



“Capacidad física: Velocidad”



*Gonzalo Correa S.
Profesor de Educación Física*

¿Qué es la Velocidad?

- *Es la capacidad de nuestro cuerpo en poder realizar o ejercer un movimiento en el menor tiempo posible.*
- *Este movimiento suele ser ejecutado luego de escuchar el sonido en particular (estimulo sonoro) o al momento de observar algún objeto (estimulo visual).*

Velocidad

- La velocidad es una capacidad física muy importante dentro de los deportes en general y en variadas pruebas del atletismo (100 mts planos, lanzamientos, saltos, etc)



Clasificación de la Velocidad

1. Velocidad de Reacción.
2. Velocidad Máxima de Desplazamiento.
3. Velocidad de Rapidez Gestual.



Velocidad de Reacción

- Es la capacidad de responder a un determinado estímulo en el menor tiempo posible, como por ejemplo, en disparo de salida de una carrera de 100 metros en natación o en atletismo.
- También se denomina tiempo de reacción, ya que equivale al tiempo que la persona tarda en reaccionar a un determinado estímulo, es decir, a los segundos que transcurre desde que recibe el estímulo (sonoro o visual) hasta que se genera la respuesta muscular.



Velocidad de Desplazamiento

- Es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible, como por ejemplo, la prueba de 100 metros crol en natación.
- La velocidad de desplazamiento se caracteriza por ser cual se repite reiteradas veces durante un tiempo estimado. (zancadas, brazadas, pedaleo)



Velocidad de Desplazamiento

- Según la duración del esfuerzo, la velocidad de desplazamiento se divide en corta, media o larga:
1. Velocidad de desplazamiento corta: Cuando las acciones motoras tienen una duración menor a los 6 segundos.
 2. Velocidad de desplazamiento media: Se caracterizan por tener una duración entre los 6 y 12 segundos.
 3. Velocidad de desplazamiento larga: La duración del esfuerzo físico es mayor a 12 segundos

Velocidad Gestual

- Es la capacidad de realizar un movimiento con una parte del cuerpo en el menor tiempo posible, como por ejemplo, la acción del portero ante un remate al arco en fútbol, el golpe del bateador a una pelota en el beisbol, etc.
- Se caracteriza por ser un gesto aislado que solo se repite una vez, lo que permite observarlo mayormente en los diversos deportes individuales y colectivos. La capacidad de coordinación muscular.



FIN



➤ Para cualquier duda o consulta, no dudes en preguntar a través de mi mail personal: proefi.gonzalo@gmail.com

¡¡Saludos cordiales!!