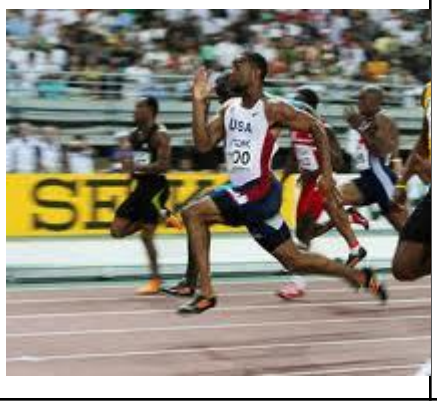
LA VELOCIDAD

1.- ¿Qué es la velocidad? La velocidad es una de las 4 capacidades físicas básicas. Como vimos, el ser humano no tiene una velocidad muy alta en comparación con otros animales, se podría decir que no es precisamente la capacidad más destacable. La velocidad se define como:

> ***"La capacidad física básica de desplazarnos, hacer un movimiento o reaccionar ante una señal en el menor tiempo posible"***

2.- ¿Qué tipos de velocidad existen? Nosotros vamos a considerar 3 tipos de velocidades.

DE DESPLAZAMIENTO	DE REACCIÓN	GESTUAL
Es la velocidad que **usamos cuando nos desplazamos desde un sitio a otro.** Por ejemplo: corriendo, nadando, etc.	Es la que necesitamos para reaccionar ante una señal. Sería **el tiempo que necesitamos desde que nos damos cuenta de la señal hasta que comenzamos a movernos**.	Es la velocidad que necesitamos para hacer gestos con alguna parte de nuestro cuerpo, **pero sin que haya desplazamiento.**
		

Además, comprobamos de una forma práctica que para mejorar nuestra velocidad de desplazamiento necesitamos mantener un equilibrio entre:

- **Frecuencia:** es decir, la rapidez con la que realizamos cada paso cuando corremos.
- **Amplitud:** que consiste en lo grande que es cada zancada.

De nada sirve tener una frecuencia muy alta si los pasos son muy pequeños. Tampoco sirve tener una zancada muy grande si perdemos frecuencia.

3.- Entrenamiento de la velocidad. Cada tipo de velocidad exige un entrenamiento diferente. En realidad, con la edad que tenemos no podemos mejorar significativamente nuestra velocidad. Cuando el cuerpo se desarrolle más y comencemos el desarrollo muscular en la pubertad, podrán iniciarse un entrenamiento para mejorar la velocidad.

Hasta que llegue dicho momento, podemos mejorar la velocidad a través de una mejora de la coordinación de nuestros movimientos.

Los ejercicios que se usan suelen ser:

- Juegos de carreras de relevos, de persecución, etc.
- Lanzamientos y saltos (para mejorar la velocidad gestual).
- Etc.