UNIDAD IV

V E L O C I D A D

OBJETIVOS PARTICULARES

Al término de la unidad, el alumno:

- Conocerá las características del trabajo de velocidad.

- Realizará ejercicios de velocidad.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

El alumno:

- Diferenciará las características del trabajo de velocidad.
- Realizará ejercicios de velocidad de reacción.
- Realizara ejercicios de velocidad.

UNIDAD 4

VELOCIDAD

Se denomina como la aptitud física para realizar un movimiento o trabajo múscular en un mínimo de tiempo, en función del sistema nervioso y el sistema múscular.

El factor físico del rendimiento que es la velocidad pasa, por ser un don de la naturaleza que solo puede ser mejorado escasamente por el entrenamiento, en comparación con la fuerza o la resistencia general.

La velocidad es el factor del rendimiento que, con la edad experimenta una regresión más rápida y más temprana.

Pueden señalarse tres tipos de velocidad:

- Velocidad de Reacción
- Velocidad Máxima
- Velocidad de Resistencia

Velocidad de Reacción: Es la capacidad de responder rápidamente a un estímulo dado con un movimiento específico. Por ejemplo, en la carrera de velocidad, entre el disparo de pistola y el instante en que el corredor abandona los bloques, demuestra que se necesita cierto tiempo para que reaccionen los músculos después del disparo que es el tiempo de reacción.

Velocidad Máxima: Se refiere a la capacidad de desplazamiento a la mayor velocidad posible. Se considera también como la facul-- tad que tiene el individuo para recorrer una distancia dada en el - menor tiempo posible.

Velocidad de Resistencia: Es la capacidad del sistema múscu-- lar de contraer y descontraerse, soteniendo un ritmo constante en - un desplazamiento largo a pesar de la fatiga.

Principios para el entrenamiento de la Velocidad.

- La intensidad del ejercicio debe escogerse de tal modo que - alcance niveles muy elevados, indispensables para el desarro llo de la velocidad.

- La duración del ejercicio debe escogerse de tal manera que - no disminuya a causa de la aparición de la fatiga.

- La distancia óptima se determina según el objetivo del entre namiento.

- Todo entrenamiento de velocidad debe efectuarse en un esta- do óptimo de calentamiento.

EJERCICIOS DE VELOCIDAD DE REACCION

Uno de los objetivos específicos de esta unidad, es la prácti- ca de ejercicios de velocidad de reacción.

Esta se puede realizar mediante la práctica Salida de Carreras de velocidad, ya sea en 100 o 200 mts.

A continuación se ejemplifíca la forma en que debe realizarse este ejercicio en el cual el maestro dará la señal de salida.

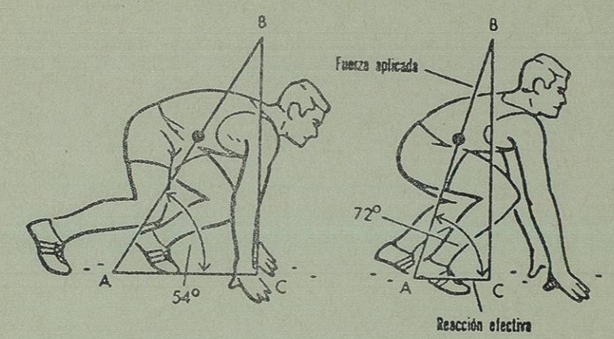

Fig. 1 Forma correcta de la posición de salida en carre ras de velocidad.

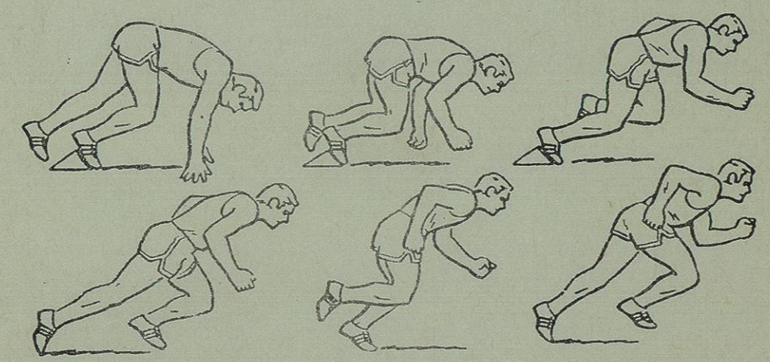

Fig. 2 Se muestra la técnica que se debe de llevar a cabo al momento de realizar la salida cuando - el maestro de la señal (Velocidad de Reacción)