

## ¿QUÉ ES LA FUERZA?

¿Has visto por la televisión a los levantadores de pesas? ¿Y a los lanzadores de peso? ¿Verdad que es impresionante que sean capaces de levantar cargas tan pesadas, o de lanzar el peso tan lejos?

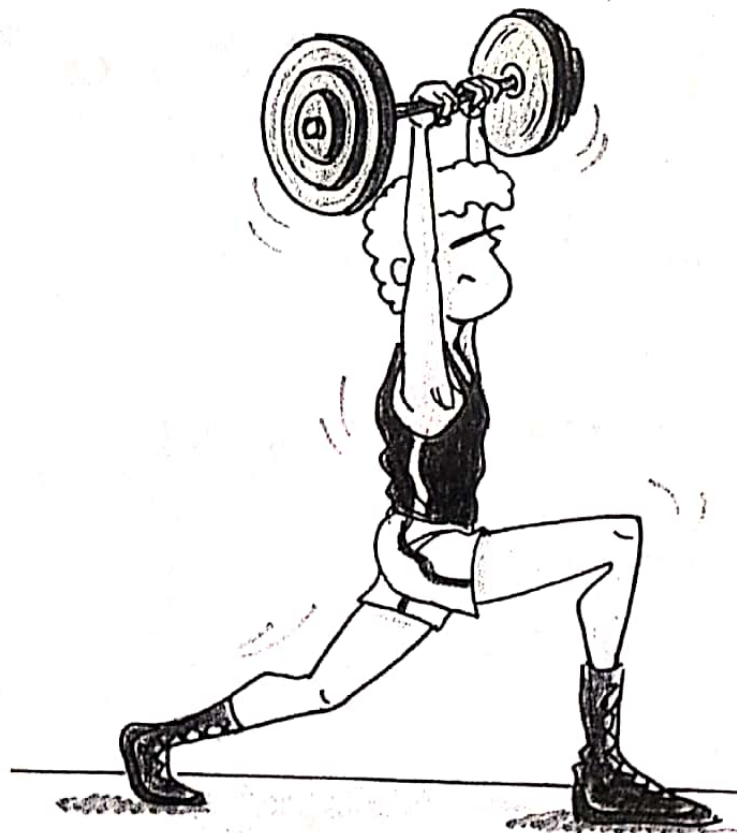
Pues bien, pueden conseguirlo gracias a que tienen una cualidad física, de la que seguro has oído hablar y que conocemos como **fuerza muscular**.

Podemos definir la **fuerza** como la **cualidad física que nos permite realizar una acción muscular para vencer una oposición**.

Esta oposición, en el caso de la halterofilia, es el elevado peso de la barra cargada; en el caso del lanzador se trataría del artefacto que es lanzado (peso, disco...) y que tiende a caer por la acción de la gravedad. Cuanta más fuerza se tenga, más lejos se podrá enviar.

### *Recuerda que...*

A tu edad, el entrenamiento de la fuerza debe hacerse con sumo cuidado. No debes olvidar que estás en una edad de crecimiento. La fuerza máxima está desaconsejada.



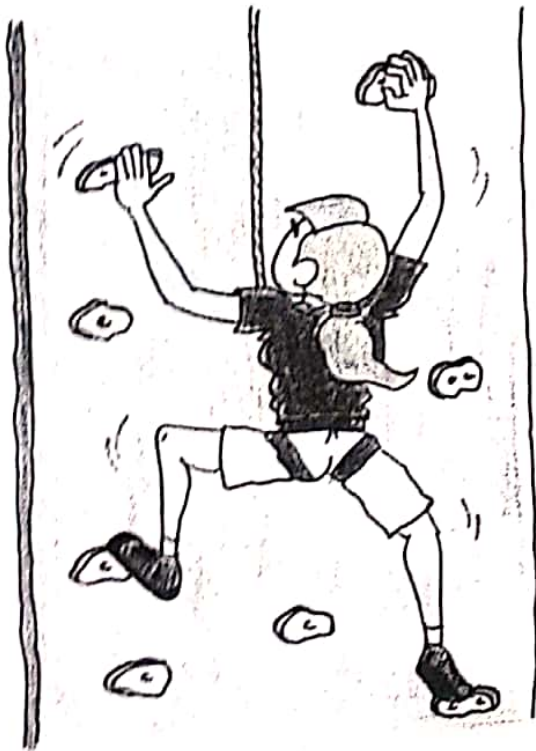
## ¿QUIÉN UTILIZA LA FUERZA?

En el punto anterior has podido ver algunos ejemplos de deportistas que necesitan fuerza para practicar sus respectivos deportes.

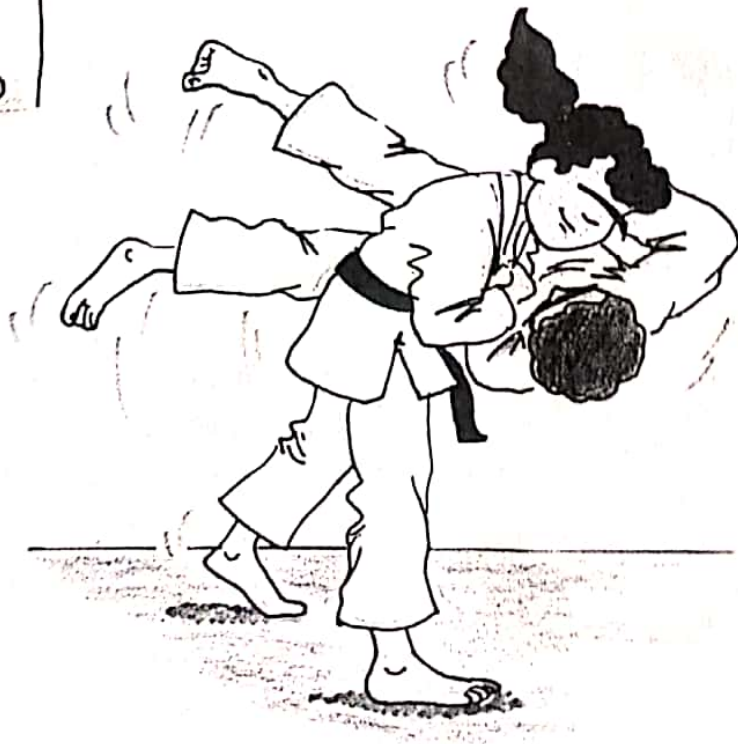
¿Quieres conocer otros ejemplos en los que se desarrolla esta cualidad física?

