

FUERZA

La fuerza es una capacidad física básica que tiene el sujeto para superar, oponerse o contrarrestar una resistencia (un peso), que puede ser su propio cuerpo u otros externos, mediante una contracción muscular.

Las pruebas que nos permiten valorar esta capacidad son:

- **Test de salto horizontal desde parado (para el tren inferior)**

Se utiliza para comprobar la fuerza explosiva de la musculatura extensora de las caderas, rodillas y tobillos. Para ello el sujeto se sitúa de forma que las puntas de los pies estén detrás de la línea de batida y separadas a la anchura de la cadera con las rodillas flexionadas y los brazos hacia atrás.

Desde esta posición (con los dos pies simétricos), realizará un salto ayudándose con un lanzamiento de brazos hacia delante y cayendo sobre la planta de los pies con las rodillas flexionadas, puede levantar los talones del suelo para tomar impulso y debe realizar el salto con los dos pies a la vez. Se mide desde la línea de salida hasta la primera señal producida después del salto.

- **Test de lanzamiento de balón medicinal (para el tren superior)**

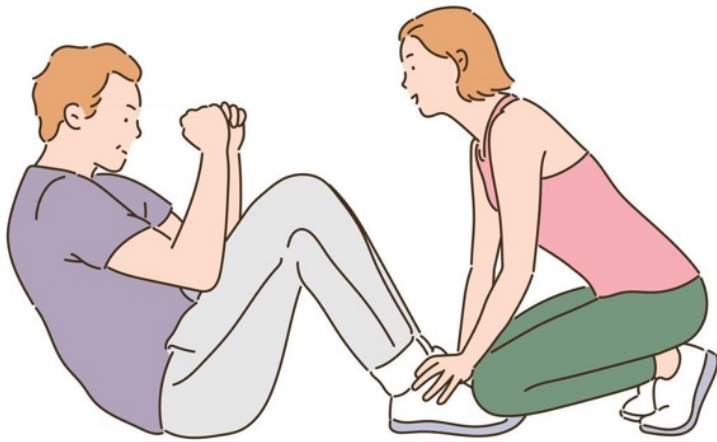
Se utiliza para comprobar la fuerza explosiva de la musculatura extensora de tronco, brazos y piernas. Generalmente se utiliza un balón medicinal de 3 Kg. para los chicos y de 2 Kg. para las chicas.

La persona se sitúa detrás de la línea de lanzamiento con ambos pies en el suelo y a la misma altura, sujeta el balón con ambas manos y lo sitúa por encima o detrás de la cabeza. Desde esta posición lanza el balón con las dos manos hacia adelante y tan lejos como pueda. Durante la fase de lanzamiento y hasta que el balón llegue al suelo, los pies deben permanecer en contacto con el suelo.

- **Test de abdominales en 30 segundos (para el tronco)**

Se utiliza para comprobar la fuerza-resistencia de la musculatura abdominal. Para ello el sujeto se tumba sobre la espalda, con piernas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo y separadas a la anchura de la cadera. Manos detrás del cuello entrelazadas o por delante a la altura del pecho, mientras que otra persona sujeta los tobillos.

A partir de esta posición, la persona incorpora el tronco y retorna a la posición inicial tantas veces como pueda en 30 segundos.



Referencia:

Parco Arrondo, Álvaro. (2013) Pruebas para valorar las cualidades físicas básicas de los alumnos en Educación Física. EFDeportes, revista digital. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd186/pruebas-para-valorar-las-cualidades-fisicas.htm>