

## Taller

1. El término potencia es y ha sido pronunciado y definido por varias disciplinas científicas. En concreto, la potencia es el producto de la fuerza y velocidad.

Este término es mucho más que otro cualquiera, ya que es el indicador de rendimiento por excelencia, puesto que relaciona la tensión que se genera en el músculo y la velocidad a la cual esto sucede.

2. La potencia es importante ya que nos ayuda a tener una referencia de cuánto podemos rendir al máximo haciendo una actividad física y así mismo no sobre-esforzarnos o no rendir lo suficiente al correr o hacer fuerza.

3.

- **Potencia Máxima:** Es la fuerza más alta que podemos efectuar.

- Resistencia máxima.

- Duración del movimiento mínimo.

- Velocidad baja.

- **Potencia Explosiva:** Permite que los músculos logren una explosividad en actividad física.

- Resistencia media-alta.

- Velocidad alta-máxima.

- Poca duración.

- **Potencia Resistencia:** Es la capacidad de aguante de un determinado grupo muscular cuando se realiza un esfuerzo constante.

- Resistencia media.

- Velocidad media-alta.

- Larga duración.

4. Hay una diferencia entre la fuerza muscular y la potencia muscular: La primera se podría definir como un esfuerzo bruto, la segunda implica una actividad que combina esfuerzo y velocidad y coordinación de movimiento.