

- **PROF. VERÓNICA VIQUEIRA.**
- **Actividad N° 8**

LA VELOCIDAD

Es la capacidad de desarrollar o realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible. Para su desarrollo (que es escaso en relación a las otras capacidades condicionales) depende de varios factores: Genéticos, musculares, nerviosos y la temperatura del músculo.



TIPOS DE VELOCIDAD

- * **Reacción:** capacidad de respuesta ante un estímulo en el menor tiempo posible o tiempo que transcurre desde que recibes un estímulo (que puede ser táctil, visual o auditivo), hasta que inicias el movimiento (por ejemplo, las salidas de velocidad en atletismo).
- * **Gestual:** capacidad de ejecutar un gesto en el menor tiempo posible (normalmente nos referimos a gestos técnicos deportivos como pases, lanzamientos, remates, recepciones, etc.).
- * **Traslación:** capacidad de recorrer un espacio corto en el menor tiempo posible (carrera de 100 metros).

MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD

De la velocidad de reacción: Salidas en diferentes posiciones y ante diferentes estímulos o relevos con compañeros de carrera -con obstáculos o sin ellos- en distancias cortas.

De la velocidad gestual: Gestos o tareas facilitadas; circuitos de agilidad o mediante ejercicios con pequeñas sobrecargas: multisaltos, arrastres, empujes, cuestas o mediante el trabajo de la aceleración o la desaceleración.

De la velocidad de traslación: Desplazamientos a máxima velocidad, juegos de persecución o relevos con otros compañeros corredores, ejercicios de técnica de carrera y de coordinación, progresiones, multisaltos.

BENEFICIOS DE LA VELOCIDAD

Esta cualidad está muy ligada a la resistencia de tipo anaeróbica y a la fuerza, por lo que muchos de los beneficios serán similares a los que se consiguen con el trabajo de estas capacidades.

- 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.

1. MARCAR VERDADERO O FALSO SEGÚN LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES:

- a. La velocidad es la capacidad de desarrollar movimientos en el menor tiempo posible.
- b. La velocidad no depende de factores genéticos.
- c. La velocidad ayuda a desarrollar otros aspectos como la coordinación y la fuerza.
- d. Trabajar la velocidad disminuye notablemente la masa muscular.

2. LUEGO DE LEER EL TEXTO INFORMATIVO, UNE CON FLECHAS SEGÚN CORRESPONDA:

Salida ante diferentes estímulos.

Velocidad Gestual

Velocidad de Reacción

Velocidad de Traslación

Ejercicio de técnicas de carrera

Circuitos de agilidad

3. SELECCIONA LAS IMÁGENES QUE CORRESPONDAN A LA CAPACIDAD DE VELOCIDAD:

