

11. ¿Cuántas veces ha visitado la Escuela donde estudia su hijo?

12. La ha visitado, se ha entrevistado con:

- a) Personal administrativo
- b) Maestro de grupo
- c) Coordinador de academia
- d) Coordinador deportivo

FIRMA DEL PADRE O TUTOR

CAPÍTULO I

VELOCIDAD

CAPÍTULO I

VELOCIDAD

VELOCIDAD

INTRODUCCIÓN

DEFINICIÓN

- Realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

TIPOS DE VELOCIDAD

- Velocidad de reacción
- Velocidad cíclica
- Velocidad acíclica

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

- Individualidad
- Concientización
- Periodización
- Sistematización
- Continuidad

FACTORES O ASPECTOS A TOMAR EN CUENTA EN EL ENTRENAMIENTO

- Edad
- Constitución del músculo
- Longitud y disposición de las palancas articulares
- Sistema nervioso
- Resistencia
- Fuerza
- Temperatura
- Altitud
- Variedad del entrenamiento
- Relejação
- Recuperación

EFFECTOS EN EL ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD

- Positivos
- Negativos

MÉTODOS

- Intervalos (DITRA)

EJERCICIOS

- Calentamiento
- Desarrollar velocidad
- Relajación

EVALUACIÓN DE LA VELOCIDAD

- Prueba de 50 metros lanzados
- Otras distancias

INTRODUCCIÓN

En este Módulo, enfocaremos nuestra atención a la capacidad física de velocidad, esta es la última de las capacidades condicionales que abordaremos, para iniciar en el siguiente Módulo con las capacidades coordinativas.

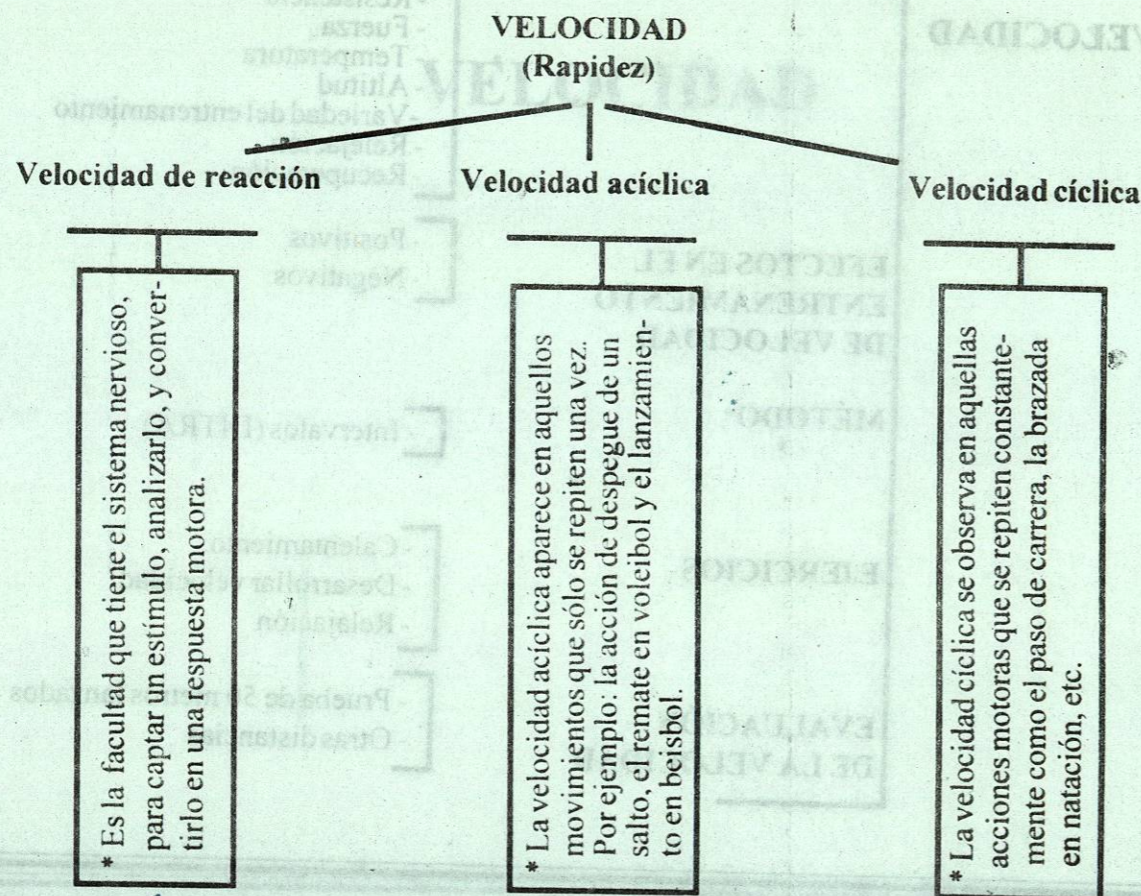
Para referirnos a la velocidad, debemos calificarla como una capacidad neuro-muscular y por lo tanto su incremento no es similar comparado al de las otras capacidades físicas condicionales. Por ejemplo un alumno puede duplicar su fuerza y la flexibilidad puede alcanzar límites insospechables gracias a la práctica constante.