Lee con atención:

- Un saltador de atletismo, para ser capaz de llegar muy lejos o de saltar muy alto.
- Un escalador, para elevar su propio cuerpo y poder subir por la pared.
- Un remero, para traccionar con energía y poder desplazar su bote lo más rápido posible.



- Un judoka, para conseguir vencer a su adversario.



Pero no sólo para practicar deporte es necesario desarrollar fuerza. También se realiza fuerza en muchas actividades cotidianas. Por ejemplo:

- Llevar la mochila del colegio llena de libros.
- Subir la compra a casa por las escaleras.
- Incluso para mantener erguido nuestro cuerpo. De ello se encargan los *músculos posturales*.



Músculos posturales

La fuerza se consigue gracias a la contracción de los músculos que, como sabes, son los encargados de mover el esqueleto humano.

Según sea la oposición que deban vencer los músculos en su movimiento, mayor o menor tensión se deberá crear en la contracción muscular.

En el punto que estudiaremos a continuación, podrás observar las diferentes maneras en las que se puede manifestar dicha contracción muscular.

## ¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE FUERZA?

Como puedes ver, en los ejemplos que te hemos propuesto anteriormente hay diferentes deportistas que necesitan generar mucha fuerza. Y, sin embargo, la fuerza que desarrollan no es siempre la misma: es muy diferente la fuerza que hace el levantador de pesas, cuyo objetivo es levantar la barra cargada con el máximo peso posible, que la del saltador de altura, que intenta que su cuerpo vuele por encima del listón, o la del remero, que debe realizar la fuerza durante los minutos que dura la carrera.

Por ello, debes conocer qué tipos de fuerza puede desarrollar una persona. Son los siguientes:



Fuerza máxima

## 1. LA FUERZA MÁXIMA

Utilizando el mismo ejemplo anterior, es la que desarrolla el levantador de pesas en la halterofilia para levantar la barra cargada.

Está claro que la oposición que **debe vencer es muy elevada**, incluso la máxima posible. Está situada en el límite de sus posibilidades.

## 2. LA FUERZA EXPLOSIVA

También se llama **potencia**. En este caso se trata de **desarrollar una fuerza en la que se vence una oposición muy pequeña**. Es la que utiliza por

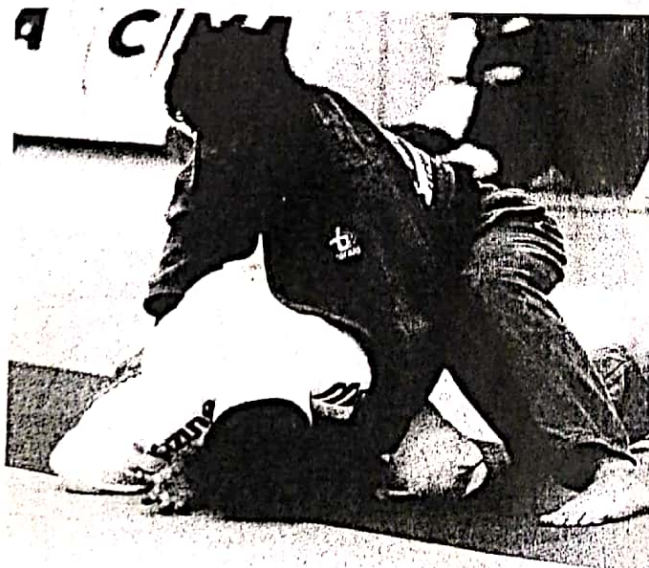
ejemplo un lanzador de jabalina para enviarla lo más lejos posible. La oposición a vencer es, como máximo, 800 gramos, pero, para conseguir una buena marca, debe lanzarla a una velocidad muy elevada. Ésta es otra característica de este tipo de fuerza: la velocidad en la ejecución del movimiento.



Fuerza explosiva

## 3. LA FUERZA RESISTENCIA

Desarrollamos fuerza resistencia para **vencer una oposición de carácter medio, que no es máxima, como en la fuerza máxima, ni muy pequeña, como en el caso de la potencia**. La **característica fundamental en este tipo de fuerza es que se realiza durante en tiempo prolongado**. De ahí el nombre de fuerza resistencia. Es la que utiliza un judoka que durante todo el tiempo que dura el combate debe estar realizando fuerza, o la que desarrolla un remero para vencer la resistencia que ofrece el agua al avance de la embarcación.



Fuerza resistencia

# ¿QUIERES MEJORAR TU FUERZA?

Los ejercicios en el gimnasio, venciendo el peso de tu propio cuerpo, o los juegos con otros compañeros, te ayudarán a desarrollar tu fuerza.

