



ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD



CUALIDADES FÍSICA

- Dentro de las cualidades físicas básica que tiene el ser humano podemos encontrar:
 - 1) La fuerza
 - 2) La resistencia
 - 3) La flexibilidad
 - 4) **La velocidad**



VELOCIDAD

- “Capacidad del deportista de realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo” Manno, 1994.
- “Capacidad del deportista de desplazarse de un punto a otro en la unidad de tiempo mas pequeña” Blázquez, 1995.
- “Capacidad que se manifiesta por completo en aquellas acciones motrices donde el rendimiento máximo no queda limitado por el cansancio” Harre, 1987.



VELOCIDAD

- **Nosotros entenderemos por velocidad:**
- La capacidad de un sujeto de realizar acciones motrices, gestos o movimientos, lo más rápidamente posible, con la máxima eficacia.



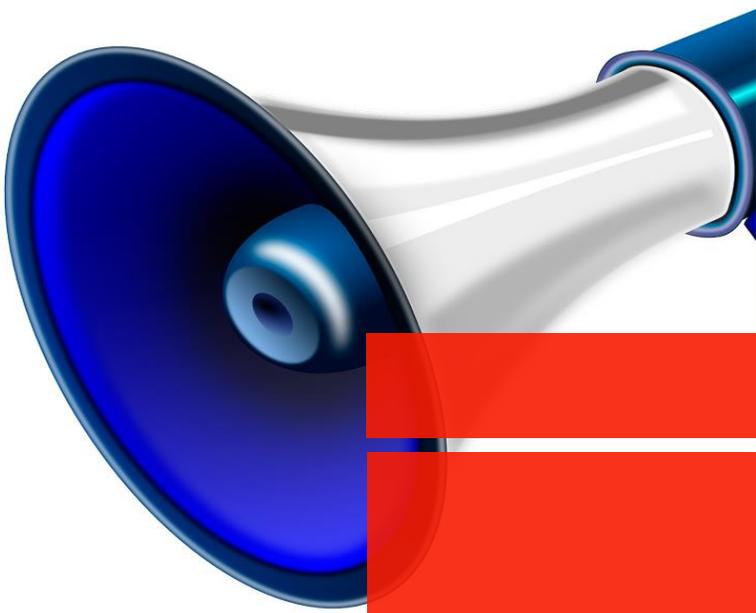
Tipos de velocidad

- VELOCIDAD DE REACCIÓN
 - VELOCIDAD GESTUAL O DE EJECUCIÓN
 - VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO
- 



Velocidad de reacción

- Es la capacidad de realizar una respuesta motriz en el menor tiempo posible tras la aparición de un estímulo.
- Lo podemos descomponer en 5 partes:
 - Tiempo 1: desde que aparece el estímulo hasta que es recibido por el sujeto.
 - Tiempo 2: la transmisión del estímulo nervioso hasta el SNC (SISTEMA NERVIOSO CENTRAL).
 - Tiempo 3: el procesamiento de la información recibida y la elaboración de una respuesta.
 - Tiempo 4: la transmisión de la respuesta desde el SNC hasta los músculos.
 - Tiempo 5: el comienzo de la acción muscular.



ESTÍMULOS

- Un estímulo es una señal externa capaz de provocar una reacción.
- Tipos: auditivos, táctiles y sonoros.
- El tiempo de reacción disminuye:
- Cuanto mayor sea la intensidad y la duración del estímulo.
- Cuantos más órganos se estimulen.



¿CÓMO ENTRENAR LA VELOCIDAD DE REACCIÓN?



- El método de repeticiones es el que se suele utilizar tanto edades tempranas como en alto rendimiento. Se trata simplemente de enviar el estímulo al deportista y que éste se acostumbre a reaccionar ante él. Es importante dar variedad cada cierto tiempo como, por ejemplo, cambiar la posición desde la cuál sale el sonido, incrementar la dificultad. Algunos ejercicios que proponemos son:
- Salida desde la línea de frente.
- Salida de espaldas.
- Salida sentado mirando al frente y después de espaldas.
- Salto vertical cuando se de la señal y correr 40m.