Con la velocidad no ocurre lo mismo; no podemos imaginarnos una persona de 60 años de edad que quisiera correr los 100 metros planos en un tiempo de 12 segundos.

Podemos concluir que no se logra ser velocista por mucha dedicación que se ponga en el entrenamiento y la intención que se pretende alcanzar en este curso es la de proporcionar los aspectos básicos y fundamentales acerca de la velocidad.

DEFINICIÓN DE VELOCIDAD

Capacidad neuromotriz que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible.



PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

Existen algunos principios determinantes en la adaptación orgánica del entrenamiento de la velocidad.

Principio de individualidad.

Los humanos son semejantes en sus aspectos generales, y el entrenamiento masivo se debe dar sólo en aspectos generales, para luego respetar la individualidad en todos los aspectos de la personalidad.

Principio de periodización.

La alternancia de cargas medias, altas y bajas de manera ondulatoria dentro de las semanas, meses y años facilita el fenómeno de la supercompensación.

Principio de la sistematización.

- De lo poco a lo mucho.
- De lo sencillo a lo complejo.
- De lo conocido a lo desconocido.

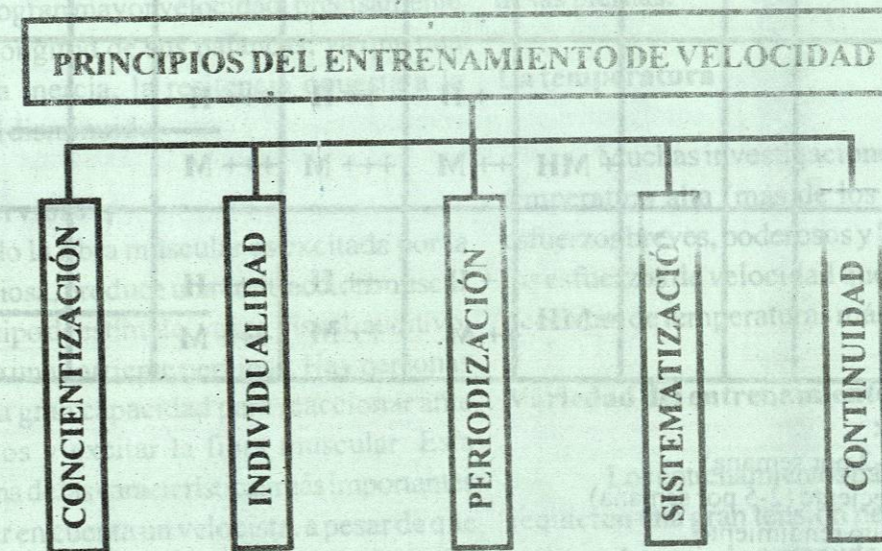
Principio de la continuidad.

Mantener a un nivel lógico y razonable la capacidad de rendimiento del alumno.

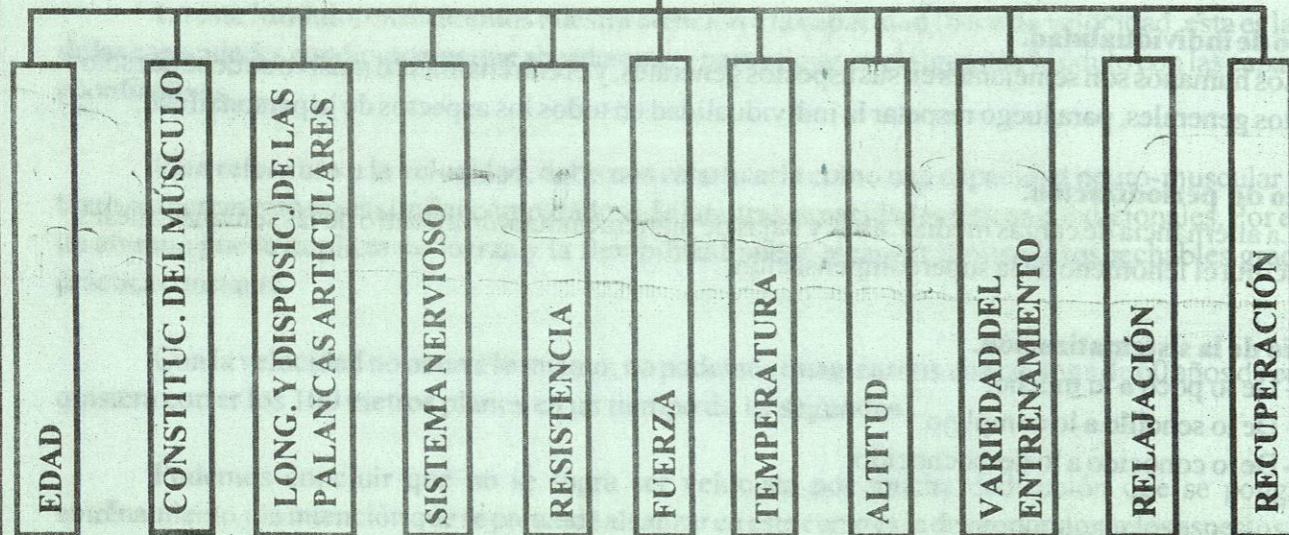
- * Se debe evitar la interrupción del entrenamiento.
- * Se debe consolidar continuamente la forma deportiva ya obtenida.
- * Se deben aplicar evaluaciones constantes.
- * Se debe dar constante énfasis al concepto de la repetición.

