

UN VAIVÉ DE MÚSICA

L'EFECTE DE LA MÚSICA EN L'ESPORT

Social

Curs 2019-2020

2n de Batxillerat

Agraïments:

Aquest treball no hagués estat possible sense:

Tots els corredors de la curs navette:

Tots els participants són alumnes des de 1r d'ESO fins a 2n de batxillerat.

- La Nora
- La Clara
- El Ibai
- El Martí
- El Ferran
- La Marina
- El Quim
- L'Eudald
- El Roberto
- El David
- La Mercè

Tots els entrevistats:

Àmbit de gimnàstica artística:

- Laura Ferrer
- Laura Sánchez
- Carla Pérez
- Toni Portell
- Míriam Font

Àmbit de joves esportistes:

- Mar Prat
- Bethelhem Manzano

- Eloy Rivero
- Cesc Vilà

Àmbit d'adults esportistes:

- Meli Vall
- Carme Oller
- Montserrat Rodríguez
- Juan Rivero

ÍNDIX

1.	Introducció.....	8
2	Què és l'esport?	10
2.1	Quines son les qualitats físiques bàsiques:	10
2.1.1	La resistència:.....	10
2.1.2	La velocitat:.....	11
2.1.3	La força:	11
2.1.4	La flexibilitat:	11
2.2	Beneficis de l'activitat als esportistes:	12
2.2.1	Sobre el cor:	12
2.2.2	Sobre el sistema circulatori:.....	13
2.2.3	Sobre el metabolisme:	13
2.2.4	Sobre tabaquisme:.....	14
2.2.5	Sobre l'aparell locomotor:	14
3	Què és la música:	16
3.1	Criteris de classificació de gèneres musicals	16
3.2	Gèneres musicals:.....	17
3.2.1	Tots els estils de música afecte igual a les persones, animals o plantes?	27
4	La ciència i la música	29
4.1	El cervell / la ment:	29
4.1.1	Quines parts del cervell estan afectades quan escoltem música?	30
5	Com ens afecta la música ?	31
5.1	Influència de la música en el rendiment esportiu	31
6	Cursa Navette:	33
6.1	Introducció:.....	33
6.2	Que és la Curs Navette ?	35
7	Part Pràctica.....	37
7.1	Que són el BPM?	37
7.1.1	Com saber els BPM de cada període	38
7.2	Cançons:	42
7.3	Prova 1 :	43
7.4	Prova 2 :	44
7.5	Música a compàs del ritme:	44

7.6	Codi QR	45
	Que son els codis QR?	45
	Com fer un codi QR.....	45
8	Entrevistes:.....	47
8.1	Bloc de professors/es de gimnàstica artística:	47
8.2	Bloc de joves esportistes:.....	50
8.3	Bloc d'adults esportistes :.....	53
9	Conclusió.....	57
	Índex d'imatges	58
	Bibliografia	59

1. Introducció

La influència de la música en el rendiment esportiu és un concepte que no es té gaire en compte i la gent no li dona gaire importància, per aquest motiu he pensat que seria un bona idea investigar sobre aquest tema. Per tant l'objectiu principal d'aquest treball és veure si realment la música influència en el rendiment esportiu.

La motivació personal que m'ha empès a triar aquest tema ha donat lloc que porto molts anys practicant l'esport i a la vegada la passió que tinc per la música on també fa molts anys que hi estic endinsada.

Penso que aquest tema té un interès social, ja que avui en dia l'esport és una activitat habitual i quotidiana del nostre dia a dia. En realitzar el treball podem verificar si la música realment afecta positivament el rendiment esportiu i d'aquesta manera la podem utilitzar la música de la millor manera en els nostres entrenaments.

La metodologia del treball ha estat bastant diversa: ja que la major part teòrica del treball ha estat consultada de diverses pàgines web, també he pogut extreure informació de primera mà ha través d'entrevistes, on he pogut aconseguir informació més precisa i detallada de diferents esportistes, entrenadors i gent relacionada amb l'esport i la música. Per altre banda la part més pràctica ha estat possible gràcies als atletes que han fet la curs navette i on d'aquí he pogut consultar i comprovar la diferència on si feien aquesta prova d'esforç amb la música o sense.

Les dificultats que m'han resultat més costoses en aquest treball han estat al no saber com funcionaven diversos programes informàtics els quals els he necessitat per poder fer les diferents tasques d'aquest treball; n'és un bon exemple quan vaig haver de fer el codi QR, on mai n'havia fet cap, però va ser una novetat i una bona eina més, malgrat les dificultats vaig poder fer-ho. També ha sigut de gran aprenentatge per crear el vídeo, la utilització de l'iMovie on a partir de modificar, buscar la música que tocava i era correcte a cada període, i en queixar els diferents àudios al vídeo (treball pràctic), per mi ha sigut una experiència nova.

Una altra dificultat ha estat el tema d'haver de demanar força participació per poder executar l'estudi, tant per les entrevistes com per fer la curs navette. Sobretot el que més va costar va ser trobar un dia on tots, o la gran majoria dels participants, poguessin venir a fer la prova.

Els diferents apartats del treball son : en primer lloc la part teòrica, en el qual hi ha la definició d'esport, la música i una part científica; I en segon lloc la part pràctica, on apareix una explicació del que ha consistit la part pràctica i els seus anàlisis i resultats.

2 Què és l'esport?

L'esport és un joc, competició o activitat que requereix esforç físic i habilitat, que es practica d'acord amb unes normes establertes, per plaer o com a ocupació.

En una accepció més àmplia, el terme esport s'utilitza com a genèric, que inclouria, a més, qualsevol tipus d'activitat física que realitzem de forma voluntària i amb caràcter no utilitari, per mantenir la salut o per plaer o esbarjo.

Les qualitats físiques bàsiques:

Les qualitats físiques bàsiques són les que ens permeten realitzar qualsevol activitat física: saltar, córrer, empènyer, aixecar un pes, llançar, adoptar una postura...

Les qualitats físiques bàsiques són un conjunt de factors que determinen el nostre rendiment a l'hora de dur a terme una activitat física quotidiana (córrer per agafar el tren, serrar fusta, portar la compra des del mercat...) o una activitat esportiva (jugar a futbol o a hoquei, competir en qualsevol prova d'atletisme, fer un combat de judo, etc.). De la persona que té unes bones qualitats físiques bàsiques en diem que té una bona condició física.

2.1 Quines son les qualitats físiques bàsiques:

2.1.1 La resistència:

La resistència és la qualitat física que ens permet aguantar un esforç físic el major temps possible i recuperar-nos ràpidament després d'efectuar una activitat física.

Considerem que una persona té resistència quan no es fatiga fàcilment o és capaç de continuar l'esforç en estat de fatiga.

És una qualitat que té moltes funcions com:

- Suportar esforços d'elevada intensitat el major temps possible.
- Mantenir la màxima intensitat possible en esforços de llarga duració.
- La ràpida recuperació d'esforços que ens han provocat fatiga.
- Mantenir durant el major temps possible la concentració i la correcta execució de la tècnica esportiva.

2.1.2 La velocitat:

La velocitat és la capacitat de fer un o diversos moviments en el menor temps possible. A la vida quotidiana ens permet córrer per agafar l'autobús que se'n va, respondre ràpidament per evitar un accident (ja sigui quan estem conduint o quan anem caminant), etc. Exemples esportius: atletisme (cursa de 100 m llisos), handbol (el porter en un penal), tenis taula (els gestos amb la pala), etc.

2.1.3 La força:

La força és la capacitat que té el cos de vèncer o d'oposar-se a una resistència mitjançant una tensió muscular. La força s'aconsegueix gràcies a la contracció dels músculs, que són els encarregats de moure l'esquelet humà. A la vida quotidiana ens permet portar la motxilla plena de llibres, empènyer un cotxe, carregar pesos, moure una taula, etc. Exemples esportius: Atletisme (salts, llançaments...), halterofília, gimnàstica artística (anelles, paral·leles...), esports col·lectius (llançament a porteria...), rugbi, rem, judo, etc.

