

Tarea

1. Que es potencia en edu. fisica
2. Por que es importante la potencia en edu. fisica
3. Cuales son los tipos de potencia en edu. fisica
4. En que se diferencia la potencia muscular de la fuerza

Solucion

1. Refiere a la fuerza que puede aplicar una persona con un movimiento y a la velocidad con que dicha aplicacion se concreta. Se trata, por lo tanto, de la capacidad de un individuo para ejercer fuerza de manera rápida.

2. Sirve para expresar la posibilidad que tiene un deportista de realizar determinada actividad fisica en el menor tiempo posible. Dicho de otra manera a mayor capacidad mayor tiempo de trabajo.

3. fuerza estatica: Como resultado de una contraccion isometrica se crea un incremento en la tension de los elementos que se contraen sin que haya una variacion de longitud en la estructura muscular.

fuerza dinamica: A diferencia de la anterior en este caso ocurre una isotonica o anisometrica queda como resultado un incremento de la tension de los musculos y un desplazamiento de la estructura muscular

fuerza maxima: Tambien conocido como fuerza bruta, esta dada por la preponderancia de la masa corporal y se refiere al mayor esfuerzo que se puede implementar durante una sola contraccion muscular maxima.

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.

Habilidad: La primera se podría definir como un esfuerzo bruto la segunda implica una actividad que combina esfuerzo con velocidad y coordinación de movimiento.