

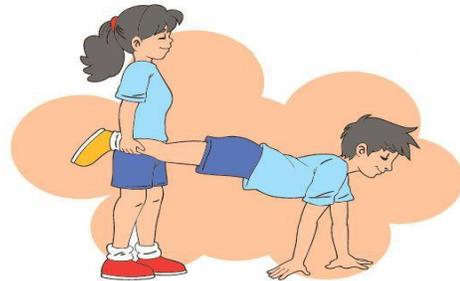
# La fuerza.

Nombre: \_\_\_\_\_ curso \_\_\_\_\_

Fecha entrega: 26/03

Unidad	Planes de entrenamiento
<b>Objetivo de Aprendizaje</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conocer e identificar que es la fuerza, sus características, tipos de fuerza, método de entrenamiento y ejercicios asociados</li></ul>

La fuerza, entendida como una cualidad funcional del ser humano, es la **capacidad** que nos permite oponernos a una resistencia o ejercer una presión por medio de una **tensión muscular**. Ejemplos: levantar un peso, arrastrar un objeto o empujar algo.



## **Beneficios en el entrenamiento de la Fuerza**

- Aumenta la fuerza y la potencia de los músculos.
- Aumenta la densidad mineral ósea.
- Reduce el riesgo de lesiones en el deporte.
- Mejora el desempeño de las habilidades motrices (saltar, lanzar, correr).
- Mejora el rendimiento deportivo.
- Mejora la composición corporal en niños y adolescentes con sobrepeso u obesidad.
- Incrementa la sensibilidad a la insulina en adolescentes con sobrepeso u obesidad.
- Mejora el perfil lipídico en la sangre.
- Mejora la función cardiovascular.
- Mejora la percepción de la imagen corporal e incrementa la confianza en sí mismo.
- Genera bienestar psicosocial.
- Mejora el rendimiento académico.
- Genera mayor adherencia a la realización de actividad física de por vida.

## Clasificación de la Fuerza, (3 tipos de fuerza)

**Fuerza máxima:** En la que como su nombre indica se trata de aplicar la mayor cantidad de fuerza posible, en su caso: *VENCER UNA RESISTENCIA LO MAS GRANDE POSIBLE.*

Es el concepto más utilizado para hablar de fuerza: levantar la mayor cantidad posible de kilos (levantamiento de piedra, halterofilia...).



**Fuerza rápida o Potencia:** Lo que se pretende es aplicar una fuerza en el menor tiempo posible.

Normalmente se trata de imprimir una aceleración máxima a la masa que opone la resistencia, porque de ella va a depender la velocidad inicial que alcance dicha masa. Es el caso de los lanzamientos, saltos, puede observarse a su vez la gran relación que existe entre la POTENCIA y la VELOCIDAD.



Gracias a una máxima aceleración en un mínimo espacio de tiempo el futbolista consigue que el balón alcance velocidades superiores a los 120 Km/h., siendo similares las velocidades del balón de balonmano en un disparo a puerta o del de voleibol en un remate.

**Fuerza Resistencia:** Consiste en aplicar una fuerza durante un tiempo lo más prolongado posible.

La resistencia a vencer es baja, lo que nos permite trabajar durante un tiempo prolongado.

Es el caso por ejemplo del remo, de la subida a un monte, del ciclismo y como puede observarse este tipo de cualidad está muy relacionada con la RESISTENCIA.



**Autocarga:** Es el sistema más sencillo, asequible y de más fácil ejecución ya que la ejecución de los ejercicios depende exclusivamente de quien los está realizando, sin depender de fuerzas externas (compañero, material ...).

Consiste en utilizar como sobrecarga el peso del cuerpo, o parte de él. La resistencia que se ofrece en cada movimiento viene producida por la gravedad.

