat: els malabars es tracta d'una activitat que ens ha d'ajudar a crear noves figures i a confeccionar una escena original i divertida.
 - ✓ És un bon exercici pels ulls (control i domini visual).
 - ✓ La continuïtat dels seus moviments ajuda a relaxar la ment i reduir l'estrès.