

# LA VELOCIDAD



# Velocidad

Es la capacidad física que permite realizar un movimiento en el mínimo tiempo posible.



# Tipos de velocidad

Velocidad de reacción: Es la capacidad de responder a un determinado estímulo en el menor tiempo posible.





# Tipos de velocidad

Velocidad de desplazamiento: Es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible.



# Tipos de velocidad

Velocidad gestual: Es la capacidad de realizar un movimiento con una parte del cuerpo en el menor tiempo posible.



# ¿CÓMO SE TRABAJA LA VELOCIDAD?

El entrenamiento de la velocidad se basa en varios principios generales:

- ❖ Se trabaja con intensidades máximas.
- ❖ Las distancias a recorrer serán cortas.
- ❖ La recuperación será máxima.
- ❖ Se trabaja mediante repeticiones.
- ❖ Es necesario un buen calentamiento.
- ❖ Para conseguir el 100% se necesita un gran nivel de concentración.



# ¿CÓMO SE TRABAJA LA VELOCIDAD?



## VELOCIDAD DE REACCIÓN:

- ❑ Reacciones simples o repeticiones: se responde siempre de la misma forma ante un estímulo.
- ❑ Sistema parcial o analítico: se descompone el movimiento global y se trabajan diferentes partes por separado.
- ❑ Sistema sensorial: se responde a un estímulo y se toma el tiempo, luego hay que repetirlo intentando bajar el tiempo anterior.
- ❑ Reacciones complejas: su objetivo es adquirir un amplio repertorio de movimientos para responder de diferentes formas a un determinado estímulo.
- ❑ Acción repetida con variación del estímulo: consiste en realizar un movimiento a la máxima velocidad pero ante diferentes estímulos.



# ¿CÓMO SE TRABAJA LA VELOCIDAD?

## VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO:



- Velocidad facilitada: se busca una situación que aumente la frecuencia de zancada, como el correr cuesta abajo, correr arrastrado por una bicicleta...
- Correr contra una dificultad: se puede correr cuesta arriba, con la oposición de un compañero o paracaídas...
- Series cortas: correr a la máxima velocidad una distancia, entre 20 y 60 metros. Se realiza entre 3 y 7 series.
- Descomposición de factores: se trabaja de forma separada la frecuencia y la amplitud de zancada.
- Series progresivas: se realizan series de carreras en las que se va aumentando la velocidad de menos a más.
- Series con máxima frecuencia: sobre distancias cortas (10-15 metros), con ejercicios como skipping, (elevación de rodillas), elevación de talones a los glúteos...
- Aceleraciones y desaceleraciones: cambios de amplitud y de frecuencia de la zancada durante el recorrido.
- Multisaltos: se efectúan para mejorar la capacidad de impulso.



# ¿CÓMO SE TRABAJA LA VELOCIDAD?

## VELOCIDAD GESTUAL:

- Sistema del gesto facilitado: se facilita de alguna manera la realización del gesto, por ejemplo, utilizando pelotas de tenis para el lanzamiento en balonmano o empleando un peso menor en lanzamiento de peso.
- Repetición del gesto: se trabaja el gesto técnico de forma repetida dentro del entrenamiento habitual del deporte individual o colectivo que se practique.



# BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD

- Capacidad muy ligada a la resistencia de tipo anaeróbica y a la fuerza.
- Mejora del funcionamiento y la eficacia del sistema cardiovascular y respiratorio.
- Mejora del tono muscular.
- Incrementa notablemente la masa muscular provocando una mayor capacidad para resistir esfuerzos de corta duración.
- Disminución del tiempo de reacción ante un determinado estímulo.
- Mejora la velocidad de ejecución de un gesto concreto.
- Indirectamente desarrolla otros aspectos como la coordinación y la fuerza.



