

10/09/2021

Tarea

Consultor por que es importante la potencia en educación física

solucion

La capacidad para ejercer la máxima fuerza en el menor tiempo posible.

La potencia es muy importante en algunas actividades deportivas donde el atleta esta en la obligación de vencer cargas en el menor tiempo posible para producir un resultado que generalmente se mide en distancia.

El entrenamiento de potencia puede mejorar la capacidad de estabilizar, reducir y producir fuerzas dinamicamente a velocidades que son fundamentales aplicables a las tareas del deporte. Nuestro sistema nervioso recluta músculos a velocidades para las cuales ha sido entrenado.