

La potencia en la educación física.

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

La potencia muscular no es lo mismo que la fuerza. Aunque ambas tienen los músculos como protagonistas, la fuerza se podría catalogar como un esfuerzo bruto, mientras que la potencia muscular implica una actividad que combina esfuerzo con velocidad y coordinación de movimiento.

Trabajar la potencia muscular ayuda a reducir el riesgo de muerte prematura y a aumentar la calidad de vida durante la vejez.