2.1.4 La flexibilitat:

La flexibilitat és la capacitat que ens permet realitzar moviments de les articulacions amb la màxima amplitud possible. A la vida quotidiana ens permet fer els moviments amb més facilitat, i ens ajuda a evitar lesions i problemes en la postura corporal. Exemples esportius: gimnàstica rítmica, atletisme (corredor de tanques), qualsevol esportista per realitzar un moviment forçat.

També estan les qualitats físiques mixtes compostes que són les que resulten de la combinació d'algunes qualitats físiques. Podem considerar:

- Agilitat: És la qualitat que ens permet canviar de posició a l'espai de ràpida i coordinadament.

Resulta de la combinació de :

velocitat + força + flexibilitat

Per exemple un esport de lluita, un porter de futbol...

- Potència: És la qualitat que ens permet moure una cosa en el mínim temps possible.

Resulta de la combinació de:

Força + Velocitat

Per exemple un xut, un llançament, un salt...

2.2 Beneficis de l'activitat als esportistes:

L'esport no és només beneficiant i bo per mantenir-nos sans físicament, sinó que recull un gran ventall de beneficis tant físic com mentals;

2.2.1 Sobre el cor:

- Disminueix la freqüència cardíaca de repòs i, quan es fa un esforç, augmenta la quantitat de sang que expulsa el cor en cada bateig.
- D'aquesta manera l'eficiència cardíaca és major "gastant" menys energia per treballar.
- Estimula la circulació dins del múscul cardíac afavorint l'alimentació del cor.

2.2.2 Sobre el sistema circulatori:

- Contribueix a la reducció de la pressió arterial.
- Augmenta la circulació en tots els músculs.
- Disminueix la formació de coàguls dins de les artèries amb el que es prevenen la aparició d'infarts i de trombosis cerebrals.
- Actua sobre l'endoteli, que és la capa de cèl·lules que entapissa per dins a les artèries segregant substàncies de suma importància pel seu correcte funcionament, millorant la seva activitat i mantenint-lo sa i vigorós . Tot això per una acció directa i mitjançant les hormones que s'alliberen amb l'exercici.
- Millora el funcionament venós prevenint l'aparició de varius.

2.2.3 Sobre el metabolisme:

- Augmenta la capacitat d'aprofitament de l'oxigen que li arriba a l'organisme per la circulació.
- Augmenta l'activitat dels enzims musculars, elements que permeten un millor metabolisme del múscul i per tant una menor necessitat d'exigència de treball cardíac.
- Augmenta el consum de greixos durant l'activitat amb el que contribueix a la pèrdua de pes.

- Col·labora en la disminució del colesterol total i del colesterol LDL (“dolent”) amb augment del colesterol HDL (“bó”).
- Millora la tolerància a la glucosa afavorint el tractament de la diabetis.
- Incrementa la secreció i treball de diferents hormones que contribueixen a la millora de les funcions de l’organisme.
- Col·labora en el manteniment d’una vida sexual plena.
- Millora la resposta immunològica davant infeccions o agressions de diferent tipus.
- Enfortiment d’estructures (ossos, cartílags, lligaments, tendons) i millora de la funció del sistema múscul esquelètic contribuint efectivament en la qualitat de vida i grau d’independència especialment entre les persones d’edat.
- Disminueix símptomes gàstrics i el risc de càncer de colon.

2.2.4 Sobre tabaquisme:

Els individus que realitzen entrenament físic deixen l’hàbit de fumar amb major facilitat i hi ha una relació inversa entre exercici físic i tabaquisme.

Sobre els aspectes psicològics:

- Augmenta la sensació de benestar i disminueix l’estrès mental. Es produeix alliberament d’endorfines, substàncies del propi organisme amb estructura química similar a la morfina que afavoreixen el sentir-se bé després de l’exercici.
- Disminueix el grau d’agressivitat, ira, ansietat, angoixa i depressió.
- Disminueix la sensació de fatiga. Et dona més energia i capacitat de treball.

2.2.5 Sobre l’aparell locomotor:

- Augmenta l'elasticitat muscular i articular.
- Incrementa la força i resistència dels músculs.
- Preveu l'aparició d'osteoporosis.
- Preveu el deterior muscular produït pels anys.
- Facilita els moviments de la vida diària.
- Contribueix a la major independència de les persones grans.
- Millora la son.

3 Què és la música:

El terme música té el seu origen del llatí «musica» que al seu torn deriva del terme grec «mousike» i que feia referència a l'educació de l'esperit la qual era col·locada sota l'advocació de les muses de les arts.

Es pot dir que la música és l'art que consisteix a dotar els sons i els silencis d'una certa organització. El resultat d'aquest ordre resulta lògic, coherent i agradable a cau d'orella.

Hi ha diversos principis que permeten dur a terme aquesta organització dels sons i silencis. L'harmonia, la melodia i el ritme, per citar tres elements, són qüestions que s'han de tenir en compte a l'hora de generar música.

El que fa un músic, ja sigui professional, aficionat o fins improvisat, és intentar generar alguna sensació en l'oient. La creació musical estimula la percepció de l'ésser humà i pot des entretenir a la persona fins aportar algun tipus d'informació.

3.1 Criteris de classificació de gèneres musicals

La industrialització de la música al segle XX classifica més profundament, elaborant els gèneres actuals.

La classificació té com a base una dualitat:

- Música clàssica.
- Música moderna.

Dins d'aquesta branca s'afegeix una altra:

- Música culta.
- Música tradicional, segons la manera de transmissió, de forma escrita o oral.

Una altra classificació al·ludeix a l'origen de la música:

- Electrònica.
- Instrumental.

Actualment, aquestes classificacions han evolucionat cap a una categorització per estils. Els gèneres tenen unes fronteres difuses, encara que sí és possible elaborar una llista d'aspectes comuns que categoritzin els diferents estils de música

3.2 Gèneres musicals:

Blues :

El significat d'aquesta paraula, en anglès a més de fer referència al color blau, també indica tristesa o malenconia. Aquest estil musical té el seu origen en els músics de raça negra d'Estats Units que procedien d'Àfrica.

Corregut :

El corregut és una modalitat de cançons mexicanes amb caràcter reivindicatiu. Els seus ritmes són quaternaris i com a representants destacats podem citar a Antonio Aguilar, Gerardo Reis o Amparo Ochoa. En aquest article sobre correguts mexicans pots aprofundir.

Country :

El country va ser un tipus de música que es va començar a forjar a principis del segle XX a Amèrica del Nord (Estats Units i Canadà) i també a Austràlia. Va ser l'origen de molts altres estils musicals posteriors.

Els gèneres musicals que van influir en el country van ser diversos com el blues, el gòspel o la música d'immigrants com irlandesos o els afroamericans ja hi eren a Nord-Amèrica.

Cúmbia :

La cúmbia és un estil musical i de dansa llatinoamericà, l'origen es situa a Colòmbia i Panamà, per a posteriorment estendre per gran part de Sud-Amèrica.

Per interpretar aquest tipus de música s'utilitzen instruments com el gauche, Maracon o la flauta de millo.

Disco :

La música disco és un gènere que va sorgir principalment també als Estats Units cap a l'any 1970 més o menys. Com passa en qualsevol altre tipus de música va tenir influències d'altres estils com eren el soul i el funk, així com del rhythm and blues.

A les sales on s'escoltava música a les nits, en lloc de contractar un grup de música, un DJ s'encarregava de punxar música i aquest va ser l'origen d'un estil musical que va triomfar durant les dècades dels 70, 80, 90 i que ha continuat fins a l'actualitat.

Si t'interessa aquest gènere musical, no pots deixar de veure la pel·lícula de «Febre del dissabte nit», on apareix John Travolta i en què es retrata aquest estil de musical i la seva forma de viure-la.

Com a grans representants de la música disc hem nomenar Gloria Gaynor, als Be Gees, Rick James, The Trammps, Village People o Donna Summer.

