

Prescripción de la actividad física: Velocidad

Siendo la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible, es una de las más importantes y más trabajadas. La velocidad, para su desarrollo, depende de factores musculares, nerviosos, genéticos, y la temperatura del músculo.

Ms.AF.GD. Julio M. Campos Alvarenga
julio@svdeportes.net

Teniendo en cuenta esto, existen algunos factores relacionados con la velocidad que no pueden ser entrenados, porque no son modificables. Entre esos factores tenemos:

- Mecanismos perceptivos, como la agudeza visual y umbral de audición, que son prácticamente determinados biológicamente.
- Velocidad de conducción del estímulo nervioso, también dependiente de aspectos biológicos.
- Proceso de regulación y control neuromuscular de naturaleza central.
- Medidas antropométricas: por lo general, las personas que son más bajas suelen moverse más rápido.

Especificando las distintas manifestaciones de velocidad, se pueden detallar las formas de entrenamiento de las mismas:

<u>Velocidad de reacción</u>	Destacan el método de repeticiones, ideal para deportistas no experimentados o personas que inician su plan de ejercicios; el método parcial o analítico variado, que consiste en facilitar los movimientos para aumentar la velocidad de algunas porciones de los mismos; y el método sensorial, cuando la persona busca reaccionar gracias a estímulos percibidos en su entorno. Se pueden utilizar también otros métodos alternativos, como juegos de persecución, relevos, etc.
<u>Capacidad de aceleración</u>	Muy relacionada con la fuerza explosiva, la capacidad de aceleración permite pasar de velocidad nula o baja, a la máxima velocidad en el menor tiempo posible. Se pueden utilizar trabajos con sobrecargas ligeras, con ejecución rápida, multisaltos y trabajos resistidos.
<u>Velocidad máxima</u>	Se trabaja la frecuencia y amplitud de todos los movimientos relacionados con el ejercicio trabajado. Se pueden emplear ejercicios con elásticos, carreras cuesta abajo, trabajo aligerando contacto, entre otros.
<u>Resistencia a la velocidad</u>	Consiste en soportar la máxima velocidad durante el mayor tiempo posible. Se mejora con repeticiones intensas con intervalos cortos y medianos de trabajo.