

CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

VELOCIDAD



Cualidad física que nos permite realizar un movimiento lo más rápidamente posible.

La **VELOCIDAD** es una cualidad muy importante en ciertas especialidades deportivas, por ejemplo:

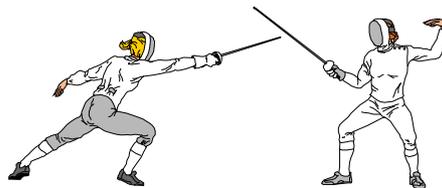


La **VELOCIDAD** se clasifica en:

VELOCIDAD DE REACCIÓN: es la capacidad de responder lo más rápido posible a un estímulo determinado.



VELOCIDAD GESTUAL: capacidad para realizar un gesto lo más rápido posible.



VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO: capacidad para recorrer una distancia en el menor tiempo posible. La velocidad de desplazamiento depende de dos factores:

- **AMPLITUD:** es el espacio que recorreremos en cada movimiento (zancada, brazada, pedalada).



- **FRECUENCIA:** es el número de movimientos que se realizan por unidad de tiempo.



X zancadas
por minuto



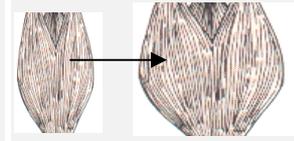
X brazadas
por minuto



X pedaladas
por minuto

EFFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA **VELOCIDAD**

CONTRACCIÓN MÁS RÁPIDA DE LOS MÚSCULOS



PROVOCA (al realizar esfuerzos a máxima velocidad POTENCIA) HIPERTROFIA MUSCULAR



EL MÚSCULO AUMENTA SUS RESERVAS DE ENERGÍA



EL SISTEMA NERVIOSO REACCIONA MÁS RÁPIDO ANTE TODO TIPO DE ESTÍMULOS



FORMAS DE TRABAJO PARA MEJORAR LA VELOCIDAD

VELOCIDAD DE REACCIÓN

A UNA SEÑAL SONORA SALIDAS EN VELOCIDAD DESDE DISTINTAS POSICIONES (distancias cortas)

A UNA SEÑAL VISUAL SALIDAS EN VELOCIDAD (distancias cortas)

VELOCIDAD GESTUAL

REPETICIONES DEL GESTO A MÁXIMA VELOCIDAD

APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA DE CADA GESTO O MOVIMIENTO

VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO

SOBREPASANDO LA BARRERA DE VELOCIDAD:

- corriendo o pedaleando hacia abajo
- con la ayuda de materiales como las gomas elásticas

MEJORANDO LA FUERZA MUSCULAR

CARRERAS A MÁXIMA VELOCIDAD SOBRE DISTINTAS DISTANCIAS

MEJORANDO LA TÉCNICA

MEJORANDO LA COORDINACIÓN