

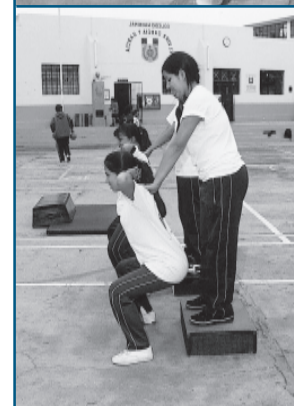
Cuando se utiliza este trabajo muscular, se desarrolla y favorece fundamentalmente una fuerza lenta. Por tal motivo, si deseamos una fuerza - velocidad o velocidad es necesario combinarla racionalmente con otras propuestas de trabajo muscular isotónico.

3.4 ¿CÓMO TRABAJAR LA FUERZA?

Existen muchas formas de trabajar la fuerza, de las cuales te presentaremos los siguientes métodos:

3.4.1 Sistema de progresión sencilla

- Cualquiera sea el método que se emplee, es necesario adoptar el principio de **CARGA PROGRESIVA** que se expresa en: Según aumente la fuerza ir aumentando la carga. Y relacionarlo permanentemente con el de **VARIABILIDAD**.
- Se recomienda intercalar siempre un día sin entrenar la fuerza, sobre todo cuando se realiza con carga máxima o combinada, procurando siempre una formación multilateral.
- Al programar el entrenamiento de la fuerza, se debe procurar que trabajen sucesivamente los diferentes núcleos de movimiento o grupos musculares.
- Un entrenamiento intensivo no influye desfavorablemente en la velocidad básica. El aumento de la fuerza máxima siempre entraña una mejora en la rapidez de ejecución.
- En el entrenamiento de la fuerza se recomienda que, a medida que nos acercamos al periodo de competencia, debe disminuir la cantidad o volumen de la carga, aumentando al mismo tiempo la calidad o intensidad de la misma.
- El desarrollo de la fuerza es independiente de la clase de contracción utilizada cuando la misma está por debajo de su nivel de fuerza.
- Las tareas a desarrollar deben respetar entre otras cosas: Edad biológica y su correlación con la cronológica, grados de Formación Física, formación técnica, sexo, desarrollo de masa muscular, posibles lesiones, tipo de carga y dosificación en general, el aspecto socio- afectivo.
- Ningún método es suficiente por sí solo. Las cargas más aconsejables para el desarrollo de la fuerza son aquellas que oscilan entre el 60 y el 75% de la carga máxima. Siempre en relación con el desarrollo del principio de Carga Progresiva.
- La fuerza muscular es solamente una capacidad. Pero tan buena formación Física Motriz se logra solamente con un desarrollo multifacético de esta capacidad.
- No se debe requerir esfuerzos máximos cuando existen músculos fatigados.



- Detener el entrenamiento al sentir la proximidad de dolores y pinchazos en la musculatura.
- Evitar las flexiones profundas en los ejercicios de piernas, con cargas máximas o próximas a ellas.
- Evitar cargas frecuentes sobre la columna en una sesión de entrenamiento, procurando "descargarla" con ejercicios oportunos de suspensión.
- Reforzar y controlar permanentemente la musculatura abdominal y dorsal.

3.4.2 Multisaltos y multilanzamientos

Te sugerimos las siguientes actividades para ser desarrolladas con tus alumnos(as).

- Realizar zancadas largas de 10 a 12 repeticiones, de 3 a 5 series, con descansos de 1' a 2'.
- Realizar de 8 a 12 lanzamientos seguidos con una pelota medicine - ball de 1 a 2 kilos de peso con un compañero, de 3 a 5 series con pausa de descanso de 2' a 3'.

3.4.3 Otros: Empujes y tracciones

- Con un compañero de peso semejante o aproximado al de él, espalda con espalda empujarse durante 10" unas 8 a 10 veces, con 20" de pausa.
- Con un compañero de peso semejante o aproximado al de él, tomarse de las manos, realizar tracciones durante 10", efectuar 8 repeticiones con pausa de 20". Se recomienda ejecutar ambas actividades en forma de juego.

Te recomendamos:

La mayoría de profesores se olvidan que después de un trabajo de pesas o saltos, el cuerpo pierde estatura debido, en primer lugar, al peso sobre los hombros y también por el golpe que da el cuerpo en los saltos. Por esto es conveniente realizar trabajos de estiramiento o colgarse de los pies para recuperar la estatura perdida.

Estos trabajos se pueden realizar en las espalderas o con ayuda de los compañeros. En la actualidad existe una máquina llamada "de inversión", que permite volver a ganar la estatura perdida después de realizar trabajos intensos de saltabilidad con lastre, como consecuencia de la carga a la que es sometida la columna vertebral.



Máquina de inversión que permite volver a ganar la estatura perdida después de realizar DJ como consecuencia de la carga a la que es sometida la columna vertebral (Boocock et al., 1988, 1990)

3.5 —¿CÓMO EVALUAR LA CAPACIDAD DE FUERZA?

Existen tres grandes formas de medir la fuerza propiamente:

- Por el peso de la carga que se vence.
- Por el tiempo de tensión muscular máxima (en los esfuerzos estáticos).
- Por la fuerza mecánica manifestada.

Otra forma para evaluar la fuerza es mediante la hipertrofia muscular.

A continuación te presentamos una ficha que puedes utilizar para evaluar la fuerza de tus alumnos(as) en la escuela.