

A VELOCIDADE

DEFINICIÓN

A forza é unha capacidade física básica que fai referencia a posibilidade que ten o noso tecido muscular de contraerse xenerando una intensidade o enerxía capaz de vencer o soportar unha resistencia.

DEPENDE

- Sección transversal e longitud do músculo.
- Estiramiento previo
- Sexo, idade
- Fatiga
- Alimentación
- Temperatura.
- Innervación muscular.
- Adestramento:
- Motivación....

TIPOS

FORZA MÁXIMA

É a máxima forza que somos capaces de exercer mediante unha contracción muscular.



FORZA RESISTENCIA

Capacidade de realizar un exercicio de forza durante un tempo prolongado.



FORZA EXPLOSIVA

É a capacidade de realizar un exercicio de forza A MÁXIMA VELOCIDADE



LANZ. JABALINA

MÉTODOS DE ADESTRAMENTO

MÉTODO DE AUTOCARGAS – f.resist.

Exercicios sinxelos empreñando soamente o peso do noso corpo. Ideal para os comezos.



MÉTODO DE SOBRECARGAS- f.máx, f.resistencia

Exercicios con cargas alleas o peso do corpo: peso dun compañeiro, materiais propios dun gimnasio (balón medicinal), pesos libres o máquinas.

MULTISALTOS- f explosiva e f.resist.

Repetición reiterada de saltos variando os seus posibles parámetros: posición de partida....



MULTILANZAMIENTOS- f.explosiva e f.resistencia

Repetición reiterada de lanzamentos variando os seus posibles parámetros: peso do implemento....



BENEFICIOS

- ♥ Aumento do diámetro das fibras musculares
- ♥ Aumenta do número de capilares sanguíneos no músculo.
- ♥ Mellora da innervación muscular.
- ♥ Mellora la coordinación
- ♥ Aumento do tono muscular
- ♥ Axuda a evitar posturas corporales incorrectas
- ♥ Pérdida de grasa e auga.
- ♥ Previne lesions

RECORDA:

- **F. Máxima:** traballaremos con grandes cargas, e poucas repeticións.
- **F. Explosiva:** traballaremos con cargas medias, a un ritmo de execución o mais rápido posible e un número moderado de repeticións.
- **F. Resistencia:** traballaremos con cargas pequenas e un gran número de repeticións.