

La força

DEFINICIÓ I CONTEXTUALITZACIÓ

De forma tradicional la força sempre s'ha identificat com la qualitat física que ens permet mantenir, vèncer o oposar-se a una resistència externa. Actualment la bibliografia especialitzada ha afegit a aquesta definició clàssica dos conceptes que l'amplien i perfeccionen:

- **Tensió Muscular:** *és evident que la força es supera o contraresta amb diferents tipus de tensió muscular.*
- **Característiques del context** on s'executen les tensions.

TIPUS DE CONTRACCIÓ:

- **Contracció isomètrica:** *Estàtica. La magnitud de la tensió muscular és igual a la resistència externa i la longitud del múscul no varia.*
- **Contracció isotònica:** *Dinàmica. Hi ha una aproximació o separació de les insercions musculars. Poden ser de dos tipus:*
 - **Concèntrica:** Tensió muscular major que la resistència externa. El múscul s'escurça.
 - **Excèntrica:** Tensió muscular menor que la resistència externa. El múscul s'allarga.

MANIFESTACIONS DE LA FORÇA

La força es pot classificar de diverses maneres en funció de criteris diferents. La classificació més tradicional és la següent:

- **Força màxima:** Part de la força absoluta que es pot activar voluntàriament.
- **Força velocitat:** Capacitat que té el sistema neuromuscular de superar càrregues externes (propi pes, artefactes...) amb gran rapidesa de contracció. La força velocitat comporta dos aspectes de la força: *força inicial i força explosiva.*
- **Força resistència:** És la capacitat del múscul d'oposar-se a la fatiga produïda pels exercicis de força repetits durant un temps més o menys llarg.

ENTRENAMENT DE LA FORÇA

Objectiu i finalitats (des de el punt de vista de l'entrenament esportiu):

- Millorar els nivells de força resistència de grups musculars específics. Això permetrà a l'esportista mantenir o augmentar la seva velocitat o intensitat d'accions durant la competició.
- Millorar els nivells de força màxima. Aquest objectiu ens permetrà incrementar la força inicial de l'esportista.
- Millorar els nivells de força ràpida. Per tal de millorar l'acceleració dels moviments i les accions tècniques.

Mètodes d'entrenament:

- En funció de la contracció muscular. Isomètric o anisomètric.
- En funció de la presència o no de moviment. Estàtics, dinàmics o mixtes.
- En funció de la intensitat: mètodes màxims i submàxims .
- En funció del mitjà utilitzat: electroestimulació, isocinètic,...

Mitjans per entrenar la força:

- Pesos lliures: barres, manuelles, discs, pes corporal.
- Màquines de musculació.
- Aparells simples: pilota medicinal, gomes, tensors, llastres.
- Aparells d'electroestimulació.

Continguts de l'entrenament de la fuerza:

- Autocàrregues, multisalts, multillançaments, pres-banca, squat....

Formes d'organització de l'entrenament:

- Entrenament per estacions o repeticions: 4x10 rep al 80 % de pres-banca.
- Entrenament en circuit: per temps o repeticions.

Formes d'execució de la càrrega:

- Repeticions i intensitat constant.
- Repeticions constants i intensitat creixent.
- Repeticions constants i intensitat decreixent.
- Intensitat constants i repeticions creixent.
- Intensitat constants i repeticions decreixent.
- Intensitat variable i repeticions variables.

