

## QUE ES LA POTENCIA

La potencia es básicamente la fuerza que puede aplicar una persona con un movimiento y a una velocidad concreta , se trata de la capacidad de un individuo para ejercer fuerza de manera rápida

Otra de las formas que podemos entenderla es básicamente la potencia muscular que se haga en el menor tiempo posible. En algunos deportes el resultado de potencia muscular puede medirse a través de una distancia determinada .

La potencia muscular se puede evidenciar en algunos deportes de combate como el taekwondo , karate , boxeo, golf, balonmano , voleibol y gimnasia