

10/08/2021

Actividad

- 1 Consultar que es potencia
- 2 porque es importante la potencia en la educación física
- 3 cuales son los tipos de potencia en en la educación física
- 4 en que se diferencia la potencia muscular de la fuerza.
- 5 traer preparado un ejercicio de entrenamiento de potencia

Solución

1 la noción de potencia muscular refiere a la fuerza que puede aplicar una persona con un movimiento y a la velocidad con que dicha aplicación se concreta. se trata, por lo tanto, de la capacidad de un individuo para ejercer fuerza de manera rápida

2 además del objetivo evidente de aumentar la fuerza, los programas de entrenamiento de potencia pueden adaptarse para mejorar el rendimiento deportivo y evitar las lesiones, rehabilitar las lesiones, aumentar la salud, a largo plazo, o una combinación de ellos

3 - fuerza estática

- fuerza dinámica

- fuerza máxima

- fuerza explosiva

- fuerza resistencia

- fuerza relativa y absoluta

A hay una diferencia entre la fuerza muscular y la potencia muscular. La primera (Fuerza \cdot m) se podría definir como un esfuerzo bruto, la segunda implica una actividad que combina esfuerzo con velocidad y coordinación de movimiento.

Por ejemplo: levantar una pesa una sola vez requiere fuerza, pero levantarla varias veces lo más rápido posible requiere potencia.

#