

Taller

- 1 Consultar que es potencia?
- 2 ¿Por que es importante la potencia en la educación física?
- 3 ¿Cuáles son los tipos de potencia en la educación física?
- 4 En que se diferencia la potencia muscular de la fuerza?
- 5 Traer preparado un ejercicio de entrenamiento de potencia

Solución

1) Potencia es la velocidad de liberación de la energía en los procesos

En la actividad deportiva es la capacidad para transformar la energía física en fuerza de una manera rápida y en dependencia de la cantidad de producción ATP

2.2

En el entrenamiento, la potencia sirve para expresar la posibilidad que tiene un deportista de realizar determinada actividad física en el menor tiempo posible

3.1

Fuerza estática:

Como resultado de una contracción isométrica, se crea un incremento en la tensión de los elementos que se contraen sin que haya una variación de longitud en la estructura muscular

Fuerza dinámica:

A diferencia de lo anterior, en este caso ocurre una contracción isotónica o anisométrica que da resultado un incremento de la tensión de los músculos y un desplazamiento de la estructura muscular

Fuerza máxima:

También conocida como fuerza bruta, esta da por la preponderancia de la masa

corporal y se refiere al mayor esfuerzo que se puede implementar durante una sola contracción muscular máxima.

Fuerza explosiva:

Habla de la capacidad que tienen los individuos de desarrollar tensiones musculares máximas en un breve lapso de tiempo.

Fuerza resistiva:

Este esfuerzo varía en función del tiempo de aplicación e implica la capacidad del cuerpo de soportar la fatiga. Esta habilidad de aguantar el desgaste durante el ejercicio puede ser de corta, mediana y larga duración.

La fuerza muscular se podría definir como un esfuerzo bruto. La potencia muscular implica una actividad que combina esfuerzo con velocidad y coordinación de movimientos.