

Educació Física 18

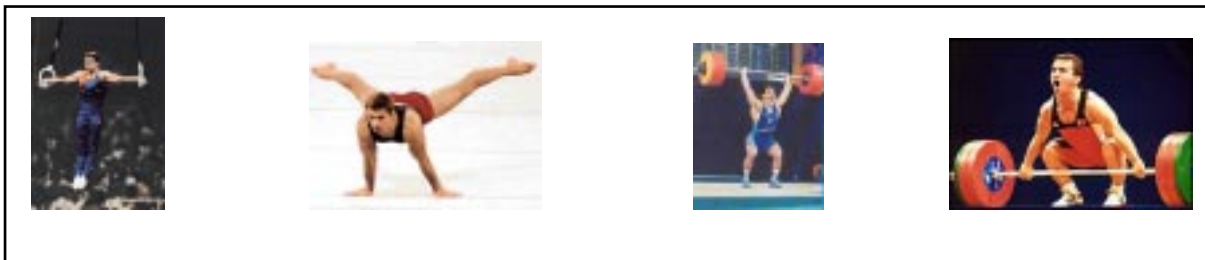
Cal mantenir-nos drets !!

La força física

Us heu fixat que en les proves esportives on la força predomina, la participació d'atletes dels països anomenats del tercer món és escassa o nul·la?

La força és una qualitat física fonamental, ja que intervé en qualsevol moviment que realitzem. De fet, només el manteniment de la postura del nostre cos requereix de la participació d'un bon nombre de músculs. De no ser així no podríem vèncer la força de la gravetat, el que suposaria que cauríem a terra.

Podem definir la força, en l'esport, com la capacitat per superar resistències o contrarestar-les mitjançant l'acció muscular.



Es distingeixen tres tipus de força:

- **Força màxima:** la capacitat de mobilitzar una càrrega màxima, sense tenir en compte el temps que hi dediquem (halterofília, aixecar de pedres, ...)
- **Força resistència:** la capacitat d'aplicar una força no màxima durant un espai de temps perllongat. (rem, escalada, ...)
- **Força explosiva o ràpida:** anomenada també potència, és la capacitat de moure una càrrega en el menor temps possible. (llançaments, salts, esprints,...)

La força física està condicionada per alguns factors, com:

Fisiològics i anatòmics. La secció transversal del múscul, la longitud, el tipus de fibres predominants.

Físics o mecànics. El grau d'angulació que aconsegueixi l'articulació, el grau de gir que adopti i l'estirament previ del múscul.

Psicològics. La motivació, l'atenció, la concentració, la força de voluntat i l'esperit de sacrifici.

El sexe. Es pot afirmar que les dones tenen menys força que els homes ja que tenen una menor concentració d'hormones masculines, les que augmenten la massa muscular.

L'alimentació. L'alimentació és dels factors fonamentals per l'entrenament de la força. Una dosis equilibrada de proteïnes, hidrats de carboni, greixos, minerals i vitamines afavoreixen un bon funcionament del múscul.

ACTIVITAT

- Dels factors citats anteriorment, quins creieu que dificulten el predomini dels atletes del tercer món?
- Cerqueu el nom dels músculs més importants del cos humà.