

Taller

1) ¿Qué es potencia?

2) ¿Por qué es importante la potencia en la educación física?

3) ¿Cuáles son los tipos de potencia en educación física?

4) ¿En qué se diferencia la potencia muscular de la fuerza?

Solución

1) La noción de potencia muscular refiere a la fuerza que puede aplicar una persona con un movimiento y 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. Otra manera de entender el concepto de potencia muscular es como la aplicación de la fuerza máxima en el

menor tiempo posible. En ciertos deportes, el resultado de la potencia muscular puede medirse a través de una distancia.

② La capacidad de reaccionar y generar fuerza rápidamente es crucial para la función general, 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 aplicables a las tareas o deportes.

Nuestro sistema nervioso recluta músculos a velocidades para las cuales ha sido entrenado. Si no entrenamos el sistema nervioso para que reclute músculos rápidamente, el sistema nervioso no podrá responder adecuadamente.

③ **Potencia cuantitativa:** la cual se divide en anaeróbica y aeróbica, la anaeróbica se subdivide en láctica y aláctica.

Potencia cualitativa: Es la calidad del trabajo

La fuerza muscular se podría definir como un esfuerzo bruto, la potencia implica una actividad que combina esfuerzo con velocidad y coordinación de movimiento.

Por ejemplo: levantar una pesa una sola vez requiere fuerza, pero levantarla varias veces lo más rápido posible requiere potencia