

# EDUCACIÓN FÍSICA IES BEADE




## CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

### FUERZA



Tensión que puede desarrollar un músculo contra una resistencia

La **FUERZA** muscular se utiliza en muchas acciones de la vida cotidiana, por ejemplo:

		
levantar	empujar	arrastrar

También la **FUERZA** es utilizada en un gran número de juegos y deportes :



Se distinguen dos tipos de **FUERZA** :

**FUERZA ESTÁTICA:** cuando realizamos una tensión muscular sin que exista movimiento. Por ejemplo: mantener una carga pesada en nuestras manos.



**FUERZA DINÁMICA:** cuando al realizar una tensión muscular provocamos movimiento. Y se divide a su vez en:

- ✓ **FUERZA MÁXIMA:** es la máxima fuerza que uno es capaz de realizar, sin tener en cuenta el tiempo empleado en ello: *halterofilia, levantamiento de piedras, etc.*



- ✓ **FUERZA RESISTENCIA:** es la capacidad de aplicar una fuerza (no máxima) durante un tiempo prolongado: *remo, escalada, etc.*



- ✓ **FUERZA EXPLOSIVA:** se trata de realizar un movimiento de fuerza pero a máxima velocidad: *lanzamientos, saltos, etc.*

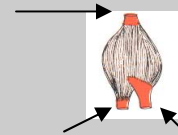


## EFFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

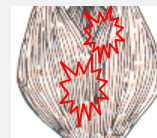
AUMENTO DEL TAMAÑO DE LAS FIBRAS MUSCULARES, por lo tanto, DEL TAMAÑO DEL MÚSCULO (HIPERTROFIA MUSCULAR)



AUMENTO DEL TAMAÑO Y ENDURECIMIENTO DE LOS TENDONES



ENTRAN EN FUNCIONAMIENTO LAS FIBRAS MUSCULARES QUE ESTABAN INACTIVAS



EL MÚSCULO AUMENTA SUS RESERVAS DE ENERGÍA



### CONSIDERACIONES AL REALIZAR EJERCICIOS DE FUERZA

**ANTES** de realizar ejercicios y actividades de fuerza se debe hacer un buen **CALENTAMIENTO**

**NO** se realizarán ejercicios con la espalda excesivamente encorvada, pues se podría dañar la **COLUMNA VERTEBRAL**

se trabajara de **FORMA EQUILIBRADA** todos los segmentos corporales: **BRAZOS, PIERNAS Y TRONCO**, haciendo hincapié en músculos **ABDOMINALES Y LUMBARES**

hay que trabajar de forma **SIMÉTRICA**, es decir fortaleciendo por igual, los lados **derecho e izquierdo**

**DESPUÉS** de una sesión de fuerza realizaremos **EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD**

### FORMAS DE TRABAJO PARA MEJORAR LA FUERZA (nos interesan principalmente)

**EJERCICIOS Y ACTIVIDADES CON EL PROPIO PESO DEL CUERPO**, se llaman también **AUTOCARGAS**: abdominales, lumbares, flexiones...

**EJERCICIOS Y ACTIVIDADES CON COMPAÑEROS**: empujar, arrastrar, levantar, transportar...

**EJERCICIOS Y ACTIVIDADES CON MATERIALES LIGEROS**: balones medicinales, bancos suecos...