

FORÇA

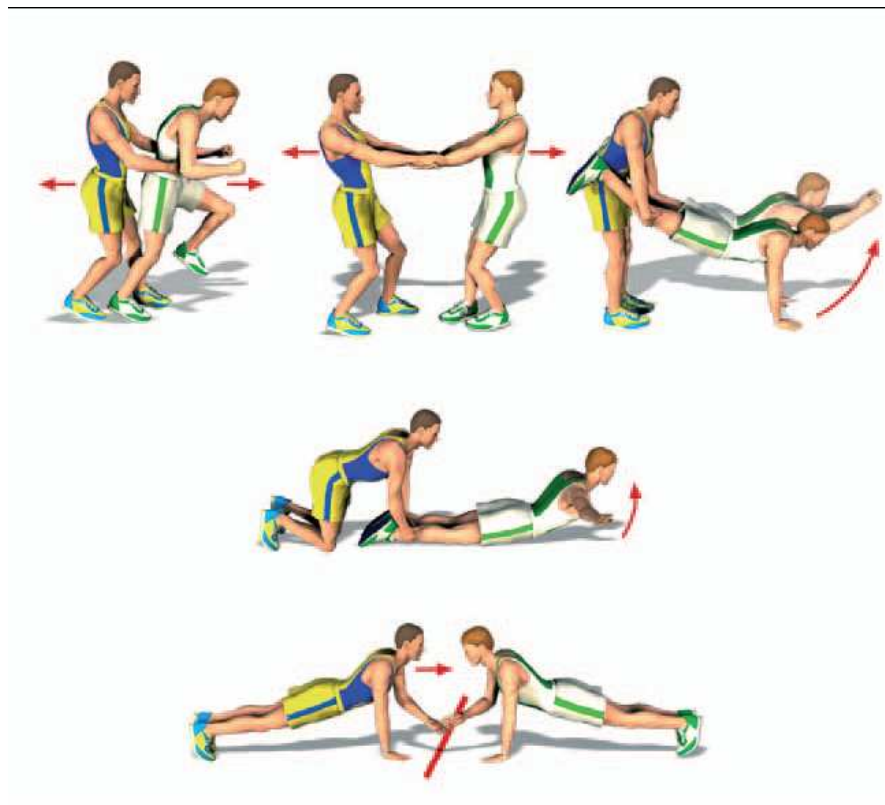
É a capacidade de dominar uma determinada resistência, levantar, puxar ou empurrar, através da contracção muscular.

FORÇA GERAL

Quando, no movimento a realizar, intervêm todos os músculos.

Exercícios de força geral.

- a) Tentar deslocar-se para a frente e puxar;
- b) Puxar o companheiro;
- c) Elevar o tronco e afastar os braços lateralmente;
- d) Elevar os braços em extensão lateral;
- e) Tocar no apoio contrário.



FORÇA ESPECÍFICA

Quando, no movimento a realizar, intervém um grupo de músculos;
Exemplo: remate, no futebol.



RECOMENDAÇÃO

Atendendo à etapa da vida desportiva em que te
encontras deves desenvolver a Força Geral
(para os meus alunos!)