

LA VELOCIDAD

La velocidad es la capacidad física básica de recorrer la **máxima distancia** en el **menor tiempo posible**. Hay que tener una **genética apropiada** y especial disposición para el aprendizaje motriz. Está relacionada con la **fuerza** (máxima y explosiva) y la **coordinación**. Siempre se debe trabajar a **máxima intensidad**.

RELACIÓN INVERSA ENTRE DISTANCIA RECORRIDA Y TIEMPO EMPLEADO → NO FATIGA → 50-60 METROS MÁXIMO → VOLUMEN-INTENSIDAD

TIPOS DE FIBRAS:

FIBRAS RÁPIDAS

- IIA
- BLANCAS

FIBRAS LENTAS

- I
- ROJAS

FIBRAS MIXTAS

- IIB
- ROJAS Y BLANCAS

Si las personas que tienen **fibras mixtas** trabajan con entrenamientos de resistencia, parte de las fibras rápidas se pueden convertir en rojas (lentas), debido al acondicionamiento físico al que están sometidos. Sin embargo, en humanos aún no se han podido transformar fibras lentas y rápidas (blancas).

TIPOS DE VELOCIDAD:

ACÍCLICA

- RAPIDEZ
- EJEMPLO: GOLPEO EN TENIS

CÍCLICA

- VELOCIDAD
- EJEMPLO: 100 M LISOS

Acíclica: existe un movimiento único, gestual, rapidez.

Cíclica: repetición de movimiento, gesto único.

VELOCIDAD ACÍCLICA:

Depende del sistema nervioso y va desde que se percibe el estímulo hasta que el cuerpo realiza un movimiento (**tiempo de reacción**).

TIEMPO DE REACCIÓN SIMPLE

- SE CONOCEN EL ESTÍMULO Y LA RESPUESTA (RESPUESTA AUTOMATIZADA)

TIEMPO DE REACCIÓN COMPLEJO

- NO SE CONOCEN NI EL ESTÍMULO NI LA RESPUESTA. ANTICIPACIÓN (TOMA DE DECISIONES, DEPORTES DE EQUIPO)

Tiempo de movimiento es lo que tardamos en realizar el proceso de contracción-relajación en los grupos musculares. Tiene que ver con la fuerza, por lo tanto velocistas con más fuerza serán más veloces.

VELOCIDAD CÍCLICA:

VELOCIDAD DE ACELERACIÓN

- CAPACIDAD DE ALCANZAR EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE LA VELOCIDAD MÁXIMA

VELOCIDAD MÁXIMA

- CAPACIDAD DE DESPLAZARSE A LA MAYOR VELOCIDAD POSIBLE

VELOCIDAD RESISTENCIA

- MANTENER MOVIMIENTOS A VELOCIDAD MÁXIMA O SUB-MÁXIMA

RESISTENCIA A LA VELOCIDAD

- REPETIR ACELERACIONES SEGMENTARIAS O GLOBALES, ALCANZANDO LA VELOCIDAD MÁXIMA CON PAUSAS INTERMEDIAS QUE PERMITAN CONSEGUIR DE NUEVO LA MÁXIMA INTENSIDAD

VELOCIDAD DE DOS FORMAS BÁSICAS:

ELEMENTAL

- SÓLO SE UTILIZA UNA FORMA DE VELOCIDAD: REACCIÓN, ACELERACIÓN, MÁXIMA

INTEGRAL

- VARIAS FORMAS DE VELOCIDAD IMPLICADAS: VELOCIDAD DE RESISTENCIA Y RESISTENCIA A LA VELOCIDAD

VELOCIDAD SEGÚN LOS SEGMENTOS CORPORALES IMPLICADOS:

SEGMENTARIA

- SÓLO UN SEGMENTO CORPORAL IMPLICADO EN EL MOVIMIENTO

GLOBAL

- EN EL ACTO MOTOR HAY 2 O MÁS SEGMENTOS CORPORALES IMPLICADOS

ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD

ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN

- REACCIÓN SIMPLE
- REACCIÓN COMPLEJA

ENTRENAMIENTO DE LA CAPACIDAD DE ACELERACIÓN

- CON CARGA EXTERNA (FUERZA MÁXIMA Y EXPLOSIVA)
- PLIOMÉTRICO
- CARRERA CON Y SIN RESISTENCIA (ARRASTRES, CUESTAS)

ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD MÁXIMA

ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD RESISTENCIA

ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD EN DEPORTES ACÍCLICOS (DE EQUIPO)