

A FORZA

É unha das capacidades máis importante desde o punto de vista do rendemento deportivo. Pero ademáis é una cualidade moi importante para a saúde, pois o simple mantemento dunha postura corporal correcta implica un bo desarrollo muscular.

Podemos definir a forza como a tensión que pode desenvolver un músculo contra unha resistencia.

Clases de forza:

- Forza estática: cando realizamos unha tensión muscular sen que exista movemento.
- Forza dinámica: cando ó realizar unha tensión muscular provocamos movemento. Esta forza a súa vez pode ser:
 - Forza máxima: é a capacidade de mobilizar unha carga máxima sen ter en conta o tempo empregado (halterofilia).
 - Forza resistencia: é a capacidade de aplicar unha forza non máxima durante un espacio de tempo prolongado (remo, piragüismo,..)
 - Forza explosiva: é a capacidade de mobilizar una carga non máxima no menor tempo posible (lanzamentos, saltos,...).

