

# SOLUCION TALLER

1) ¿Que es Potencia?

R= refiere a la fuerza que puede aplicar una persona con un movimiento a la velocidad con que dicha aplicación se concreta, se trata por lo tanto, de la capacidad de un individuo para ejercer fuerza de manera rápida, en la aplicación de la fuerza máxima en el menor tiempo posible.

Es la liberación de la energía en los procesos metabólicos. En la actividad (física) deportiva es la capacidad para resistir.

2) Importancia de la potencia.

Independiente de la población o la actividad en cuestión, la capacidad de reaccional y generar fuerza rápidamente es crucial para la función general y la seguridad durante el movimiento. El entrenamiento de potencia puede mejorar la capacidad de estabilizar, reducir y producir fuerzas dinámicamente a velocidades que son funcionalmente (estables) aplicables a las tareas o deporte.

## 3) TIPOS de Potencia=

**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 la anterior, en este caso ocurre la contracción isotónica o anisométrica que da como resultado un incremento de la tensión de los músculos y un desplazamiento de la estructura muscular.

**Fuerza máxima**= También conocida como la fuerza bruta, esta dada por la preponderancia de la masa corporal y se refiere a la mayor masa de esfuerzo que se puede implementar

durante una sola contracción muscular máxima.

**Fuerza explosiva**= Este concepto habla de la capacidad que tienen los individuos de desarrollar tensiones musculares máximas en un breve lapso de tiempo.

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

#### 4) Diferencia entre Fuerza y Potencia

La fuerza física resultante de contraer los músculos del cuerpo. Podemos definir como la capacidad de la potencia sin embargo es la combinación de la fuerza con la velocidad. Se podría resumir como la capacidad que tienen en nuestros músculos de producir fuerza en un periodo de tiempo muy corto.