

LA FUERZA COMO CAPACIDAD FÍSICA BÁSICA.

Introducción.

Nuestro cuerpo es una "máquina biológica" capaz de realizar multitud de actividades, gracias al funcionamiento de todos los sistemas del organismo (aparato locomotor, sistema cardiovascular, aparato respiratorio, sistema nervioso y aparato digestivo).

El estado que permite a la persona poder desarrollar su trabajo diario con energía, eficacia y sin que note cansancio, es la **Condición Física**.

La Condición Física es la suma del nivel de cada una de las cualidades físicas y psicomotrices de la persona, estas cualidades o capacidades son:

- Capacidades físicas básicas: Resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- Cualidades psicomotrices: Coordinación, equilibrio y agilidad.

A continuación, vamos a estudiar más profundamente la capacidad de la fuerza.

1.- FUERZA.

Definición. La fuerza es la capacidad de vencer resistencias externas o afrontarlas mediante esfuerzos musculares.

La fuerza es la capacidad física que permite a la persona crear una tensión muscular, con el fin de vencer una oposición o una sobrecarga (levantar objetos, empujar, lanzar, sostener, etc....)

Clasificación. Las características de la carga (resistencia externa) y la velocidad de ejecución del movimiento determinan los tres tipos de fuerza:

Fuerza máxima. Es la tensión que debe realizar la musculatura, para vencer una oposición máxima. Por ejemplo, halterofilia.

Fuerza explosiva o potencia. Es la capacidad de vencer resistencias o cargas no demasiado grandes con la máxima velocidad de movimiento. También se suele denominar potencia. Por ejemplo, el atleta que realiza el salto de longitud.

Fuerza resistencia. Es la capacidad de efectuar una actividad de fuerza durante un tiempo determinado y de resistir el cansancio que provoca. Por ejemplo, de deportes como el ciclismo, remo, judo ...

¿Cómo influye en tu organismo?

Todas las personas, sean o no deportistas, necesitan un mínimo de fuerza para tener una condición física correcta y poder realizar actividades cotidianas (transportar objetos, subir escaleras, conducir, etc....)

Pero en el ámbito deportivo también se utiliza con frecuencia para saltar, lanzar, luchar, chutar, etc....

Gracias al entrenamiento de la fuerza se producen mejoras en el organismo:

- Facilita el mantenimiento de posturas correctas.
- Aumenta el tono muscular.
- Ayuda a mantener una buena salud.
- Permite mejorar el rendimiento deportivo.

Evolución de la fuerza con la edad.

De forma natural, a partir de los 8 años mejora la fuerza muscular. Pero es a partir de los 12 años cuando esta capacidad física se va a desarrollar con mayor rapidez. Entre los 12 y 16 años la fuerza aumenta considerablemente, coincidiendo con la pubertad, donde las diferencias de los niveles de fuerza se deben a la influencia de las hormonas sexuales (testosterona).

La fuerza llega a su máximo nivel alrededor de los 25 - 28 años, pero con un entrenamiento adecuado puede mantenerse hasta los 35 años. A partir de esa edad, disminuye.

En el caso de las personas sedentarias, se produce una atrofia muscular, o descenso del volumen muscular y la pérdida progresiva y rápida de la fuerza.

¿Cómo entrenar la fuerza muscular?

La fuerza muscular es una capacidad física que puede mejorarse fácilmente con el entrenamiento.

Para desarrollar la **FUERZA MÁXIMA**, la contracción muscular debe ser máxima, y realizar ejercicios con las siguientes características:

- Peso o sobrecarga máxima (100 %) o cercana a la máxima (90 %), de 1 a 5 repeticiones, de 2 a 4 series, y con 5 minutos de descanso entre series para recuperar totalmente el músculo.

El entrenamiento de la fuerza máxima debe realizarse a partir de los 16 años, de forma progresiva y habiendo desarrollado previamente la fuerza resistencia o resistencia muscular.

Para desarrollar la **FUERZA RESISTENCIA** deben seguirse las siguientes pautas:

- El peso o sobrecarga puede ser con el propio peso del cuerpo, la oposición de un compañero o sobrecargas situadas entre el 20 % y 50 % del peso máximo.
- Se puede desarrollar la fuerza-resistencia por medio de repeticiones (15 a 40) o mediante un circuito. (6 a 10 estaciones, 30 a 60 "por estación, de 20 a 30 "de descanso y cambio de estación. De 2 a 3 veces el circuito)

Hasta los 14 - 15 años es el más aconsejable. También es importante al principio de un entrenamiento de fuerza, como base para un entrenamiento posterior.

Para desarrollar la **FUERZA EXPLOSIVA** o **POTENCIA** se deben realizar los siguientes ejercicios:

- Ejercicios con pesas, a través de sistema de repeticiones (series de 10 a 20 repeticiones, con cargas entre el 10 y 40 % a velocidad de ejecución máxima o muy rápida.
- Multisaltos y multilanzamientos. Para trabajar piernas, series de multisaltos en gradas, bancos, vallas... Y para trabajar tren superior series de multilanzamientos con balón medicinal.

Se puede trabajar a los 14 - 15 años sin demasiada intensidad. Debe haber un trabajo previo de resistencia muscular.