Electrònica :

Aquesta música està completament generada de manera virtual, sent desenvolupada des de la dècada dels anys 80 a Alemanya, apoderant-se ràpidament de l'escena mundial fins a l'actualitat, on és un dels gèneres predominants.

Flamenc :

El seu origen és espanyol i més concretament del sud d'Espanya (Andalusia) representant una barreja cultural.

Aquesta gènere musical és tot un art complet en el qual intervé tant el cant (en flamenc s'utilitza el terme cant o cantaor o cantaora), el ball (per expressar el sentiment que transmet la cançó) i la guitarra flamenca o espanyola, a la que hi ha veritables virtuoses dins del flamenc.

Folk :

Folk, realment venen de l'anglès i fa al·lusió a la música «folklòrica» moderna.

A cada regió és habitual que utilitzin els seus instruments com ara l'harmònica a Amèrica del Nord, la gaita a Escòcia, el violí a Irlanda, ...

Funk :

El funk o música funky és un tipus de música l'origen data de la dècada dels setanta. Músics d'origen afroamericà fusionar estils com el jazz, el soul o i altres llatins per crear aquest gènere musical en què es dona molt més protagonisme al ritme (bateria i baix elèctric) que a la melodia.

Gospel :

El Gospel és estil musical el qual la seva procedència també és de la població afroamericana i que té una relació directa amb la religió cristiana. És una música espiritual que neix de les persones de raça negra que patien esclavitud als segles XVII i XIX però que va tenir el seu resultat musical en les dècades de 1930, 1940 i posteriors.

Els instruments que s'utilitzava, a més de la veu (el principal), són l'òrgan i el piano (encara que en ocasions també s'incorporaven panderetes, palmes, baix elèctric, ...). Va donar lloc a altres subgèneres musicals com el (black gospel, southern gospel, ...).

Heavy Metal :

Es tracta d'un estil que té el seu origen en un moviment juvenil com que estava en contra dels sistemes socials i d'educació.

Pel que fa al heavy metal com a música, Black Sabbath va ser una banda que va participar en la constitució dels fonaments d'aquest estil musical prenent com a punt de partida reminiscències del blues primitiu i fent una aposta pel rock pesat. Hi predomina l'ús de la distorsió en les guitarres elèctriques, una forta base rítmica marcada pel baix elèctric i la bateria, així com l'ús del falset en els vocalistes.

Hip Hop :

Aquest gènere música posseeix diverses característiques que, cadascuna d'elles afecten a un nivell:

Nivell oral: Rap, ja que les cançons són cant cantades com recitades o una barreja d'ambdues.

Nivell auditiu: turntablism, fent música a través d'efectes de so i modificant les formes de rotació i reproducció de discos de vinil al plat on giren els discos.

Nivell físic: el hip-hop és ballat (breaking).

Indie :

Aquest estil musical va sorgir, com tants altres, als EUA durant el segle XX com a resposta davant del gran control que tenien les grans empreses de la indústria musical com discogràfiques, cadenes de ràdio, ... Encara que els seus inicis són en els anys 20, quan més força pren és en els anys 50 i on realment es consagren és dels anys vuitanta, en què també va arribar al Regne Unit, Espanya, ...

Les seves músiques són desenfadades i les seves lletres no tenen embuts. Exemples de música «indie» van ser The Smiths, Happy Mondays o The Cure. A Espanya va derivar en la moguda madrilenya i ha perdurat al llarg del temps.

Jazz :

Neix a finals del XIX en EE. UU. Combina la tradició musical europea amb la música tradicional de la immigració africana al país. És un gènere amb subestils i moltes influències diferents.

Merengue :

Els ritmes llatins se solen identificar per la seva adrenalina i la seva festivitat, però tots ells tenen característiques distintives. La merenga té les seves arrels en l'era colonial, però no és fins al segle XIX quan comença a expandir-se i a ser acollit per altres països de la conca del Carib.

Respecte al seu ritme, sol ser de dos per quatre, encara que amb orquestra pot ampliar-se a ritmes de quatre per quatre. Encara que la seva arrel és africana, combina perfectament elements de gèneres europeus amb altres d'època colonial, com la contradansa.

Pel que fa als instruments, solen ser 5 de corda o un trio amb güira, tambora i acordió. Recentment s'han vingut incloent teclats i una secció de vents on el protagonista sol ser el saxofon.

Les lletres són similars a les cobles, optant per històries d'amor o personatges pintorescs de la cultura popular. Pel que fa al ball, són dos passos amb un moviment sensual de maluc

Pop :

El mateix nom ho diu, el pop és música popular. És un gènere musical que també engloba una gran quantitat d'estils diferents i es pot fusionar amb moltes influències per aconseguir nous estils bastant refrescants i innovadors.

L'estructura de les composicions és la que classifica aquest gènere. És eminentment vocal i pensada per al gran públic de la societat de masses.

Punk :

El «Punk» és un estil de música que se sol englobar dins de «Rock» i els inicis se situen a la dècada dels setanta.

Va representar una tendència oposada a la cultura que estava establerta i una actitud independent.

Estèticament es va caracteritzar als seguidors d'aquesta tendència per un pentinat original que mostrava un cap rapat pels laterals i una cresta (en molts casos de colors cridaners) al centre del cap.

Els grups que van representar aquest moviment musical van ser els britànics «The Clash», «Ramones», «Misfits» o «Sex Pistols».

Ranxera :

Les ranxeres mexicanes són un exitós gènere musical procedent del folklore mexicà, en el qual si hi ha alguna cosa que destaca és el sentiment amb què s'interpreten aquestes peces musicals.

Els ritmes generalment són ternaris en compassos de 3 × 4 amb un acompanyament on la guitarra es fa imprescindible.

Exponents destacats són Chavela Vargas, Lola Beltrán, Ana Gabriel o Vicente Fernández.

Rap :

Aquest gènere va sorgir com un moviment social d'expressió de classes oprimides com els afroamericans i llatins vivint als Estats Units, més específicament en els barris novaiorquesos. Barreja elements del hip hop amb lletres i maneres de cantar bastant combatives.

Gènere de l'última part del s. XX. La tecnologia permet que es prescindixi dels músics, es valora la capacitat lletrística sobre la composició.

Reggae :

Aquest estil musical és d'origen jamaicà i de religió rastafari, però s'ha popularitzat de tal manera que ara a tot el món es pot escoltar un fanàtic del gènere.

És un ritme simple i repetitiu que porta generalment a la gent a la relaxació. Ha estat popularitzat principalment pel seu màxim exponent, el llegendari cantant Bob Marley. D'aquest estil musical han derivat el ska i el dub.

Reggaeton :

Aquest gènere és relativament nou, va ser internacionalitzat per Puerto Rico i sol ser bastant ballable i tenir lletres carregades de picardia juvenil.

La música és un aspecte meravellós de la humanitat ja que és un dels pocs llenguatges que tots podem comprendre, i si bé a algunes persones els agraden alguns tipus de música més que d'altres, hi ha una immensa varietat per escollir precisament el que més et agradi, no hi ha per què conformar-se amb un de sol.

Rumba :

El gènere musical rumba que prové de Cuba, transmet molta energia i donen ganes de moure l'escoltar-lo. Es basa fonamentalment en una música africana. La rumba està dividida en vuit barres que sonen en un temps de 2/4 i sense cap canvi notable. Normalment aquests moviments són molt exagerats i bruscos.

Rhythm and Blues :

El rhythm and blues, va sorgir en la dècada dels 40, com tants altres gèneres de música, als Estats Units.

El seu origen va tenir lloc a la població afroamericana, a partir del jazz, del blues i del gospel hi ha que diu que gràcies al R & B (rhythm and blues) es va fer possible el pas del blues al rock and roll.

Rock :

Es tracta d'un estil musical molt ampli, ja que dins d'aquest gènere s'inclouen una enorme varietat d'estils de música popular.

