

A VELOCIDADE

DEFINICIÓN

A VELOCIDADE É A CAPACIDADE FÍSICA QUE NOS PERMITE REALIZAR CALQUIERA ACTIVIDADE MOTRIZ COA MAIOR RAPIDEZ POSIBLE.

DEPENDE DE:

- Velocidade de transmisión dos impulsos nerviosos
- Tipos de fibras musculares.
- Niveles de forza.
- Técnica deportiva.

TIPOS

VELOCIDADE DESPLAZAMENTO	VELOCIDADE XESTUAL	
É a capacidade de percorrer unha distancia curta no menor tempo posible	É a capacidade de realizar un xesto técnico no menor tempo posible.	
		
	<th>VELOCIDADE REACCIÓN</th>	VELOCIDADE REACCIÓN
	É a capacidade de responder a un estímulo coa maior rapidez posible.	

MÉTODOS DE ADESTRAMENTO

MÉTODO DE REPETICIÓNS

Consiste en repetir aquel acto motriz no que busquemos un aumento da súa velocidade. Mediante este método pódense traballar os tres tipos de velocidade.

TRABALLO DE TÉCNICA

A mellora da técnica en cada xesto deportivo proporciona unha mellora na velocidade de execución

TRABALLO DE FORZA

A mellora dos niveis de forza da musculatura implicada nun acto motor concreto favorece a eficacia do mesmo mellorando a velocidade.

BENEFICIOS

- ♥ Aumenta o número de capilares sanguíneos no músculo.
- ♥ Mellora a capacidade de captación de osíxeno nos tecidos musculares.
- ♥ Mellora a velocidade de contracción muscular.
- ♥ Mellora a coordinación intramuscular.
- ♥ Mellora a coordinación intermuscular.
- ♥ Mellora a innervación muscular.
- ♥ Reforza a nosa capacidade de concentración e reacción ante un estímulo.