

La fuerza

La fuerza

Capacidad que permite a la persona crear una tensión muscular, con el fin de vencer una sobrecarga.

La fuerza muscular puede manifestarse de diferentes maneras:

Fuerza máxima: tensión que debe realizar la musculatura para vencer una oposición máxima. Halterofilia

Potencia o fuerza explosiva: se supera una oposición pequeña, aplicando la máxima velocidad.

Fuerza resistencia: se repiten una y otra vez trabajos de fuerza muscular.

La fuerza y el mecanismo de la contracción muscular.

Los músculos pueden acortar su longitud, contracción muscular.

Mantener el esqueleto inmóvil, se le llama tono muscular.

El músculo está formado por fascículos musculares, fibras musculares y miofibrillas. Por ello llamamos músculos estriados a los que se encargan del movimiento.

Cuando a las fibras musculares les llega un impulso nervioso son capaces de transformar la energía química en energía mecánica.

De esta capacidad que tienen los músculos para acortarse depende la fuerza muscular.

La fuerza muscular es una cualidad física que puede mejorarse con el entrenamiento.

1. Sistema continuo. Consiste en realizar un trabajo de fuerza muscular de forma continuada sin pausas. La sobrecarga deberá ser muy ligera. Se utiliza para el desarrollo de la fuerza resistencia.

2. Sistema fraccionado. Más utilizado es el sistema de repeticiones.

Se trata de un ejercicio de fuerza muscular con repeticiones. Por series. Entre cada serie existe una pausa de recuperación. Para el entrenamiento de los tres tipos de fuerza.

Desarrollar la fuerza máxima. La contracción debe ser máxima. Deberá practicarse con:

- Peso debe ser la máxima o próxima a la máxima.
- Número de repeticiones en cada serie: 1 a 5. Repeticiones.
- Número de series: de 2 a 4.
- Pausa de recuperación de 5 min

Desarrollar la potencia o fuerza explosiva. Realizada a máxima velocidad y con muy poco peso.

- Peso
 - a) Con el propio peso del cuerpo.
 - b) Con ligeras sobrecargas.
- Número de repeticiones por cada serie: de 6 a 10.
- Número de series: 4 a 6.

Desarrollar la fuerza resistencia(pautas)

- Peso: puede bastar con el propio peso del cuerpo.
- Número de repeticiones por serie: 5 a 40.
- Número de series: 2 a 4.
- Pausa de recuperación: de 30sg a 1 min.
- Observaciones. Deben efectuarse despacio y acompañado siempre el momento del esfuerzo con una espiración.

Evolución de la fuerza.

Coincide con una etapa llamada pubertad. Es un período para mejorar esta cualidad. La fuerza llega a su máximo nivel hacia los 25 años. A veces, se produce un fenómeno contrario a la hipertrofia, que se llama atrofia muscular.