El rock El seu origen el té en el rock and roll, tot i que al seu torn també rep influències del folk i del blues. En és el rock, s'utilitzen habitualment instruments com el baix elèctric, guitarres elèctriques o electroacústiques,

bateria i en moltes ocasions, s'afegeixen altres instruments com piano (o òrgans), violins, saxo, ...

Rock and Roll :

Ja en el seu dia vam publicar aquest article sobre els orígens del rock and roll, en el qual pots llegir com el rock and roll sorgeix al llarg de la dècada dels cinquanta als Estats Units i té el seu origen en diferents influències d'estils musicals com el gospel, el Rock i el Rhythm and Blues afroamericà (entre d'altres).

Salsa :

La salsa una barreja entre diferents estils de música caribenya, com el són cubà, el chachachá i el mambo, amb el jazz i la música popular nord-americana. La seva eclosió va tenir lloc entre les comunitats cubanes i porto-riquenyes de Nova York, durant la dècada de 1960 i gràcies a artistes com Héctor Lavoe, Johnny Pacheco, Rubén Blades o la «reina de la salsa», Celia Cruz. Pren nota.

Abans de res, la salsa és música ballable. És per això que en la seva composició destaquem molts instruments de percussió afrocaribenys, com les maraques, els timbals, el güiro cubà, el cencerrojamaicano o el bongó. Una altra de les seves característiques distintives és que utilitza com a base rítmica la clau de són cubana sobre melodies populars d'origen caribeny.

Samba :

La samba és un estil musical amb origen al Brasil. Està basat en una poderosa estructura rítmica sobre la qual la resta d'instruments s'improvisa.

Encara que posteriorment es va estendre a la resta de la societat, tenir el seu primer arrelament en la població afroamericana. En el seu ball cobra un gran protagonisme el exuberant, en el sexual i exòtic.

Son :

És un atractiu gènere de música ballable, amb tocs de música espanyola i bantú, de caràcter vocal, que va néixer a Cuba a mitjans del segle XVI aproximadament. Des de l'any 2012 és considerat patrimoni cultural a Cuba.

Soul :

El soul (en anglès significa «ànima») comença a Amèrica del Nord, protagonitzat per músics negres, en la dècada dels cinquanta prenent més protagonisme en les següents dècades. Les cançons, a més de temes d'amor van ser també incorporant temàtiques de caire social i crític.

Els cantants feien servir tècniques provinents del gospel.

Tango :

El tango és un gènere musical provinent de la regió Riu de Plata, es destaca la seva presència a ciutats com Buenos Aires o Montevideo, on va néixer abans de 1985.

Amb el pas del temps va anar generant diferents branques donant lloc a diferents etapes històriques. Algunes d'elles es diuen: La Guàrdia Vella, La Guàrdia Nova, L'Edat d'Or, El Període Contemporani, etc.

Vallenato :

El gènere musical vallenato prové de la regió caribenya de Colòmbia. En general, en aquestes terres ha dominat una gran tradició musical, de manera

que és difícil separar aquest estil d'altres, ja que hi ha hagut una gran retroalimentació molt fructífera entre tots ells.

El seu principal instrument és l'acordió. I, a partir d'aquí, qui el tenia es dedicava a posar-li la lletra a les cançons. Has de comprendre que aquesta música no funcionava com l'actual (és a dir, amb les funcions perfectament separades) i que disposava d'un component social molt més evident. El músic de vallenato feia de periodista, pregoner i estenia les notícies i les noves d'un lloc a un altre.

També en els seus orígens la caixa i guacharaca eren elements fonamentals en aquesta música. I és que la percussió sempre és molt simbòlica i fonamental dins de la producció llatina.

En conclusió, el vallenato gènere musical és una altra manifestació més de la música llatina que gaudeix d'un factor social que determina molt el seu estil.

3.2.1 Tots els estils de música afecte igual a les persones, animals o plantes?

Aquest experiment es va dur a terme a la facultat de psicologia de la BUAP, a Mèxic. El va dirigir el professor Roberto Valderrama Hernández. El seu propòsit era esbrinar quin era l'efecte d'una melodia "fort" en l'ansietat. Per melodia "fort" s'entén aquella que té un ritme irregular, marcat, ràpid i escoltada a un volum alt. Bàsicament correspon al "metall pesat" o "heavy metal".

Per a l'estudi es va triar a 137 subjectes. Entre ells, 31 eren homes i 106 dones. L'edat mitjana era de 20 anys i tots eren estudiants de psicologia. Primer se'ls va practicar un test per mesurar el seu estat d'ansietat. Després es va fer escoltar fragments de heavy metal de 5 minuts cadascun. En total, cada investigat va completar una escolta de 47 minuts.

L'investigador va poder observar que durant els lapses d'escolta, els participants incrementaven el nerviosisme. Es mostraven inquietos i ho expressaven canviant constantment de posició i amb moviments erràtics de les mans i els peus.

Valderrama va poder concloure que aquest tipus de melodies excitants incrementaven el nivell d'ansietat. L'explicació rau en el fet que aquesta classe de ritmes estimulen intensament el sistema simpàtic i això augmenta la tensió física i psicològica. Si aquesta no s'allibera a través de moviments com ballar o saltar, l'energia s'acumula i dona lloc a símptomes propis de l'ansietat.

Que les notes musicals «generin» energia no és un problema. El problema ve quan aquesta energia no pot gastar-se realitzant activitat física. En aquest sentit, la "música forta" és magnífica per a situacions que exigeixin conductes enèrgiques o competitives.

Així mateix, les notes musicals tenen la capacitat per relaxar-nos. S'aconsegueix amb aquells gèneres que tenen ritmes més regulars, lents i el volum no és tan alt. Algunes peces de música clàssica, instrumental o pop suau contribueixen a tranquil·litzar-nos. S'empren fins i tot en sales on es duen a terme radioteràpies o tractaments mèdics agressius.

4 La ciència i la música

La ciència ha pogut establir que els ritmes musicals estimulen diferents àrees del cervell. De fet, una investigació de la Universitat de la Florida suggereix que els ritmes musicals ofereixen més activació cerebral que qualsevol altre estímul conegut. Dins dels principals efectes positius hi ha els següents:

- Enforteix l'aprenentatge i la memòria.
- Regula les hormones relacionades amb l'estrès.
- Permet evocar experiències i records.
- Incideix sobre els batecs, la pressió arterial i el pols.
- Modula la velocitat de les ones cerebrals.

S'ha comprovat també que la bona música enforteix el sistema immunològic i es tradueix en millor salut. No per res les vaques donen més llet quan se'ls posen les sonates de Mozart. Tampoc és per atzar el fet que les plantes floreixin més quan hi ha música de fons. La clau està a trobar el ritme que ens pugui afavorir en cada situació específica, de manera que puguem treure-li tot el partit al nostre favor.

4.1 El cervell / la ment:

La ment: és el conjunt de facultat psíquiques i funcions intel·lectuals de les persones, la ment es el que veiem dels altres quan estem parlant amb algú o estem escoltant la música que fa

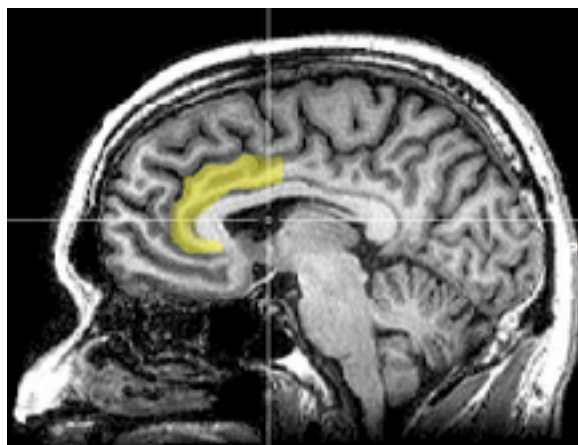
Cervell: òrgan biològic que tenim dins el crani.

