

¿Porque es importante la potencia?

Consulta:

En búsqueda de una correcta potencia muscular con el uso de las pesas, primero se tiene que definir el significado del desarrollo de la potencia muscular. La capacidad para ejercer la máxima fuerza en el menor tiempo posible. La potencia es muy importante en algunas actividades deportivas donde el atleta está en la obligación de vencer cargas en el menor tiempo posible para producir un resultado que generalmente se mide en distancia. Por ejemplo, lanzamiento de bala. Disco y jabalina en atletismo, salto alto, Hay tres actividades inter relacionadas por el uso de resistencias exteriores adicionales del tipo de las pesas, de pesos, poleas, extensiones, manubrios, mancuernas, etcétera que tienen distintos objetivos, para desarrollar la potencia muscular como:

1. El **levantamiento de pesas**
2. El fisicoculturismo
3. El trabajo complementario de entrenamiento con resistencias progresivas.
4. El levantamiento de pesas, es un deporte incluido desde hace muchos años dentro de las olimpiadas

Mis Palabras:

La importancia de la potencia en la educación física según yo es que nos mas fuerza así sea sin masa muscular y pues teniendo una mayor respuesta en menos tiempo y pues es importante en alguna pruebas deportivas que requieran fuerza en corto tiempo