



L'entrenament de la velocitat

El fet que l'esportista obtinga uns excel·lents resultats, no sol ser fruit de la casualitat sinó de la **sistematització** i **planificació** de l'entrenament a curt, mitjà i llarg termini.

Les investigacions que es realitzen amb esportistes ajuden, en ocasions, a millorar l'eficàcia dels entrenaments plantejats, cosa que es materialitza en una millora de les marques.

En l'entrenament de velocitat, cal tindre en compte, entre altres molts aspectes, les **consideracions** següents:

- 1 L'**aprenentatge** i **assimilació** de la tècnica permeten un major aprofitament de les qualitats de l'esportista.
- 2 El **treball qualitatiu** ha de prevaldre sobre el quantitatiu. Açò significa que es fan esforços de poca duració, si parlem de temps, i de llargària reduïda, si parlem d'espai, a una intensitat que supera el 85 % de la capacitat màxima que l'esportista pot desenvolupar.
- 3 L'entrenament que assegura que estàs treballant per damunt del 85 % i molt a prop del 100 % és aquell en què hi ha **descansos** prolongats abans de poder fer un esforç similar. Com més ens aproximem a la màxima intensitat de treball, més temps hem de descansar per a garantir el 100 % en l'esforç següent.
- 4 La **concentració** permetrà a l'esportista centrar l'atenció en aspectes rellevants abans de la carrera i durant aquesta.
- 5 La **capacitat de relaxació** de la musculatura que no es contrau (antagonista) en fer un moviment és un factor que afecta positivament o negativament els resultats.



A causa de l'alta densitat a la qual s'ha de treballar, quan vulgues millorar la velocitat, has de prestar molta atenció a l'**escalfament** i efectuar els **estiraments** dels músculs agonistes i antagonistes responsables de les accions motrius posteriors.

També has de tindre paciència si vols millorar els teus resultats en proves de velocitat, ja que com millor siguen les teus marques més difícil et resultarà millorar-les.



Activitats per a casa

1. Si saps com és de llarga la pista i el temps que tardes a recórrer-la a una velocitat constant, podries calcular la velocitat a la qual has corregut?

2. Si la distància que separa la teua casa del forn de pa és de 80 m i tardes 16 segons a recórrer-la, podries saber a quina velocitat has corregut?

.....
.....
.....

3. Saps quins músculs hauries d'exercitar per a millorar l'impuls amb les cames?

.....
.....
.....

4. Explica breument què entens per potència de cames.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

5. Quina relació hi ha entre la potència de cames i la força de cames?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