4.1.1 Quines parts del cervell estan afectades quan escoltem música?

La música arriba als nostres sentiments gràcies al cingle anterior que és una de les 4 zones que més s'activen quan es sent un plaer intens com el d'escoltar música, també és una zona principal del Cervell social, on hi trobem el jo, els altres, les meves intencions i les dels altres són coses que influeixen en aquesta part del cervell, que s'activa quan sentim plaer escoltant música. Amb el plaer musical a més a més, es desactiven zones que tenen a veure amb l'agressivitat, la por o la ira.

Científicament, podem dir que la música arriba als nostres sentiments ja que: El cervell social ajuda a detectar: Emocions, interaccions i reaccions, però també és gràcies al cingle anterior, que com ja hem dit, està dintre del cervell social; Aquesta part també està implicada en funcions cognitives racionals, com ara l'anticipació del premi, la presa de decisions, l'empatia, les emociones,...

Cada vegada que escoltem música s'allibera una substància química al cervell, la dopamina, que és la responsable de donar-nos benestar.



Cingle anterior

5 Com ens afecta la música ?

Sabem que la música afecta i fa reaccionar el nostre organisme ja que alguns estudis demostren que:

- Quan el sistema nerviós escolta una melodia, de tant en tant produeix un calfred
- El sistema immunològic altera la secreció d'hormones
- Fa que hi hagin reaccions motores (quan escoltem música, aquest mateix ens pot fer: ballar, cantar, saltar...)

També és important dir, que la música activa els mateixos mecanismes que la droga. Motiva, estimula i aporta els mateixos plaers. És per això també hi ha gent addicta a la música.

Hi ha un estudi de neuroplasticitat realitzat per la universitat Reviews Neurocience i com a principal autora Nina Kraus que explica que hi ha una gran relació entre la música i el sistema nerviós.

Emocions en les dones: A les dones hi participen un munt d'emocions musicals, amb més amplitud que als homes. L'emoció agradable enllaça tot l'hemisferi esquerre i la desagradable els lòbuls frontals.

Emocions en els homes: Als homes en canvi, hi participen només les regions anteriors i posteriors per l'emoció agradable i el lòbul frontal dret en la desagradable.

5.1 Influència de la música en el rendiment esportiu

Molts psicòlegs esportius com per exemple David Baixeres recomanen escoltar música com a element de la preparació mental de l'esportista a la competició. Això ens pot fer pensar que la música pugui tenir un cert efecte ergogènic? Relacionar música i esport ha despertat interès des de fa molts anys, però fins al moment les troballes encara són contradictòries. Sembla haver quedat demostrada la utilitat de la música com a ajuda en l'aprenentatge i el perfeccionament d'habilitats motores i, en l'àmbit hospitalari, la reducció de

l'ansietat i l'estrès en diverses patologies i proves diagnòstiques de caràcter invasiu. En el que sí semblen d'acord tots els estudis és en l'absència d'un efecte ergogènic de la música per se. Diversos treballs aposten per la importància del ritme de la música per augmentar el rendiment esportiu, atès que sembla haver-hi una predisposició innata en l'home a sincronitzar moviments, amb la qual cosa, ajudats per un ritme musical alt (> 100 BPM), els actes motors serien més eficients i en conseqüència es podria millorar el rendiment físic. Pràcticament tots els estudis coincideixen en la capacitat de la música per dissuadir estímuls externs i focalitzar l'atenció del subjecte en la tasca física que està executant alhora que minimitza la sensació de fatiga que acompanya l'exercici. També es fa referència a la importància que la música pugui suscitar una vivència extra musical i una associació esportiva en l'individu i això sense que necessàriament hagués de tractar-se d'una música "coneguda" per l'esportista. És difícil trobar en la bibliografia treballs que estiguin estructurats d'una manera semblant, per la qual cosa resulten moltes variables per bastir la comparació adequada entre els estudis publicats. Avui per avui, la pregunta ¿quant d'ergogènic té la música?, realment no sembla tenir encara resposta, malgrat que sembla que hi ha prou evidències per tenir-la en compte com un arma psicològica.

6 Cursa Navette:

6.1 Introducció:

El test de la cursa course navette (en francès faire la navette vol dir "anar i venir"). Aquesta cursa es un test de resistència cardio respiratòria o test de Léger que va ser inventat pel professor Luc Léger, de la Universitat de Mont-real i documentat per primera vegada el 1988. Posteriorment ha sofert algunes lleugeres modificacions, tot i que han portat a resultats similars.

El test es porta a terme de forma senzilla: només necessitem marcar a terra una recta de 20 metres de longitud. La prova consisteix a veure quantes vegades som capaços de recórrer la distància de 20 metres augmentant progressivament la nostra velocitat.

En l'àudio de la prova van sonant uns xiulets que ens indiquen el temps que tenim per recórrer la recta: som nosaltres els que hem d'establir el nostre ritme adequat per fer-ho. Al principi els xiulets estan molt espaiats entre si, de manera que podem trotar suau o fins i tot caminar ràpid i disposem de temps per completar-la. Segons va passant el temps, els xiulets d'alerta es produeixen més seguits, de manera que haurem d'augmentar el ritme per poder arribar a temps al final de la recta.

La prova s'interromp quan no podem arribar al final de la recta en dues ocasions consecutives o quan som conscients que no podem continuar. En aquest moment, hem de recordar el període en el qual ens trobem (ens ho va anunciant l'àudio de la prova): sabent en quin període hem parat podem veure la nostra valoració en les següents taules.

A més de com a prova a les escoles, hi ha molts organismes que inclouen la cursa de llançadora dins de les seves proves d'accés, com ara els militars de l'armada sueca (han d'arribar com a mínim al nivell 9,5 per poder ingressar) o el regiment d'operacions especials de Canadà (són molt exigents: com a mínim cal arribar al nivell 10 per a aprovar, una puntuació estàndard suposa arribar al nivell 11-12, i per a una puntuació alta en la prova cal superar el nivell 13).

NOTA / EDAT	NOI						NOIA		
	12	13	14	15	16	17+	12-13	14-15	16-17+
10	10	10,5	11	11,5	12	12,5	9	9,5	10
9,5	9,5	10	10,5	11	11,5	12	8,5	9	9,5
9	9	9,5	10	10,5	11	11,5	8	8,5	9
8,5	8,5	9	9,5	10	10,5	11	7,5	8	8,5
8	8	8,5	9	9,5	10	10,5	7,5	7,5	8
7,5	7,5	8	8,5	9	9,5	10	7	7	7,5
7	7	7,5	8	8,5	9	9,5	6,5	6,5	7
6,5	6,5	7	7,5	8	8,5	9	6	6	6,5
6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	5,5	6	6,5
5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	5,5	5,5	6
5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	5	5,5	6
4,5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	4,5	5	5,5
4	5	5,5	6	6,5	7	7,5	4	4,5	5
3,5	4,5	5	5,5	6	6,5	7	3,5	4	4,5
3	4	4,5	5	5,5	6	6,5	3	3,5	4
2,5	3,5	4	4,5	5	5,5	6	2,5	3	3,5

Taula que avalua quina "nota" tens de resistència

NIVELL	N. RECTES	ACUMULADES	VELOCITAT (KM/H)	SEGONS PER COMPLETAR RECTA	DISTÀNCIA RECORREGUDA (METRES)	DISTÀNCIA ACOMULADA	TEMPS ACOMULAT
1	7	7	8,5	8,47	140	140	01:08
2	8	15	9,0	8,00	160	300	02:12

3	8	23	9,5	5,90	160	460	03:12
4	9	32	10,0	6,21	180	640	04:17
5	9	41	10,5	6,86	180	820	05:19
6	10	51	11,0	6,55	200	1020	06:24
7	10	61	11,5	6,26	200	1220	07:27
8	11	72	12,0	6,00	220	1440	08:27
9	11	83	12,5	5,76	220	1660	09:30
10	11	94	13,0	5,33	240	1880	10:31
11	12	106	13,5	5,33	240	2120	11:35

Taula informativa sobre la curs navette

6.2 Que és la Curs Navette ?

La curs navette es una activitat física extrema per calcular la resistència anaeròbica, per això hi han molts llocs que per entrar l'has de fer i has d'arribar com a mínim a un període, com per exemple si vols entrar a fer la carrera de Caffè, així ells mesuren la resistència anaeròbica que tens i veuen si compleixes els requisits necessaris.

