

A CONDICIÓN FÍSICA

A forza

Capacidade física básica que permite opoñerse ou vencer unha resistencia externa, mediante diferentes tipos de contraccións nos diversos grupos musculares.



Consideracións:

A forza depende do sistema muscular (que realiza a acción) e o sistema nervioso (que envía as ordes)

O músculo pode desenvolver a forza mediante diferentes tipos de contracción muscular:

- **Isométrica:** sen modificar a lonxitude
- **Isotónica:** sen modificar o nivel de tensión debido á existencia de movemento
 - **Concéntrica:** Supera a resistencia e polo tanto hai redución da lonxitude.
 - **Excéntrica:** A resistencia vence á contracción polo que hai incremento de lonxitude
- **Auxotónica:** a máis habitual, pois combina o traballo isométrico e isotónico.



Factores:

- **Sección transversal do músculo:** Canto máis groso, máis forza.
- **Estrutura e características do músculo:** Os músculos fusiformes e as fibras brancas son máis fortes.
- **Idade.** Mellores niveis entre os 20 e os 30 anos.
- **Sexo:** En xeral os homes teñen máis forza que as mulleres.
- **Alimentación:** Os aportes de proteínas melloran os niveis de forza.
- **Motivación:** O nivel de forza mellora se estamos concentrados e motivados

Tipos:

1. **Forza máxima:** Capacidade neuromuscular de exercer a máxima contracción voluntaria. Exemplo: 1 RM (repetición máxima) facendo un test de sentadiña.
2. **Forza explosiva:** Capacidade neuromuscular de superar a alta velocidade unha resistencia. Exemplo: Facer un salto vertical.
3. **Forza resistencia:** Capacidade metabólica-muscular de manter ou repetir un determinado exercicio de forza soportando a fatiga local. Exemplo: Realizar 50 sentadiñas sen peso.



Métodos de traballo:

- **Autocargas:** Calistenia, multisaltos, exercicios ximnásticos,...
- **Sobrecargas:** Parellas, pesas, lastres, máquinas, gomas,...

Todos eles poden ser organizados de xeito lineal ou mediante circuitos, dependendo do obxectivo a traballar.