

- fuerza absoluta y relativa a mayor masa corporal presente en el organismo, mayor será la fuerza que se podrá ejercer sobre una resistencia.

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

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

5) ejercicio de potencia.

① ¿qué es potencia?

R= es la capacidad para transformar la energía física en fuerza de una manera rápida y en dependencia de la cantidad de producción de ATP por unidad de tiempo.

② ¿por qué es importante en el físico?

R= en el entrenamiento, la potencia sirve para expresar la posibilidad que tiene un deportista de realizar determinada actividad física en el menor tiempo posible.

③ ¿cuáles son los tipos de potencia?

- R=
- **Fuerza estática** como resultado de una contracción isométrica, se crea un incremento en la tensión de los elementos que se contraen sin que haya una variación de longitud en la estructura muscular.
 - **Fuerza dinámica** ocurre una contracción isotónica o anisométrica que da como resultado un incremento de la tensión de los músculos y un desplazamiento de la zona muscular.
 - **Fuerza máxima** está dada por la preponderancia de la masa corporal y se refiere al mayor esfuerzo que se puede implementar durante una sola contracción muscular máxima.
 - **Fuerza explosiva** la capacidad que tienen los individuos de desarrollar tensiones musculares máximas en un breve lapso de tiempo.
 - **Fuerza resistencia** varía en función del tiempo de aplicación e implica la capacidad del cuerpo de soportar la fatiga.