

LA FORÇA



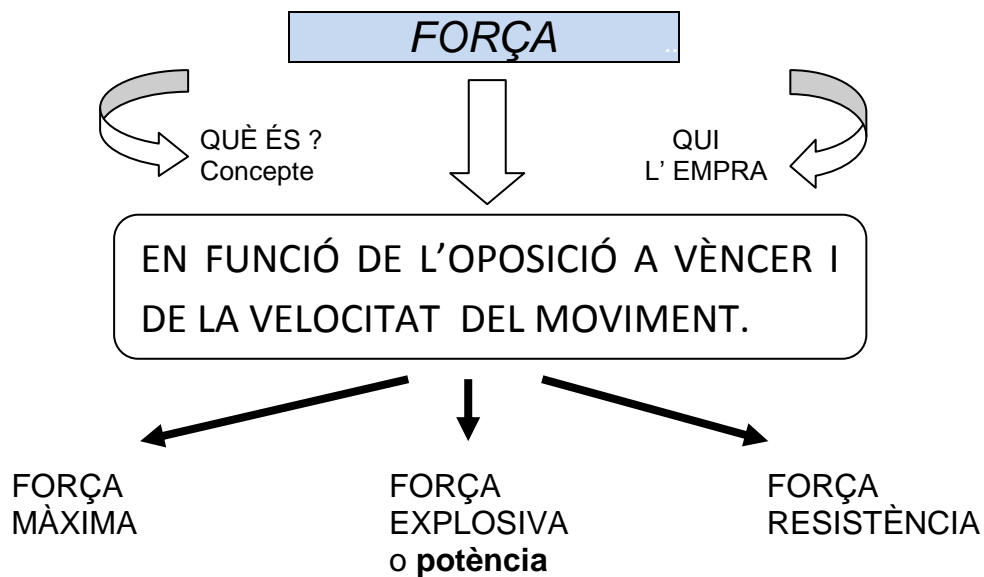
EDUCACIÓ FÍSICA

Fitxa teòrica - 1r ESO

Índex

1. MAPA CONCEPTUAL	3
2. DEFINICIÓ	3
- Què és ?	
- Qui empra la força ?	
3. TIPUS DE FORÇA	5
- Força màxima	
- Força explosiva	
- Força resistència	
4. COM MILLORAR LA FORÇA	6

1. MAPA CONCEPTUAL



2. DEFINICIÓ

La força és la *qualitat física que permet a una persona realitzar una acció muscular per vèncer una oposició.*

Aquesta oposició, en el cas de l'halterofília, és el pes elevat de la barra carregada; en el cas del llançador es tractaria de l'artefacte que és llançat (pes, disc,..) i que tendeix a caure per l'acció de la gravetat. Com més força es tingui, més lluny es podrà enviar.



La força s'aconsegueix gràcies a la **contracció dels músculs** que són els encarregats de moure l'esquelet humà.

Segons com sigui l'oposició que els músculs han de vèncer en el moviment, major o menor tensió s'haurà de crear en la contracció muscular.

Qui empra la força

- Exemples *d'esportistes* que necessiten força per practicar els seus esports.

Escalador, per fer la tracció i pujar la paret



Saltador d'atletisme, per saltar molt enlaire



Judoka, per vèncer adversari i immobilitzar-lo



Remer, per desplaçar l'embarcació el més ràpid possible



- Exemples *d'activitats quotidianes* en què també necessitem desenvolupar la força.

1. Traginar la motxilla plena de llibres fins a l' escola.
2. Pujar per les escales el cistell carregat amb la compra.
3. Fins i tot, mantenir recte el cos. D'això s'encarreguen els músculs posturals.

3. TIPUS DE FORÇA

És molt diferent la força que fa l'aixecador de pesos, l'objectiu del qual és alçar la barra carregada amb el màxim pes possible, que la del saltador d'alçada, que intenta que el su cos voli per damunt el llistó, o la del remer, que ha de realitzar la força durant tots els minuts que dura la cursa.

1. LA FORÇA MÀXIMA



És la que desenvolupa l'aixecador de pesos en l'halterofília per alçar la barra carregada.

L'oposició que ha de vèncer és molt elevada, la màxima possible. És situada en el límit de les seves possibilitats.

2. LA FORÇA EXPLOSIVA



També s'anomena **potència**. En aquest cas es tracta de desenvolupar una força en què es venç una oposició molt petita.

És la que empra, per exemple, un llançador de javelina per enviar-la tan lluny com li sigui possible. L'oposició a vèncer és de 800 grams, però, per aconseguir una bona marca, ha de llançar-la a una velocitat molt elevada.

Aquesta és una altra característica d'aquest tipus de força: la velocitat en l'execució del moviment.

3. LA FORÇA RESISTÈNCIA

Desenvolupem força resistència per vèncer una oposició de caràcter mitjà, que no és màxima (com el la força màxima), ni molt petita (com en el cas de la potència).

La característica fonamental d'aquest tipus de força és que es realitza durant un temps prolongat. D'aquí el nom de força resistència.



És la que empra el judoka, que durant tota l'estona que dura el combat ha de realitzar força, o la que desenvolupa un remer per vèncer la resistència que ofereix l'aigua a l'avanç de la seva embarcació.

4. COM MILLORAR LA FORÇA

Els exercicis o jocs que fas amb els teus companys **vencent el pes del teu cos** t'ajudaran a desenvolupar la força.

- Abdominals
- Saltar blanc suec
- Flexions sobre el banc
- Exercicis o jocs de tracció / oposició