Tot i que la gran majoria de la gent fa servir la curs navette com un element per mesurar la resistència anaeròbica de les persones també es pot fer servir com entrenament; un dels millors mètodes és començar pel període 11 i acabar-lo al període 13, és a dir fer-lo servir per fer "series". Com aquests períodes duren entre dos i tres minuts només podem descansar un minut i mig, un cop ha passat el temps s'haurà de tornar a fer tot igual unes 5 vegades més. Així el que estaríem fent es treballar la resistència anaeròbica amb acumulació de lactat, el que ens ajudarà a aprendre a treballar el teu cos amb l'acumulació de lactat.

El lactat existeix i circula pel cos de forma habitual, però en situacions en què s'incrementa la intensitat de l'activitat física que estiguem realitzant es produeix un augment de la producció de piruvat. La raó d'aquest augment de producció és pel dèficit d'oxigen en els processos metabòlics. De la degradació d'aquest piruvat es genera una gran quantitat de lactat, que es transporta al

fetge per formar part de la gluconeogènesi o produir de manera contínua ATP, que a la llarga serà part de l'energia que necessitem per moure'ns. Es produeix en un procés anomenat Cicle de Cori. Quan aquest lactat augmenta és quan notem que la part del cos que estem la intensitat física comença a tremolar, perdre força i sentir escalfor.

7 Part Pràctica

Per comprovar si la música afecta a l'esport, en concret a la resistència he fet servir la curs navette per calcular-ho, ja que és la prova en la que es pot calcular més precisament si hi ha algun tip de diferència entre córrer amb música i córrer sense.

Descripció de la prova:

Posició inicial: L'aspirant se situa dempeus, a la zona assignada, amb els peus al darrera de la línia de sortida. Desenvolupament de la prova. L'aspirant corre en un traçat d'anada i tornada de 20 metres, d'acord amb la velocitat que s'imposa a través d'una banda sonora de senyals acústics emesos a intervals regulars, i que augmenta la velocitat progressivament, minut a minut. Cada minut equival a un període (o "palier"). L'instant precís de l'emissió del senyal acústic indica el moment en què l'aspirant s'ha de trobar a un extrem o en l'altre del traçat.

Directrius: L'aspirant ha de seguir el ritme imposat durant tot el temps que duri la prova, fins assolir la qualificació d'apte. Tenint ben present que la seva velocitat s'ha d'ajustar al senyal acústic, de manera que cada vegada que soni aquest es trobi exactament en un extrem o altre del traçat i hi pivoti. Quan l'aspirant no sigui capaç de seguir el ritme imposat pel senyal acústic, en aquest moment s'anotarà el darrer període (o "palier") que hagi completat. Aquest serà el resultat de la prova.

7.1 Que són el BPM?

El BPM prové de les sigles «Beat per Minute», que en català vol dir «cops per minut». Però: Què és això i per a què serveix?

El BPM serveix per establir la durada i / o velocitat de les figures musicals amb exactitud. Es defineix la durada del so i quantes d'aquestes figures (negres) podem trobar en un minut. Per exemple si s'indica com tempo Exemple de BPM, seran 60 cops en 1 minut per la qual cosa cada negra equivaldrà a un cop per segon.

En altres paraules el tempo, (o BPM) en principi determina la velocitat amb la qual es reproduïx una obra musical. Això es deu al fet que aquest determina la durada de les notes, la qual cosa determina la divisió interna d'un compàs i la seva relació amb les altres figures musicals. Doncs a saber quant dura el so d'una negra podem establir la durada de les altres figures com una blanca, o una corxera.

El tempo musical es calcula en BPM (beat per minute), és a dir cops per minut.

El tempo altera considerablement l'obra tant a l'hora de compondre com a l'hora de ser escoltada o executada. És a dir, podem crear la música en un "tempo" i després reproduir-la en d'altres.

Hi ha una pàgina web que em va facilitar molt la feina, ja que si jo li ficava en quants minuts trigava a fer un quilòmetre ella em deia quants BPM havia de tenir la cançó, i a sobre em donava per escollir bastantes cançons, el problema d'aquesta pàgina és que la gran majoria de cançons eres cançons de Country o de Heavy Meta, i no creia que eren les més adients per motivar als corredors, per sort en vaig trobar després de buscar bastantes que si que motivaven.

7.1.1 Com saber els BPM de cada període

Per saber els BPM de cada període primer he hagut de saber en quants minuts es feia un quilòmetre en cada període ja que vaig trobar una pàgina que si li deia els minuts per quilòmetre em deia a quants BPM havia d'anar la cançó, i fins hi tot em mostrava varies cançons amb aquests BPM.

La pàgina web de la que parlo és: <https://jog.fm/>

Com al principi només sabia quants quilometres per hora s'hi havia d'anar a cada període he hagut de passar els quilòmetres per hora en minuts per quilòmetre. Per fer aquets càlcul he hagut de fer una conversió mitjançant regles de tres.

Càlculs:

Període 1:

$$\begin{array}{rcl} 140 & - & 68' \\ 1000 & - & X \end{array} \quad X = 485'71 : 60 = 8,095 \text{ minuts}$$

8,05 min/km

$$\begin{array}{rcl} 1 & - & 60'' \\ 0'095 & - & X \end{array} \quad X = 5'71 \text{ segons}$$

Període 2:

$$\begin{array}{rcl} 160 & - & 64' \\ 1000 & - & X \end{array} \quad X = 400 : 60 = 6,666 \text{ minuts}$$

6,39 min/km

$$\begin{array}{rcl} 1' & - & 60'' \\ 0,666 & - & X \end{array} \quad X = 39.96 \text{ segons}$$

Període 3:

$$\begin{array}{rcl} 160 & - & 60' \\ 1000 & - & X \end{array} \quad X = 375 : 60 = 6,25$$

6,15 min/km

$$\begin{array}{rcl} 1' & - & 60'' \\ 0,25 & - & X \end{array} \quad X = 15$$

Període 4:

180 - 65' X= 361,111: 60= 6,018 minuts

1000 - X

6,01 min/km

1' - 60'' X= 1,08

0,018 - X

Període 5:

180 - 65' X= 344,444: 60= 6,018

1000 - X

5'44 min/km

1' - 60'' X= 44,4

0,740 - X

Període 6:

200 - 65' X= 325: 60= 5,416 minuts

1000 - X

5,24 min/km

1' - 60'' X= 24,96 segons

0,416 - X

Període 7:

200 - 63' X=315: 60= 5,416 minuts

1000 - X

5,15 min/km

1' - 60" X= 15

0,25 - X

Període 8:

220 - 60' X= 272,272: 60= 5,25

1000 - X

4,32 min/km

1' - 60" X= 32,7

0,545 - X

Període 9:

220 - 63' X= 286,363: 60= 4,772

1000 - X

4,46 min/km

1' - 60" X= 46,32

0,772 - X

Període 10:

220 - 61' X= 277,272: 60= 4,621 minuts

100 - X

4,37 min/km

1' - 60" X= 37,26 segons

0,621 - X

Període 11:

240 - 64' X= 266,666: 60= 4,444

1000 - X

4,26 min/km

1' - 60" X= 26,64

0,444 - X

7.2 Cançons:

Les cançons que concorden mes amb cada període han sigut:

- "Black Eyed Peas": Període 1 i 2
- "Say What You Want To": Període 3
- "Don't stop me now": Període 4 i 5
- "Highway to hell": Període 6
- "Viva la vida": Període 7 i 8
- "Hey Mama" Remix: Període 9, 10 i 11

7.3 Prova 1 :

En aquesta primera curs navette el corredors van fer:

Nora: període 3.

Clara: període 5.

Ibai: període 5 ½.

