

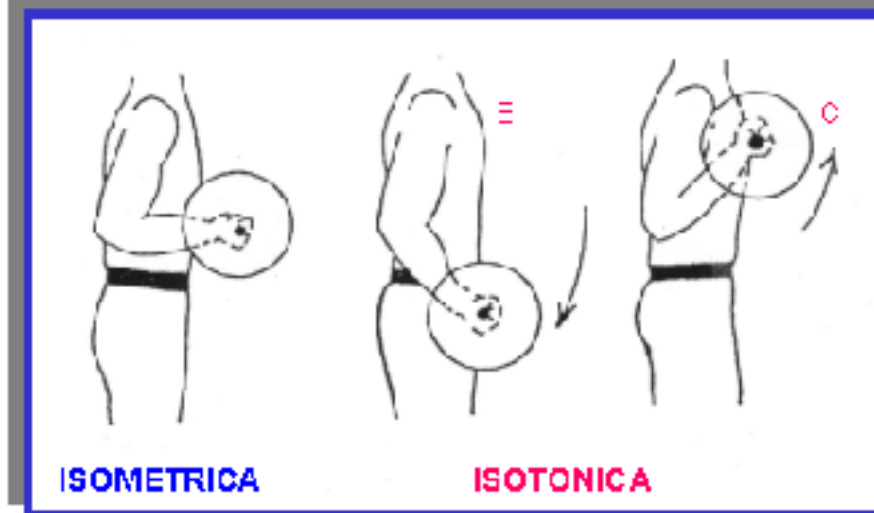
LA FUERZA

Es la capacidad para vencer un peso o una resistencia impuesta, independientemente del tiempo empleado.



LA FUERZA

- La fuerza física se manifiesta a través de la **contracción muscular** (acortamiento de los músculos).
- Dos tipos de contracción muscular:



LA FUERZA

- Dos tipos de contracción muscular:

- Dinámica o isotónica



- Estática o isométrica

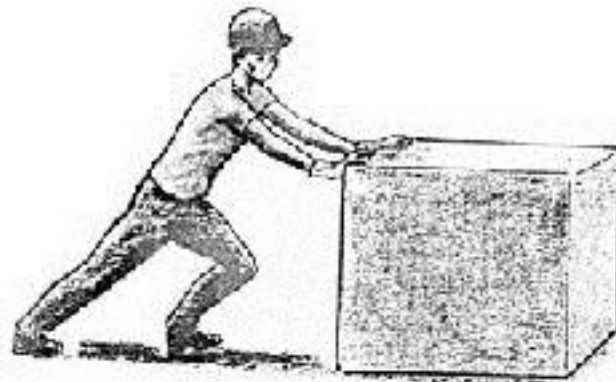


FIGURA Nº 18

TIPOS DE FUERZA

- ***Fuerza resistencia:*** Es la capacidad de mantener una fuerza de forma constante durante el tiempo que dure el esfuerzo.
- ***Fuerza velocidad o explosiva:*** Es la capacidad del sistema neuromuscular de vencer una resistencia a la mayor velocidad de contracción posible.
- ***Fuerza máxima:*** Es la mayor fuerza que es capaz de desarrollar el sistema nervioso y muscular por medio de una contracción máxima voluntaria.

TIPOS DE FUERZA

Fuerza máxima



Fuerza resistencia



Fuerza velocidad o explosiva



¿CÓMO SE TRABAJA LA FUERZA?

ORGANIZACIÓN DE LA SESIÓN:

- Las **REPETICIONES**: deben ser entre 10 y 15.
- Las **SERIES**: Normalmente 2 ó 3 series de cada ejercicio.
- La **PAUSA o DESCANSO**:
 - sin hacer nada
 - andando
 - estirando
 - alternando la zona del cuerpo que trabaja.
- La **ALTERNANCIA**: alternar las partes del cuerpo que trabajan.

FORMAS DE TRABAJAR LA FUERZA



FORMAS DE TRABAJAR LA FUERZA

- **AUTOCARGAS**



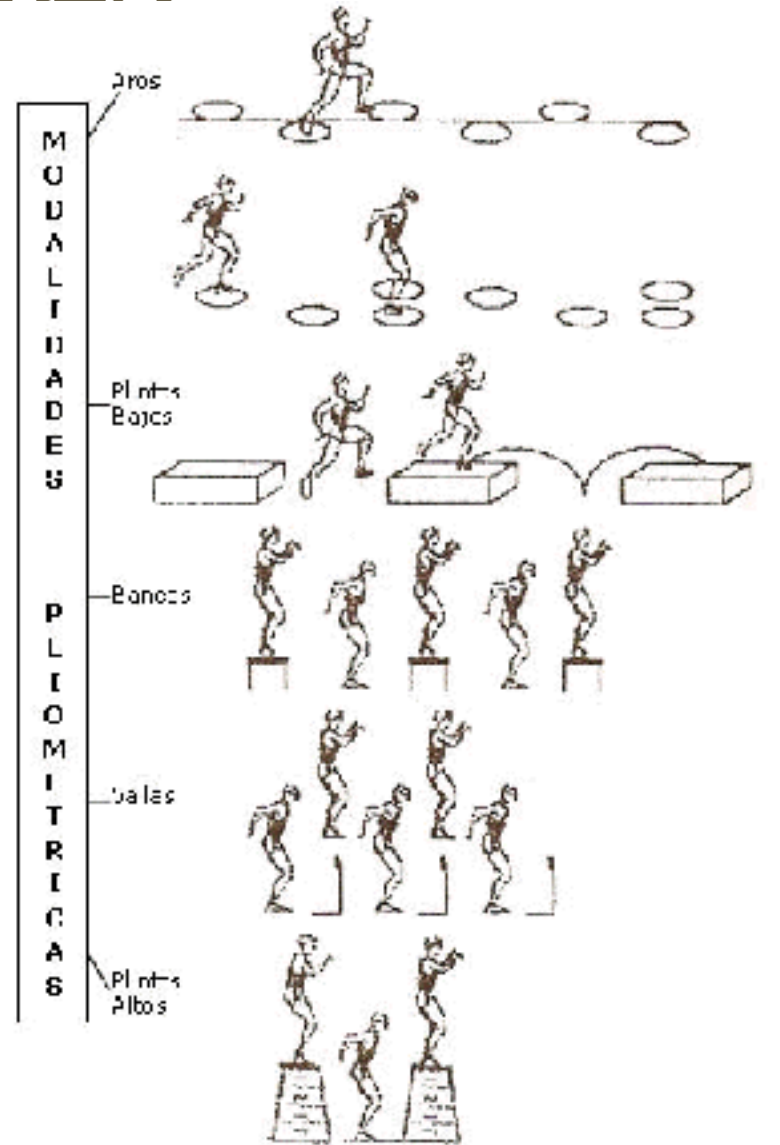
MANOS LIBRES

FORMAS DE TRABAJAR LA FUERZA

- AUTO CARGAS**



Multisaltos



FORMAS DE TRABAJAR LA FUERZA

- **Con materiales**



Pesas



Multilanzamientos



En parejas

BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

- - Aumenta el grosor de nuestros músculos.
- - Mejora la capacidad general de la musculatura.
- - Fortalece distintos tejidos, de forma que es más difícil que nos lesionemos.
- - Mejora la capacidad del músculo de utilizar las reservas energéticas.

