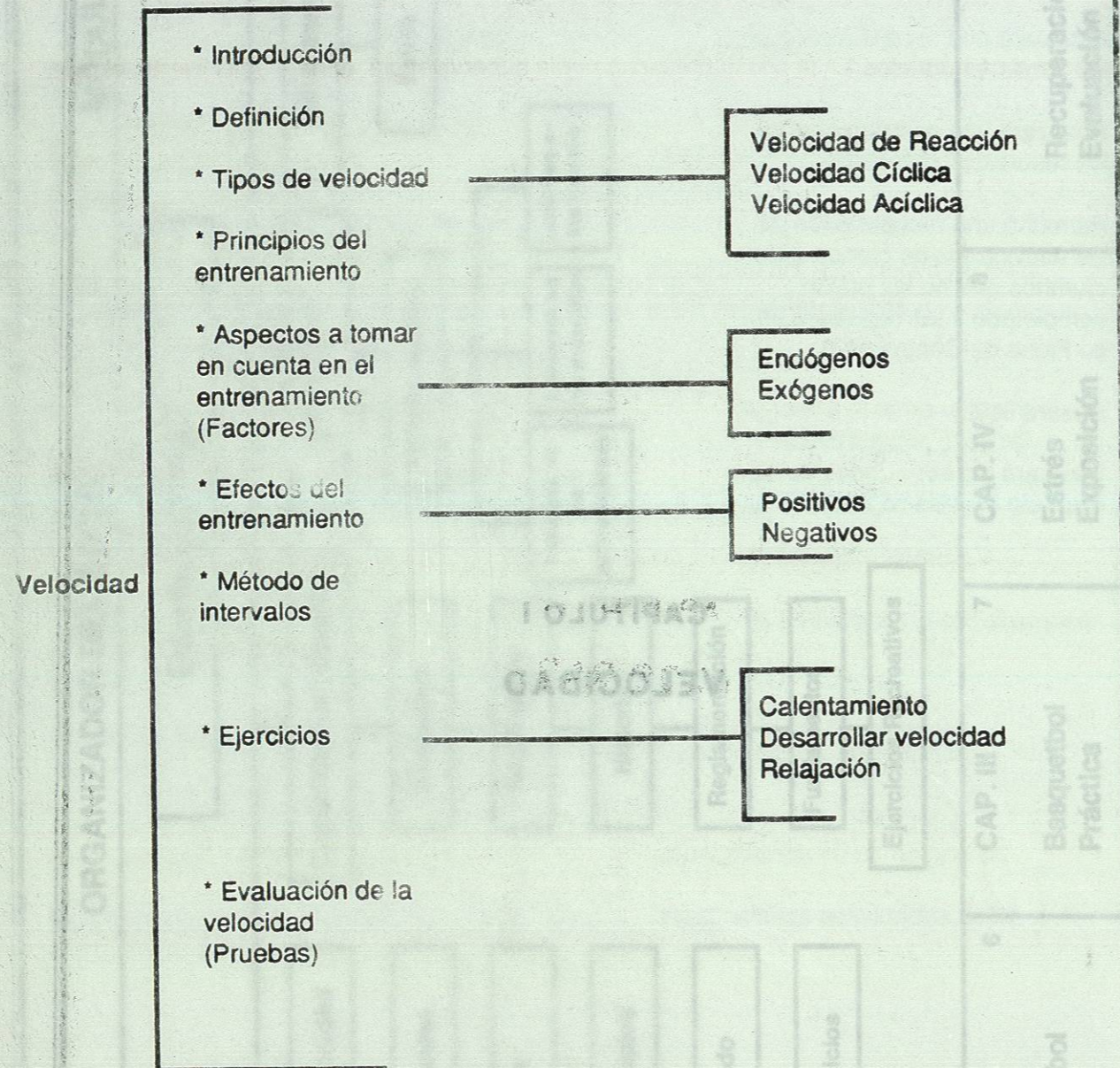


ORGANIZADOR DEL CURSO		MÓDULO IV	
1	-Dinámica de iniciación -Presentación -Organizador	Educación Física	
2	CAP. I Velocidad Exposición	Consolidación Deportiva	Salud física
3	CAP. II Velocidad Práctica	Basquetbol	Primeros auxilios
4	CAP. II Primeros auxilios Exposición	Introducción	Lesiones en las articulaciones
		Historia	Lesiones en los músculos
		Reglamentación	Lesiones en los huesos
		Fundamentos	Estrés
		Ejercicios Recreativos	
5	CAP. III Basquetbol Exposición	Motricidad	Salud mental
		Velocidad	
		Tipos	
		Principios	
		Método	
		Ejercicios	
6	CAP. III Basquetbol Práctica		
7	CAP. III Basquetbol Práctica		
8	CAP. IV Estrés Exposición		
9	CAP. IV Recuperación Evaluación		

CAPÍTULO I VELOCIDAD

**Velocidad
Esquema del Capítulo**



Velocidad

INTRODUCCIÓN

Existe en la Naturaleza una ley biológica que consiste en correr para cazar y no ser cazado. Esa capacidad del depredador que le permite ganar, por tiempo, a su presa, es, junto a la astucia, lo que hace que pueda sobrevivir.

De una manera u otra, en la constante lucha por la supervivencia, gana el más fuerte, el más astuto o el más rápido.

La velocidad es una cualidad neuro-muscular, su incremento no es proporcional a las otras capacidades físicas. Por ejemplo: un atleta puede duplicar y hasta triplicar su fuerza, la flexibilidad puede alcanzar límites insospechados gracias al entrenamiento constante.