VELOCIDAD GESTUAL O ACÍCLICA



- Es la capacidad de realizar un movimiento, de una parte o de todo el cuerpo, en el menor tiempo posible. Por ejemplo en el movimiento de un golpe de tenis o un remate de voleibol.

¿CÓMO ENTRENAR LA VELOCIDAD GESTUAL?

- La velocidad gestual la vamos a entrenar mediante la repetición de los gestos del deporte o de la actividad que queremos entrenar, de manera que el movimiento quede prácticamente automatizado. Posteriormente para continuar mejorando deberemos variar los movimientos mediante diferentes estímulos o mediante diferentes cargas, aligerar o aumentar peso.



VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO



Es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. Depende tanto de la amplitud de la zancada (la distancia entre los dos apoyos, lo que podemos mejorar con una mayor capacidad de impulsión y con una ganancia de amplitud articular) como de la frecuencia de la zancada (lo que se puede mejorar con un aumento de la fuerza y de la técnica de la carrera).



Velocidad de aceleración: es la capacidad de alcanzar la máxima velocidad en el mínimo tiempo posible.
Velocidad máxima: es la capacidad de desplazamiento a la máxima velocidad.
Velocidad de resistencia o desaceleración: es la capacidad de mantener la máxima velocidad posible (limitada por los factores energéticos).



¿CÓMO ENTRENAR LA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO?

- Una de las formas mas básicas y efectivas de entrenar esta velocidad, es con desplazamientos a máxima velocidad, juegos de persecución o relevos con otros compañeros corredores, ejercicios de técnica de carrera y de coordinación, progresiones, multisaltos y pliometría.

ALGUNOS FACTORES QUE LA DETERMINAN



Tipo de musculatura: según el tipo de fibra predominante (rápidas o lentas).



Fuerza de la musculatura: un aumento en el grosor del músculo y por tanto de su fuerza, genera un aumento en la velocidad de contracción.



Coordinación inter e intramuscular: una alternancia rápida y adecuada entre músculos agonistas y antagonistas , así como, la capacidad del músculo de contraer el mayor número de fibras musculares posibles.



Calentamiento de la musculatura: un calentamiento adecuado de la musculatura aumenta su elasticidad, así como el metabolismo y por tanto la capacidad de generar energía por parte del propio músculo.

The background features a series of concentric circles in light gray, some solid and some dashed, creating a ripple effect. A large red speech bubble with a white outline is centered on the page, containing the text. A solid red horizontal bar is positioned above the speech bubble, and a solid red horizontal bar is at the bottom of the page.

FASES SENSIBLES SEGÚN EDADES

- De los 9 a los 11 años, existen niveles de coordinación satisfactorios que favorecen el desarrollo de factores como la frecuencia y la velocidad gestual, aunque con carencia de fuerza.
- De los 10 a los 12 años se mantienen las características del período anterior, y aparece la fase sensible para la mejora de la velocidad frecuencial y de movimiento en ambos sexos (fuerza- explosiva y fuerza- velocidad). Los tiempos de latencia y de reacción se van disminuyendo hasta aproximarse a valores de adulto.
- En torno a los 11 y 12 años, es un buen momento para la realización de tareas motrices específicas de velocidad.
- De los 12 a los 14 años, la fuerza adquiere índices mayores y se dan importantes diferencias en la coordinación, también llamada «torpeza adolescente», algo que limita la velocidad.
- De los 14 a los 16 años, se adquiere la máxima frecuencia gestual de forma que se igualan los tiempos de reacción a los adultos.
- A los 17-18 años se alcanza el 95% de la velocidad máxima, mejora notablemente la velocidad cíclica y el sistema anaeróbico se encuentra al 90%.



VIA 9GAG.COM

D11