Principio de concientización.

El alumno (a), además de conocer los objetivos de lo que se está haciendo, debe saber cómo lo está haciendo.



FACTORES O ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN EL ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD



LA EDAD

No hay límite de edad para practicar la velocidad, siempre que se tengan en cuenta las aptitudes físicas de cada uno de los individuos y el tiempo de recuperación que cada edad necesita.

Elementos de la condición física	Fase o edad en años (H= masculino, M= femenino)							
	5-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20	Desde 20
Velocidad de reacción		+ HM	+ HM	++ HM	++ HM	+++ HM		
Velocidad máxima acíclica				+ H	++ H	+++ H		
			+ MH	++ M	+++ M	+++ M		
Velocidad máxima cíclica				+ H	++ H	+++ H		
			+ MH	+ M	++ M	+++ M		

Explicación de signos:

- + = Inicio cauteloso (1-2 por semana)
- ++ = Entrenamiento creciente (2-5 por semana)
- +++ = Entrenamiento alto rendimiento

Sugerencias del inicio del entrenamiento relacionado con la velocidad, edad y sexo.

La constitución del músculo

Una característica que ha sido utilizada para distinguir dos tipos de fibras en los humanos, es el tiempo de contracción de la fibra. (Si una fibra termina una contracción rápidamente es una fibra blanca, pero si lo hace lentamente es fibra roja). En el terreno práctico, un deportista que tiene en su musculatura predominio de fibras de contracción blancas destaca bien en los esfuerzos que requieren contracciones breves y poderosas "explosivas" como: los saltos, lanzamientos y el "sprint" en Atletismo, el Levantamiento de Pesas, y los movimientos rápidos en Baloncesto, Balonmano, Fútbol, Voleibol, etc.

La longitud y disposición de las palancas articulares.

En mecánica humana la rapidez del movimiento no depende solamente de la velocidad de contracción muscular, sino también de la longitud de las palancas óseas y su disposición. Esto explica el por qué los corredores de velocidad de poca estatura y palancas cortas son más rápidos en la primera mitad de los 100 metros, ya que la poca longitud de sus piernas, permite rendir mucho durante la fase inicial de la carrera, en que la resistencia presentada por la inercia es grande, mientras que los corredores de elevada estatura, una vez lanzados, logran mayor velocidad, precisamente por la mayor longitud de sus palancas, ya que una vez vencida la inercia, la resistencia opuesta a la contracción ha disminuido.

El sistema nervioso

Cuando la fibra muscular es excitada por la corriente nerviosa, produce una contracción muscular. Cualquier tipo de estímulo, ya sea visual, auditivo, táctil, provoca una corriente nerviosa. Hay personas que tienen una gran capacidad para reaccionar ante estos estímulos y excitar la fibra muscular. Esta cualidad, es una de las características más importantes que debe tener en cuenta un velocista, a pesar de que resulta difícil desarrollarla por medio del entrenamiento.

La resistencia

Es conveniente tener una base de resistencia para después poder trabajar a fondo la velocidad. La resistencia y la velocidad son dos cualidades esenciales para los jugadores y para los atletas. La capacidad para desplazarse en un trayecto corto, es casi idéntica para todas las personas, pero no ocurre lo mismo cuando trata de mantener esta velocidad en los 100 metros, o cuando debe utilizarse al final de un partido. Es entonces cuando se nota si hay o no una buena resistencia.

La fuerza

La fuerza y la velocidad son dos aspectos de un mismo componente, que están muy relacionados en los gestos técnicos y en los movimientos. Todos los deportistas deben emplear una gran parte de tiempo de su entrenamiento a desarrollar mejor la fuerza, porque ésta genera velocidad.

Un movimiento se realiza con más o menos velocidad según sea la contracción muscular, que depende, a su vez de la capacidad de fuerza y de la excitabilidad nerviosa. Por ello, si no hay fuerza muscular, no hay velocidad; y nos lo demuestra el hecho de que todos los grandes velocistas se han caracterizado por tener mucha fuerza en los músculos de las piernas.

La temperatura

Muchas investigaciones han probado que la temperatura alta (más de los 20° C) favorece los esfuerzos breves, poderosos y "explosivos" y según los esfuerzos de velocidad que se van prolongando, necesitan de temperaturas más frescas.

Variedad del entrenamiento

Los entrenamientos para mejorar la velocidad requieren una gran tensión nerviosa por lo que si se utilizan demasiado a menudo el sistema nervioso se "resiente" a los pocos días, de aquí que muchos