

Selección

Scribe

La Potencia

1 ¿Qué es?

La noción de potencia muscular se refiere a la fuerza que puede aplicar una persona en un momento 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.

2 ¿Por qué es importante?

La potencia es importante en algunas actividades deportivas donde el atleta está en la obligación de vencer cargas en el menor tiempo posible para producir un resultado de generalmente se mide en distancia, por ejemplo lanzamiento de balón

3 Tipos de potencia

1 Fuerza Estática

2 Fuerza Dinámica

3 Fuerza Máxima

4 Fuerza Explosiva

5 Fuerza Resistencia

Diferencia potencia muscular de fuerza: Una diferencia podría ser un esfuerzo bajo una actividad que implica una actividad que combine 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.