

1. ¿Qué es potencia?

Es la capacidad para ejercer la máxima fuerza en el menor tiempo posible.

También puede definirse como la capacidad de un individuo de desarrollar una gran aceleración y de superar una cierta resistencia.

Cuanto más grande sea la resistencia a vencer, mayor será la potencia muscular que se requiera.

2. ¿qué es importante la potencia en educación física?

El entrenamiento de potencia puede mejorar la capacidad de estabilizar, reducir y producir fuerzas dinámicamente a velocidades que son funcionalmente aplicables a las tareas o deporte.

También ayuda a reducir el riesgo de muerte prematura y aumenta la calidad de vida durante la vejez.

3. ¿Cuáles son los tipos de potencia en educación física?

Cuantitativa

En este caso se relaciona la cantidad de trabajo producido en la unidad de tiempo o en un tiempo determinado.

Y esta se divide en aeróbica y anaeróbica.

Cualitativa

Está referida al accionar de un grupo muscular en un esfuerzo físico determinado,

4. ¿qué se diferencia la potencia muscular de la fuerza?

Aunque ambas tienen a los músculos como protagonistas, la fuerza se podría definir como un esfuerzo bruto, mientras que la potencia implica una actividad que combina esfuerzo con velocidad y coordinación de movimiento.

Ejemplo de fuerza muscular:

levantar una pesa una sola vez

Ejemplo de potencia muscular:

levantar una pesa varias veces y lo más rápido posible.