Martí: període 5 ½.

Obradors: període 6.

Marina: període 3.

Quim: període 5 ½.

Eudald: període 6 ½.

Roberto: període 5.

David: període 8 ½.

Aquí hi han algunes fotografies, aquestes són del nens que ho van fer a la pista de futbol de Balsareny:



7.4 Prova 2 :

La setmana següent vam fer lo mateix però en canvi de ficar l'àudio i que només sonessin les senyals acústiques (xiulet) hi vam afegir música que anés als BPM per segons perquè la música anés a l'hora de les passes dels corredors, i veure si la seva resistència augmentava.

Aquestes van ser les seves marques:

Nora: període 4.

Clara: període 9.

Ibai: període 7.

Martí: període 8 ½.

Obradors: període 9.

Marina: període 7.

Quim: període 11.

Eudald: període 12 ½.

Roberto: període 8 ½.

David: període 13.

7.5 Música a compàs del ritme:

Per poder fer que la gent es sentís més còmode mentre corria amb la música vaig pensar que era una bona idea que a part de ficar música que motives als corredors també els hi aniria bé que aquesta música anés al ritme de les passes que havien de fer mentre corrien.

Primer de tot vaig haver de trobar quants quilòmetres per hora s'havia de córrer a cada període, ja que normalment la unitat de mesura per veure a quin ritme vas són els quilòmetres per hora.

Després vaig haver de passar aquests quilòmetres per hora a BPM ja que volia saber quin tempo havien de tenir les cançons per a cada període.

7.6 Codi QR

Que son els codis QR?

El nom del codi QR ve del anglès (Quick Response), que en català vol dir codi de resposta ràpida

Són codis de de barres bidimensional quadrades que emmagatzemen informació. Els dispositius capaços de capturar imatges (per exemple un smartphone o una tableta) desxifren aquest codi i ens traslladen directament a un enllaç o arxiu. Tan fàcil com fer una foto amb la aplicació de codi QR, o fins hi tot ens els mòbils de la marca Apple solament cal enfocar el codi amb la càmera i ja t'envia directament a l'enllaç o arxiu.

Com fer un codi QR

Per poder fer el codi QR vaig haver de passar l'àudio que tenia al iMove (que es on vaig poder ficar-li cançons a la curs navette) al Drive i fer una carpeta pública, perquè així tothom ho pugui veure. Seguidament vaig copiar l'enllaç d'aquesta carpeta i mitjançant una pàgina web que vaig trobar al Google em va convertir aquest enllaç en un codi QR, i així quan ho enfoquem amb l'aplicació ens envia directament a la carpeta on està l'àudio de la curs navette amb música.

Aquest és el codi QR que us portarà a l'arxiu de la curs navette amb música:



8 Entrevistes:

He fet entrevistes a diferents “grups” de persones, les quals estan relacionades per l’esport que fan, l’edat, a què es dediquen...

8.1 Bloc de professors/es de gimnàstica artística:

La primera entrevistada és la Laura Ferrer, la meva entrenadora des de fa 2 anys. Ella està llicenciada en ineff, i es entrenadora de gimnàstica artística al EGIBA i també entrenadora de rugbi. Tota la seva vida ha fet esport, de petita havia estat competint a vía olímpica i al mateix temps també practicava patinatge artístic, en el qual també competia.

La segona entrevistada es la Laura Sánchez, una noia de 20 anys que porta des dels 6 anys fent gimnàstica artística, va començar a anar al gimnàs de Sallent i quan va començar a tenir un nivell elevat de gimnàstica va passar al EGIBA, ara a part de fer gimnàstica allà també és entrenadora i jutge, i està estudiant un gran superior d’esports.

També he entrevistat a la Carla Pérez, una noia que entren amb mi des de fa 4 anys, ella al igual que la Laura porta fent gimnàstica tota la seva vida, i ara en aquests moments també li agrada anar al gimnàs i fer circuits, peses, barres... Porta dos anys entrenant a nens i també fa de jutge a moltes competicions d’artística. Té el batxillerat i està estudiant la carrera d’infermeria.

També ha col·laborat la Míriam Font, una dona que porta tota la seva vida entrenant a nenes de vía olímpica, conjuntament amb el Xavier Casimiro i el Lluís Màrquez han tirat endavant l’EGIBA un gimnàs que agrupa les millors gimnastes de la Catalunya central.

Per últim he entrevista al Toni Portell, ell entrena l’equip de nois del club i també és jutge, a part de estar al EGIBA i ser jutge també es preparador físic.

- **Saps que és la curs navette?**

- Si. (Laura F.)
- Si. (Laura S.)
- Si. (Carla)
- Si. (Míriam)
- Si. (Toni)

- **L'heu utilitzat alguna vegada?**

- Si, per entrar Caffè. (Laura F.)
- Si, per proves de Caffè. (Laura S.)
- Si, a batxillerat per educació física. (Carla)
- Si. (Míriam)
- Si. (Toni)

- **Perquè creus que serveix?**

- Per mesurar la capacitat aeròbica. (Laura F.)
- Per mesurar la resistència. (Laura S.)
- Per mesurar la condició física d'una persona, capacitat de rendiment i resistència cardiovasculars. (Carla)
- Per veure la capacitat de resistència. (Míriam)
- Per saber la resistència dels esportistes i pel condicionament físic perquè així millorin. (Toni)

- **Creus que la música augmenta a concentració o resistència ?**
 - Si, la concentració sobretot i la motivació. (Laura F.)
 - Si, totalment. (Laura S.)
 - Si, tot perquè la motivació augmenta i el teva fatiga mental disminueix. (Carla)
 - Si, motivació i et distreus patiments menys. (Míriam)
 - Si, considerablement. (Toni)

- **Per fer preparació física o quan feu aparells fixeu música? Perquè ?**
 - Si, perquè és més animat. (Laura F.)
 - Si, i tant de bo sempre. (Laura S.)
 - Si, m'agrada més fer esport amb música. (Carla)
 - Si, perquè és un estimulants de l'esport i relaxació. (Míriam)
 - Si. (Toni)

- **Si és així heu notat diferència de quan en fiquen a quan no?**
 - No, però perquè no he mostrat interès. (Laura F.)
 - Si, molta vas me motivat. (Laura S.)
 - Molt canvi, sense música aguanto la meitat del que aguanto a música. (Carla)
 - Si, molta diferència, amb mes ganes i mes ritme. (Míriam)
 - Si considerablement. (Toni)

- **Quin tipus de música escoltes quan fas exercici?**
- Pop. (Laura F.)
- Reggaeton. (Laura S.)
- Techno perquè em marca el ritme. (Carla)
- Hits de tota la vida : Queen, Rihanna... (Míriam)
- Electrònica, "xumba xumba". (Toni)

8.2 Bloc de joves esportistes:

La primera entrevistada ha sigut la Mar Prat, ella té 17anys i porta des dels 10 fent bàsquet, al principi va estar a l'ASFÉ, fa dos anys van anar a la Joviat i aquest any a començat a jugar a l'Artés. Li agrada molt l'esport i de tant en tant també li agrada anar a córrer.

La segona entrevistada és la Bethelhem Manzano de 17 anys, abans de trobar l'atletisme va fer natació, Karate, futbol i handbol. Ara mateix està en el club atlètic de Manresa, i ha obtingut molts premis.

El tercer jove esportista ha sigut l'Eloy Rivero, ell té 17 anys porat des dels cinc jugant a futbol, primer va estar al club de futbol de Balsareny, amb deu anys va anar al Club Gimnàstic de Manresa, al qual va estar un any, i des dels 11 està jugant al Club de futbol de Navàs. L'any passat va fer un grau mitjà d'esports, i aquest any està fent un grau mitjà d'auxiliar d'infermeria.

L'últim entrevistat és el Cesc Vilà, té 19 anys i va començar a jugar a futbol amb 6 anys, ha estat sempre al Club de futbol de Navàs i ara està jugant al primer equip d'aquest club.

