

# Força 1

**Tipus de força:** La definició de força diu que és igual al producte de la massa per l'acceleració a la que es sotmet. Es poden diferenciar tres tipus de força.

**Força màxima (força lenta):** Es parla de la força màxima quan la massa de la càrrega que es vol mobilitzar és la màxima possible per l'esportista o bé, se situa molt a prop d'aquest màxim. Com que la massa que es mobilitza és màxima, l'acceleració que es podrà imprimir no serà un aspecte rellevant per definir aquest tipus de força, és a dir, es mourà la càrrega a la velocitat que es pugui més que no pas a una velocitat desitjada. **Força explosiva (força ràpida):** Es parla de força explosiva o força-potència quan la massa de la càrrega que es vol mobilitzar no és màxima (s'acostuma a admetre que aquesta massa ha de ser inferior a un 85% del màxim) però l'acceleració amb la qual es mobilitza és màxima o molt elevada. **Força-resistència:** Es fa referència a força-resistència quan ni la massa de la càrrega ni l'acceleració que se l'imprimeix són elevades (inferiors a un 70% del màxim) però es pretén mobilitzar aquesta càrrega durant un temps perllongat suportant la fatiga que aquest fet origina.

S'ha demostrat que aquests treballs amb aquests tipus de força es troben molt lligats, de tal manera que un augment de força màxima origina millores en el rendiment de la força explosiva i també en la força-resistència. A més, és molt difícil establir amb claredat els límits entre un tipus de força i un altre. **Tipus de treballs de força:** Existeixen diferents tipus de treballs de força en funció de l'edat dels esportistes, del nivell de grau d'entrenament dels esportistes, també en funció del moment de la temporada. **Força general:** Desenvolupada amb exercicis de caràcter general. Fonamentalment realitzada en períodes preparatoris i de condicionament general.

**Força dirigida:** Desenvolupada en treballs amb grups musculars implicats directament en un moviment determinat i en períodes de preparació específics.

**Força específica:** Desenvolupada en treballs amb grups musculars implicats en un moviment determinat i, que a més, manté la mateixa estructura del moviment a realitzar en la pròpia competició esportiva. **Entrenament de la força muscular:** La força muscular és una qualitat física que pot millorar-se fàcilment amb entrenament. Dels sistemes d'entrenament existents, els més emprats per a la millora de la força muscular són: el sistema continu i el sistema fraccionat, més concretament el sistema de repeticions.

**Sistema continu:** Consisteix a realitzar un treball de força muscular de forma continuada, sense pauses de recuperació. La sobrecàrrega emprada haurà de ser molt lleugera per poder aguantar l'esforç de forma continuada. En serien alguns exemples practicar una hora d'exercicis gimnàstics, realitzar un circuit-training durant 45 minuts o, fins i tot, practicar l'excursionisme amb una motxilla ben pesant a l'esquena.

El sistema continu s'usa principalment per al desenvolupament de la força-resistència, per tractar-se d'un treball de llarga durada. **Sistema fraccionat:** El sistema fraccionat més emprat és el sistema de repeticions. Es tracta de realitzar un exercici de força muscular en moviments iguals o repeticions. Les repeticions s'agrupen en sèries. Entre cada sèrie existeix un espai de temps per deixar descansar el múscul, anomenat pausa de recuperació.