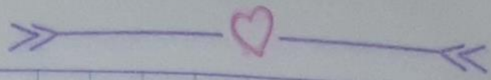




Potencia

Hace referencia a la cantidad de energía entregada por unidad de tiempo. En otras palabras, a mayor cantidad de energía por segundo, más potencia. En el entrenamiento, la potencia sirve para expresar la posibilidad que tiene un deportista de realizar determinada actividad física en el menor tiempo posible. Los conceptos de potencia y capacidad son útiles a la hora de entablar relaciones con los sistemas energéticos. Esto es así porque a medida que pasa el tiempo, los distintos sistemas alternan su protagonismo, volviéndose actores principales o secundarios según las demandas de intensidad y duración.



Potencia anaeróbica: va de los 3 a 40 segundos, entrega una limitada cantidad de energía muy rápidamente, es fundamental en trabajos de velocidad fuerza máxima y potencia.

Potencia aeróbica: va de los 2 a los 40 minutos, entrega mucha energía pero a una velocidad inferior.

