

# LA POTENCIA

## 1. Qué es potencia?

Es la velocidad de liberación de la energía en los procesos metabólicos. 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 de ATP por unidad de tiempo.

## 2. Por qué es importante la potencia en la educación física?

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. Cuales son los tipos de potencia en educación física?

- **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 una contracción isotónica o anisométrica que da como resultado un incremento de la tensión de los músculos y un desplazamiento de la estructura muscular.

3.

# ADWJIO9A

- **Fuerza máxima** = También conocida como fuerza bruta, está dada 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** = 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 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.
- **Elasticidad muscular** = Es la flexibilidad y la capacidad de relajación de los músculos en ejercicios de velocidad.
- **Movilidad de los procesos nerviosos** = Es una alta velocidad de movimiento, que solo se puede alcanzar si hay cambios muy rápidos.

4 En que se diferencia la potencia muscular de la fuerza.

Cuando hablamos de potencia muscular, nos referimos a la fuerza que puedes aplicar con un movimiento y a su velocidad. Dicho de otro modo, es la capacidad con que una persona puede aplicar la fuerza de forma rápida.

La fuerza es la capacidad que nos permite oponernos a una resistencia o ejercer una presión por medio de una tensión muscular.