

A FORZA

DEFINICIÓN DE FORZA: É a capacidade física básica que nos permite **vencer, soportar ou opoñernos** a unha resistencia (peso, carga,...) mediante unha contracción muscular.

TIPOS DE FORZA:

FORZA MÁXIMA:

Máximos quilos que somos capaces de mover **dun só intento**.

Un exemplo dun deporte relacionado coa forza máxima sería a halterofilia.



FORZA RESISTENCIA:

Realizar forza durante moito tempo, ben facendo **moitas repeticións** ben aguantando o peso.

Relaciónase coa saúde.

Un exemplo dun deporte relacionado con este tipo de forza pode ser o remo.



FORZA EXPLOSIVA:

Aplicar toda a forza que poda do xeito máis rápido que poda. **Unha repetición moi rápido.**

Un exemplo na práctica deportiva serían os lanzamentos de atletismo.



DESENVOLVEMENTO DA FORZA:

- **Primeiros anos de vida** hai un incremento da forza sen necesidade de ser traballada, debido o aumento da masa muscular, sendo **similar en nenos e nenas**.
- A partir dos **12 anos até os 18** aproximadamente esta capacidade **desenvolverase a maior velocidade**.
- Os seus **niveis máximos arredor dos 25 anos** sendo superiores en homes que en mulleres. Estes niveis de forza **poderanse manter mediante a realización dun adestramento axeitado**.
- Se non se traballa, **persoas sedentarias**, a partir dos **30-35 anos** prodúcese un fenómeno denominado **atrofia muscular** caracterizado pola perda de volume muscular e en consecuencia perda progresiva e rápida de forza.

MÉTODOS PARA O DESENVOLVEMENTO DA FORZA

A continuación presentamos unha serie de métodos para o desenvolvemento da forza os cales serían os máis axeitados dado o período de crecemento no cal estades inmersos:

- **MÉTODO NATURAL:** Este traballo realízase de xeito **individual** (autocargas) **ou por parellas** (sobrecargas) polo que a resistencia que temos que vencer está provocada polo noso **propio peso** ou polo **peso do noso compañeiro**.



Exemplos:

- **SOBRECARGAS:** Consiste en empregar algunha **carga externa para realizar exercicios** de forza como pode ser balóns medicinais, pesas, gomas ...



Exemplos:

- **TRABALLO EN CIRCUÍTO (circuit training):** Proven do atletismo que ten por finalidade o **desenvolvemento combinado da forza e a resistencia**.

Un CIRCUÍTO está formado por una **conxunto de estación**. Cada estación corresponde a un exercicio. Establecéndose un número **total de repetición** (entre 12-15) ou o **tempo de execución** do exercicio (entre 30 ou 60 segundos) e o **número total de voltas** que imos realizar.

- **Sen pausa** entre exercicios traballamos **forza resistencia**.
- **Con pausa** entre exercicios traballamos **forza máxima ou forza resistencia**.



Exemplo:

• **TRABALLO DA FORZA CON XOGOS:** Este métodos **buscan fortalecer o noso organismo dun xeito natural e divertido aloxándonos das repeticións** solicitadas nas anteriores propostas.

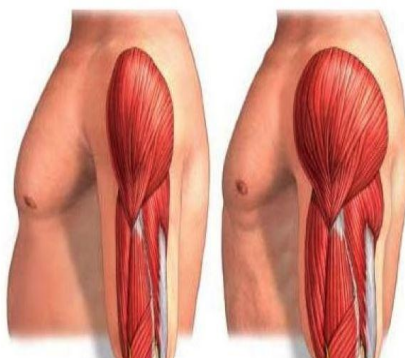
Os xogos relacionados coa forza serán todos aqueles que **posúen acción (medios) de empuxar, traccionar, transportar, trasladar, arrastras, levantar...**

Cando fagamos xogos onde haxa que transportar a un ou varios compañeiros buscaremos que as **características morfolóxicas (peso, altura) dos participantes sexa similar** para evitar damos por cargas excesivas.



Exemplos:

O **adestramento de forza produce** un efecto sobre a musculatura denominado **hipertrofia** que consiste no aumento do grosor das fibras musculares e polo tanto do volume muscular. Este efecto é **contrario a atrofia muscular**.



TIPOS DE CONTRACCIÓN MÚSCULAR:

Contra. Concéntrica (Vencer)	Contra. Excéntrica (Opoñernos)	Contra. Isométrica (Soportar)
Contracción concéntrica el músculo se acorta 	Contracción excéntrica el músculo se alarga 	Contracción isométrica Contracción muscular sin movimiento 
Os extremos dos músculos (tendóns) aproxímanse.	Os extremos dos músculos (tendóns) afástanse.	O tamaño do músculo segue igual. Nin se aproxima nin se separa. Dáse cando mantemos unha posición.