



Guía N° 3 Formativa / Educación Física

Capacidades Físicas II / Fuerza

Nombre:

Curso:



SU TRABAJO PRODUCE EFECTOS SALUDABLES COMO:

- ✓ HIPERTROFIA MUSCULAR.
- ✓ ACTITUD CORPORAL.
- ✓ HUESOS MAS RESISTENTES A LAS TRACCIONES.
- ✓ DESARROLLA LA AUTOESTIMA Y EL AUTOCONCEPTO.

DEPENDE DE FACTORES COMO:

- ✓ NUMERO DE FIBRAS MUSCULARES Y SU TAMAÑO.
- ✓ TIPOS DE FIBRAS MUSCULARES.
- ✓ NUMERO DE GRUPOS MUSCULARES IMPLICADOS.
- ✓ SEXO.
- ✓ EDAD.
- ✓ MOTIVACION.
- ✓ ENTRENAMIENTO.

FUERZA

CAPACIDAD DE VENCER RESISTENCIAS O CONTRARESTARLAS POR MEDIO DE LA ACCION MUSCULAR.

TIPOS

ESPECIAL:

Alta exigencia, ejercicios específicos.

ESPECIFICA:

Permite realizar diferentes actividades. Ejercicios variados

ISOTONICA CONCENTRICA:

Se produce un acortamiento de la longitud del musculo.

ISOTONICA EXCENRICA:

La longitud del musculo aumenta por una acción de frenado.

ISOMETRICA:

La longitud del musculo se mantiene constante.

FUERZA MAXIMA:

Para oponerse a una carga MAXIMA, depende de cada persona.

FUERZA EXPLOSIVA:

Para vencer una carga empleando una alta velocidad de contracción muscular.

FUERZA RESISTENCIA:

Múltiples repeticiones con una carga, durante un tiempo prolongado.