- **Saps que és la curs navette?**

- Si. (Mar)
- Si. (Bethelhem)
- Si. (Eloy)
- Si. (Cesc)

- **L'heu utilitzat alguna vegada?**

- Si, a l'escola. (Mar)
- Si, a l'escola. (Bethelhem)
- Si, a l'escola i per entrar al grau d'esports. (Eloy)
- Si, per fer les proves de Caffè. (Cesc)

- **Perquè creus que serveix?**

- Mirar el nivell de resistència. (Mar)
- Per comprovar quin nivell de resistència tens. (Bethelhem)
- Per saber quanta resistència tens. (Eloy)
- Serveix per posar al teu cos fins a un cert límit/com a prova d'esforç i resistència. (Cesc)

- **Creus que la música augmenta a concentració o resistència ?**

- Si, perquè em motiva. (Mar)
- Si. (Bethelhem)
- Si, ajuda l'augment de concentració com de resistència. (Eloy)
- Si, ja que pot arribar a motivar-te i això pot beneficiar a realitzar millors marques personals. (Cesc)

- **Per fer preparació física o a l'entreno, escolteu música ?**
 - No, perquè a basquet no puc entrenar amb música. (Mar)
 - Depèn, si vaig sola o acompanyada. (Bethelhem)
 - A l'entreno no, però abans del partit si. (Eloy)
 - Quan vaig al gimnàs si, o també abans dels partits al vestuari amb l'equip. (Cesc)

- **Si és així heu notat diferència de quan en fiquen a quan no?**
 - Si, molta diferència. (Bethelhem)
 - Si. (Eloy)
 - La veritat és que si. (Cesc)

- **Quin tipus de música escoltes quan fas exercici?**
 - Pop. (Mar)
 - De tot una mica, sobretot electrònica per marcar el ritme. (Bethelhem)
 - Reggaeton. (Eloy)
 - De tot, principalment: reggaeton, ska, electrònica... (Cesc)

8.3 Bloc d'adults esportistes :

El primer entrevistat és el Meli Vall, un home al qual li encanta l'esport des de ben petit ha fet natació. Ara li agrada anar al gimnàs a fer quasi bé totes les classes que fan, i quan te temps li encanta anar a caminar i investigar la natura.

La segona entrevistada és la Carme Oller. Una dona de 52 anys petita no li agradava gaire fer esport però ara li agrada anar al gimnàs i els caps de setmana anar a caminar.

La tercera entrevistada és la Montserrat Rodríguez. Ella té 46 anys i fa cinc anys que és professora de Zumba i pilates. Abans de dedicar-se al món de l'esport li agradava corre per els voltants de Balsareny i fins hi tot havia guanyat algun Cros.

L'últim entrevistat és el Juan Rivero que té 47 anys. Des de ben petit ha jugat a futbol, i ara de més gran li encanta caminar i anar amb bicicleta, és un amant de la naturalesa.

- **Saps que és la curs navette?**

- Si. (Meli)
- Mes o menys però no ho ser amb exactitud. (Carme)
- Més o menys. (Montse)
- Si. (Juan)

- **L'heu utilitzat alguna vegada?**

- Semblant en la natació. (Meli)
- No. (Carme)
- No. (Montse)
- No. (Juan)

- **Perquè creus que serveix?**

- Per mirar com estàs a nivell de resistència. (Meli)
- Per comprovar quin nivell de resistència tens Per demostrar la resistència i la capacitat física de la gent per preparar-se per alguna prova especial o algun curs o alguna prova d'accés. (Carme)
- Per calcular la resistència. (Montse)
- Per practicar esport. (Juan)

- **Creus que la música augmenta la concentració o la resistència ?**

- Penso que motiva. (Meli)
- La concertació si, la resistència penso que també et pot ajudar mentre corres o pedales. (Carme)
- Crec que augmenta la resistència, però no la concentració. (Montse)
- Si, sobre tot en la motivació. (Juan)

- **Per fer preparació física o a l'entreno, escolteu música ?**

- Si . (Meli)
- No, jo o en porto mai, però si al gimnàs n'hi ha de posada, m'agrada (Carme)
- Si, sempre que puc. (Montse)
- Si. (Juan)

- **Si és així heu notat diferencia de quan en fiqueu a quan no?**

- Si, però depèn de la música. (Meli)
- Oh, hi tant, si si. (Carme)
- Si, molta. (Montse)

- Si, em motivo molt més. (Juan)
- **Quin tipus de música escoltes quan fas exercici?**
- A l'estil de Rocky Balboa. (Meli)
- Música de radio de l'actualitat. (Carme)
- Escolto música pop i reggaeton. (Montse)
- Escolto música pop. (Juan)

9 Conclusió

La conclusió final que trec és que la música és un aspecte molt important a l'hora de fer esport ja que ens pot fer variar a millor la intensitat, la resistència i la concentració a l'hora de fer alguna activitat física, sobretot si parlem d'alguna activitat de resistència que és on és nota més la diferència.

Penso que hauríem de tenir més en compte a l'hora de fer esport el tipus de música que escoltem, ja que depèn de quin estil escoltis podràs augmentar molt la teva capacitat. L'estil de música és relatiu, ja que m'he adonat que les persones no som iguals i que l'estil de música que a mi em pot anar molt bé a d'altres persones no els hi pot anar tant bé i fins hi tot desmotivar, tot i que hi han un conjunt de cançons que sempre motiven a la gent, com per exemple "Viva La Vida" de Coldplay o "The Final Countdown" de Europe.

A part a l'hora de córrer, anar amb bici... activitats on has de seguir un ritme eficient, ens poden ajudar molt els BPM de les cançons, ja que el ritme de la cançó t'ajuda a portar un ritme constant i no perdre velocitat.

Als esports d'equip acostumen a no posar música. Tot i que per una part entenc que és difícil posar música ja que amb tanta gent i més la música és difícil poder estar atent i escoltar bé al entrenador o entrenadora, hi ha una opció molt eficaç. El que es pot fer és que a l'hora de una competició, partit, torneig... posar música per motivar als esportistes abans de sortir a jugar el partit, fer la competició... Això ajuda a que surtin amb més ganes i més motivats.

Per últim crec que la gent majoritàriament que no escolten música a l'hora de fer esport són la gent que entrena en un club, ja que a part del seu grup o equip també estan entrenant d'altres categories en el mateix establiment, i no poden ficar música perquè és molestarien uns amb els altres.

Índex d'imatges

Imatge 1: *Cingle anterior*.....(pàg. 28)

Imatge 2: Participants de Balsareny.....(pàg. 40)

Bibliografia

Explicació de dels qualitats físiques bàsiques [En línia]

<https://agora.xtec.cat/insermessenda/wp-content/uploads/usu76/2017/10/Apunts-Qualitats-f%C3%ADsiques-b%C3%A0siques-1er-ESO-.pdf> [02/08/2019]

Influència de la música en el rendiment esportiu [En línia]

<https://www.apunts.org/en-influencia-musica-el-rendiment-esportiu-articulo-XX886658106988758> [03/10/19]

Què és la música? [En línia]

<https://definicion.de/musica/> [18/08/2019]

Explicació: que és l'esport? [En línia]

<https://www.encyclopedia.cat/EC-EEC-5016.xml> [02/08/2019]

Explicació dels BPM [En línia]

<https://www.escribircanciones.com.ar/icomocomponer-musica/217-ique-es-el-tempo-bpm-y-como-afecta-la-musica.html> [1/10/19]

Afectació de la música segons els estils de música [En línia]

<https://lamenteesmaravillosa.com/influencia-la-musica-las-personas/>
[14/09/2019]

Críteris de classificació de gèneres musicals [En línia]

<https://planetamusik.com/blog/generos-musicales-tipos-musica/> [12/09/2019]

El cervell i la música [En línia]

https://sites.google.com/a/maristesvalldemia.com/pr13_4b8/2-1-musica-i-cervell
[03/10/2019]

La curs navette [En línia]

[wfEk8lcjlfXTM](#) [15/10/2019]

