

## VELOCIDADE

---

A velocidade é unha cualidade importantísima no mundo do deporte, con diferente transcendencia en cada un deles.

No ámbito da saúde non ten esa importancia, sen embargo na vida cotiá danse situacións que precisan desta cualidade: coller un autobús que se escapa, coller unha goma que me pasa un compañeiro,...

Todos os casos, tanto deportivos como extradeportivos, teñen en común que se realizan rápidamente.

Podemos definir a velocidade como a capacidade que nos permite percorrer un espacio no menor tempo posible ( $\text{Velocidade} = \text{Espacio}/\text{Tempo}$ ). Hai dúas clases de velocidade:

- Velocidade de desprazamento.
- Velocidade de reacción ou xestual.

### **Velocidade de desprazamento**

Podemos definila como a capacidade que nos permite percorrer un espacio determinado no menor tempo posible.

A velocidade de desprazamento depende de dous factores: amplitude e frecuencia. A amplitude é o espacio que percorremos en cada movemento. A frecuencia é o número de movementos que realizamos por unidade de tempo.

### **Velocidade de reacción**

Podemos definila como a capacidade que nos permite realizar un xesto ou movemento no menor tempo posible. Exemplos de velocidade de reacción son as paradas dun porteiro de balonmán, os golpes coa raqueta de tenis de mesa, unha saída de atletismo,...

Dependen fundamentalmente do sistema nervioso, pero ademáis son moi importantes a atención e a actitude que teñamos para poder reaccionar rápidamente.

### **Consideracións a ter en conta para o traballo da velocidade**

- Prestar máxima atención e concentración.
- Realizar tódolos movementos ou desprazamentos á máxima velocidade.
- Traballar sobre distancias curtas.
- Realizar poucas repeticións.
- A recuperación entre repeticións debe ser completa para poder realizar a seguinte repetición á máxima velocidade.