

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:
 - o Forza máxima: é a capacidade de mobilizar unha carga máxima sen ter en conta o tempo empregado (halterofilia).
 - o Forza resistencia: é a capacidade de aplicar unha forza non máxima durante un espazo de tempo prolongado (remo, piragüismo,..)
 - o Forza explosiva: é a capacidade de mobilizar una carga non máxima no menor tempo posible (lanzamentos, saltos,...).

Formas de traballo sinxellas para mellorar a forza

Os deportistas utilizan métodos e materiais moi complexos para o desarrollo da forza, pero hai formas de traballo sinxellas que nos poden axudar a mellorar a forza na vosa idade, coa ventaxa ademáis de non correr ningún risco de lesionarse. Estas formas de traballo son:

- Exercicios co propio peso corporal: movilizamos determinados segmentos corporais contra a acción da gravidade. Tamén se chaman autocargas. Exemplos: saltos, abdominais, flexións de brazos, flexións de pernas,...
- Exercicios con compañeiros: trátase de aproveitar a oposición do compañeiro para desenvolver a nosa forza. Podemos realizar exercicios como: empuxar, arrastrar, levantar, transportar,...
- Exercicios con materiais lixeiros: como bancos suecos, balóns medicinais, gomas,... poden axudar moito no traballo da forza.

Consideracións a ter en conta no traballo da forza

Para que o traballo da forza teña efectos beneficiosos e evitemos riscos de lesións, teremos en conta as seguintes consideracións:

- Previamente hai que realizar un bo quecemento.
- Nunca realizaremos exercicios de forza coa espalda encorvada, pois poderíamos dañar a nosa columna vertebral.
- Traballar de forma equilibrada tódolos segmentos do corpo: brazos, pernas e tronco, e prestaremos especial atención ós músculos abdominais e dorsais pois son os que aseguran unha correcta postura corporal.

- Traballar de forma simétrica, fortalecendo os lados dereito e esquerdo por igual.
- Despois dunha sesión de forza realizar exercicios de flexibilidade, para relaxar músculos e articulacións e recuperar a elasticidade normal dos músculos.