### **Ángulos de inclinación de ejercicios de fuerza**

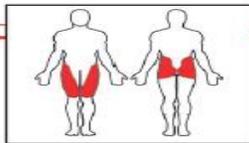
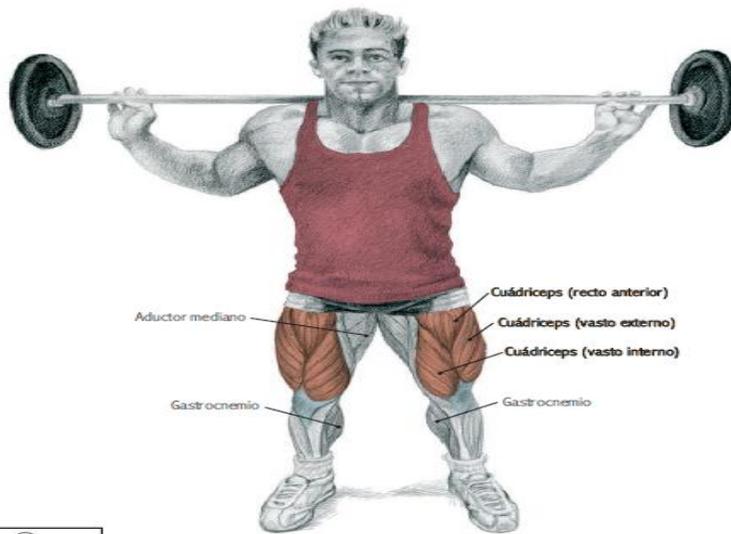


El push-up inclinado es el más asequible, permite variar la intensidad con la inclinación. Separa el apoyo de las manos a una anchura superior a la distancia de hombros y desciende hasta que el pecho casi llegue a tocar el banco. El cuerpo permanece en bloque con la cadera en posición neutra, tan solo se mueven los brazos. Los codos deben quedar ligeramente hacia atrás.

Una variación intermedia muy interesante es la realizada en apoyo contralateral. La pierna de apoyo regulará la carga aplicada al brazo que realiza la acción.



Para aumentar la intensidad, utiliza el apoyo para elevar los pies realizando un push-up declinado. Los brazos y pectorales recibirán mayor carga. Con un fitball te permitirá rodar ligeramente para adaptar el movimiento y poder rodar ligeramente hacia delante.



**Músculos implicados**

**Principales:** cuádriceps y glúteo mayor.  
**Secundarios:** isquiotibiales, aductores, gastrocnemios, lumbares, paravertebrales...  
**Antagonistas:** psoas, iliaco, sartorio...

**Variantes**    1.2 ... piernas separadas    1.3 ... frontal    1.4 ... a una pierna

**Músculos implicados:** cuádriceps, glúteo mayor, isquiotibiales y aductores.

**Ejecución**

Se colocan y se abren más las piernas al bajar, los pies apuntan hacia fuera. Se consigue un mayor trabajo de los aductores.



**Músculos implicados:** cuádriceps, glúteo mayor e isquiotibiales.

**Ejecución**

Se coloca la barra sobre los deltoides anteriores y los antebrazos cruzados o no sobre el pecho, con el tórax ensanchado y los codos elevados. Se utiliza menos peso, pero se evita flexionar la espalda hacia delante, protegiéndola por ambos motivos. La sollicitación del cuádriceps es intensa pero similar al ejercicio básico. Esta variante se encuentra en desuso.



**Músculos implicados:** cuádriceps, glúteo mayor, isquiotibiales y psoas-iliaco.

**Ejecución**

Se flexiona una rodilla para colocar el empeine en un banco tras nosotros, la pierna sobre el suelo es la que recibirá casi todo el peso al bajar. Ayuda a mejorar la coordinación y el equilibrio.

**/ rumana**    1.5 ... con mancuernas    1.6 ... por detrás / hack con barra



**Músculos implicados:** cuádriceps, glúteo mayor e isquiotibiales.

**Ejecución**

Para personas con problemas de columna (especialmente cervical), flexibilidad para asir con seguridad la barra o que busquen variedad. Las mancuernas se sujetan en agarre neutro a los lados del cuerpo.



**Músculos implicados:** cuádriceps y glúteo mayor.

**Ejecución**

En la mal llamada "sentadilla sissy", con la barra por detrás del cuerpo, generalmente en agarre cambiado, se desciende elevando un poco los talones, sin despegar la barra del glúteo. Resulta más incisivo en todo el cuádriceps y menos en los isquiotibiales y en los aductores (según la técnica).



Responda las siguientes preguntas.

1. ¿Qué es la fuerza en la actividad física?

---

---

---

2. Mencione 3 ejercicios físicos o deportes en donde predomine la Fuerza:

---

---

---

3. Mencione 5 beneficios del entrenamiento de la fuerza:

---

---

---

4. La fuerza se clasifica en:

- a. máxima – resistencia – elástica
- b. máxima – resistencia - pasiva
- c. máxima – absoluta – resistencia
- d. máxima – resistencia – rápida o potencia

5. Explique ¿qué es la Fuerza Máxima?

---

---

---