

## DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS VELOCIDAD

### DEFINICIÓN

La velocidad es la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.

### CLASES

**A. VELOCIDAD DE TRASLACIÓN.** Capacidad de recorrer un espacio en el menor tiempo posible. Este tipo de velocidad depende de una serie de factores:

- Amplitud de la zancada.
- Frecuencia de la zancada.

**B. VELOCIDAD DE REACCIÓN.** Capacidad para responder a un estímulo en el menor tiempo posible. Depende de una serie de factores:

- Tipo de estímulo: visual, auditivo, táctil, kinestésico, etc.
- Intensidad del estímulo: fuerte, débil.
- Grado de entrenamiento del sujeto.
- Características morfológicas del sujeto.

Además, puede ser simple o compleja:

- Velocidad de reacción simple. Surge cuando el estímulo se conoce previamente. Por ejemplo: una salida de velocidad.
- Velocidad de reacción compleja. El estímulo no se conoce de antemano, sino que depende de las diversas situaciones que se puedan plantear. Por ejemplo: un atacante elegirá su acción dependiendo de lo que haga el defensor.

**C. VELOCIDAD GESTUAL O SEGMENTARIA.** Capacidad de mover un segmento corporal o realizar un gesto deportivo lo más rápido posible.

### FACTORES DE LOS QUE DEPENDE LA VELOCIDAD

#### 1. FISIOLÓGICOS

- 1.1. Tipo de fibra muscular. El músculo está compuesto por 2 tipos de fibras, unas **rojas** de contracción lenta que implican una mayor capacidad para la resistencia; y otras **blancas** de contracción rápida que permiten un mayor desarrollo de la velocidad. Dependiendo del porcentaje de fibras rojas o blancas que se tenga, una persona será más rápida o más lenta. Este es un factor innato y no modificable con el entrenamiento.
- 1.2. Longitud de la fibra muscular. Cuanta más longitud tenga la fibra muscular, más

- capacidad de contracción y por lo tanto más velocidad.
- 1.3. Masa muscular.
  - 1.4. Tono y viscosidad muscular.

## **2. FÍSICOS**

Son factores extrínsecos que se caracterizan por su mejora y desarrollo con el entrenamiento.

- 2.1. La amplitud de la zancada, que va a depender de la fuerza con la que se realicen los impulsos.
- 2.2. La frecuencia de la zancada que es el número de apoyos que se realicen.
- 2.3. La resistencia a la velocidad que es la capacidad de mantener la máxima velocidad durante el mayor tiempo posible.
- 2.4. La coordinación. Utilización correcta de los músculos que intervienen en el movimiento con una correcta acción de contracción y relajación de los músculos agonistas y antagonistas.

## **DESARROLLO DE LA VELOCIDAD**

### **DESARROLLO DE LA VELOCIDAD DE TRASLACIÓN**

En primer lugar, habrá que desarrollar por separado cada uno de los factores de los que depende la velocidad de traslación.

#### a) Desarrollo de la amplitud de la zancada

- Segundos de triple.
- Cambios de zancada con distintos obstáculos a baja altura.
- Técnica de carrera con velocidad gestual muy amplia.
- Multisaltos.
- Progresiones. Se comienza lento y se acaba rápido.

#### b) Desarrollo de la impulsión

- Ejercicios de pies y tobillos.
- Cuestas cortas hacia arriba y con pendiente.
- Multisaltos.
- Ejercicios de arrastre de cargas.
- Correr en dunas, playas.
- Progresiones.

#### c) Desarrollo de la frecuencia de la zancada

- Ejercicios de frecuencia segmentaria.
- Carrera cuesta abajo con poca pendiente.
- Elevaciones de muslo (Skipping).
- Elevaciones de talones.
- Cambios de ritmo.
- Progresiones.

En segundo lugar, debemos desarrollar series completas de velocidad para las cuales tendremos en cuenta los siguientes aspectos:

- Series a la máxima velocidad (100%).
- La recuperación será completa (bajar a 90 p/min.)
- Número de series en función de las posibilidades de cada uno.
- La distancia oscilará entre 30 y 100 metros.

## **DESARROLLO DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN**

### - Fórmulas específicas.

- Salidas desde distintas posiciones y con diferentes estímulos.
- Ejercicios ante señales acústicas, visuales, etc.
- Ejercicios de respuestas rápidas y específicas.

### - Formas jugadas.

Todos los juegos que conlleven reacciones ante estímulos: pañuelo, relevos, etc.

### - Situaciones deportivas reducidas.

- Situaciones de 1 contra 1.

## **DESARROLLO DE LA VELOCIDAD GESTUAL O SEGMENTARIA**

- Realizar los gestos aprendidos a la máxima velocidad posible con la técnica correcta en estático y en movimiento utilizando muchas repeticiones.
- Realizarlos también con cambios de ritmo.
- En deportes donde se utilizan móviles, se pueden realizar los ejercicios con los móviles más pequeños o con menos peso.