

## LA FUERZA

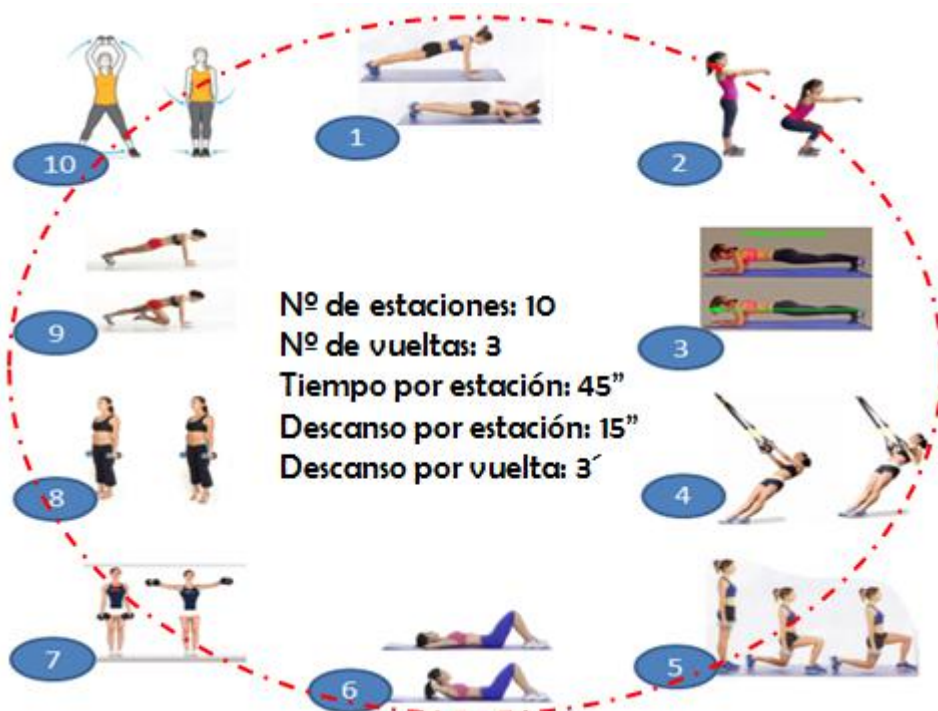
Podemos definir la fuerza como **la tensión que puede desarrollar un músculo contra una resistencia**. Es una de las capacidades más importantes desde el punto de vista del rendimiento deportivo. Pero además es una cualidad muy importante para la salud, pues el simple mantenimiento de una postura corporal correcta implica un buen desarrollo muscular.

En las clases de educación física entrenaremos 2 tipos de fuerza:

- **Fuerza resistencia:** Es la capacidad de aplicar fuerza durante un espacio de tiempo prolongado. Ejemplos: remo, escalada, correr, nadar, abdominales, saltar a la comba,...
- **Fuerza explosiva:** denominada también fuerza- velocidad o potencia, es la capacidad de realizar contracciones musculares de forma rápida. Ejemplos: saltos, lanzamientos, chutes,.....

Estos **dos primeros tipos de fuerza los entrenaremos** los dos tipos de fuerza con ejercicios sencillos: con nuestro propio cuerpo (autocargas), con compañeros o con balones medicinales. Un entrenamiento muy útil es el **circuito o "circuit training"** (ver características en la imagen inferior) o el **HIIT (high Intensity interval training o entrenamiento de alta intensidad)**, que hicimos en clase por parejas.

- **Fuerza máxima:** Es la capacidad que nos permite efectuar la máxima contracción. Se mide por 1 repetición máxima; es decir, representa la mayor carga que una persona puede movilizar en un único movimiento. Ejemplos: halterofilia, culturismo,.... Hasta pasados los 18 años se recomienda no trabajarla.



## TEST DE FUERZA

En clase conoceréis vuestro nivel de fuerza con los siguientes test:

- **Fuerza-resistencia:** 1.- *Saltar un banco sueco* de lado a lado el mayor número de veces durante 30"
- 2.- Aguantar en posición "*plancha*" el mayor tiempo posible
- 3.- *Flexiones de brazos:* realizar el máximo número de flexiones de brazos durante 30"
- **Fuerza-explosiva:** 1.- *Salto horizontal a pies juntos*
- 2.- *Lanzamiento de balón medicinal*

## LA VELOCIDAD



“Es la cualidad física que nos permite realizar un movimiento lo más rápido posible.”

### TIPOS DE VELOCIDAD

**1.- Velocidad de reacción:** “Capacidad de realizar una respuesta en el menor tiempo posible tras la aparición de un estímulo”.

Ejemplos: las salidas de atletismo o natación ante el disparo; en las distintas situaciones que se producen en los deportes de combate o en los deportes de equipo donde los deportistas deben responder a los estímulos del rival (fintas, desmarques,...) o en algunos juegos realizados en clase: “cara-cruz”,....

**2.- Velocidad de desplazamiento:** “Nos permite recorrer una distancia en el menor tiempo posible”. Ejemplos: 100 mts. en atletismo, 50 libres en natación,...

**3.- Velocidad gestual:** “Es la capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible”. Interviene en cualquier tipo de movimiento deportivo: lanzamiento, pase, bote,...

Durante este curso trabajaremos la **velocidad de desplazamiento y la velocidad de reacción**

### TEST DE VELOCIDAD

- **Velocidad de desplazamiento:** *40 mts. Lisos*
- **Velocidad de reacción:** *10x5mts*

¡DISFRUTA PONIÉNDOSE EN FORMA!