Con la velocidad no ocurre lo mismo; por ejemplo no nos imaginamos a una persona de 60 o más años de edad, corriendo los 100 mts. planos en un tiempo de 12 segundos ni siquiera en 13 segundos.

No se es velocista por mucha dedicación que se ponga en el entrenamiento.

Nuestra intención no es la de hacer de un alumno normal un velocista, sino la de proporcionar los conocimientos fundamentales acerca de la velocidad.

Existen autores que clasifican a las personas veloces de la siguiente forma:

Hombres rápidos

- Los que en una distancia de 100 mts. planos no sobrepasan los 14 segundos.

Los velocistas

- Los que en una distancia de 100 mts. planos no sobrepasan los 12.0 segundos.

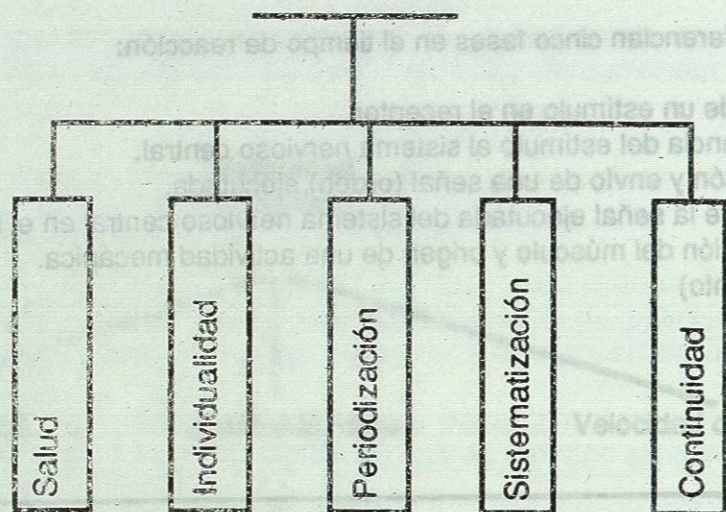
Los campeones

- Los que en una distancia de 100 m. planos no sobrepasan los 10.5 segundos.

Definición de velocidad:

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

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD



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

Principio de salud

El entrenamiento debe ser un respaldo de salud y no desarrollarse a costa del buen y correcto funcionamiento del organismo.

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

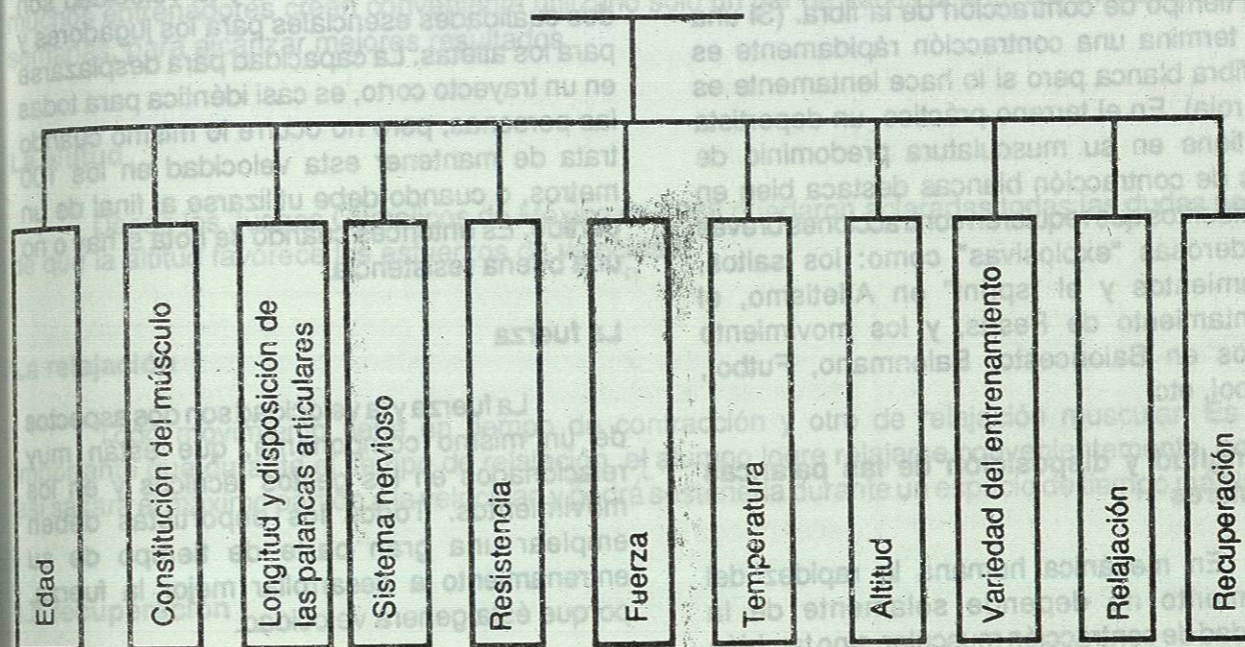
- De lo poco a lo mucho.
- De lo sencillo a lo complejo.
- De lo conocido a lo desconocido.

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 debe aplicar evaluaciones constantes.
- * Se debe dar constante énfasis al concepto de la repetición.

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 máx. acíclica.			+ MH	++M	++ M	+++ M		→
Velocidad máx. cíclica.			+ MH	++M	++M	+++ M		→

Explicación de los signos:

- + inicio cauteloso (1-2 por semana)
- ++ entrenamiento reciente (2-5 por semana)
- +++ entrenamiento de alto rendimiento
- seguido a partir de aquí

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