



**Rapidez de
traslación**

La rapidez del movimiento utiliza las corrientes nerviosas, que en un tiempo mínimo de reacción provocan la contracción del músculo, es determinante para la rapidez del movimiento. Para posibilitar una alta frecuencia de movimientos deben surgir en el sistema nervioso una y otra vez nuevas corrientes nerviosas en una veloz sucesión.

Esta fuerte exigencia nerviosa lleva a un pronto cansancio del sistema nervioso. Los centros nerviosos necesarios para el movimiento deben estar bien ejercitados (entrenados) para mejorar la coordinación de los músculos.

En el curso del movimiento los músculos actúan alternativamente: si un músculo se contrae, el otro se distiende y, viceversa.

Cuanto mayor sea la distensión de un músculo, tanto menor resistencia ofrece y tanto más rápido podrá ser el movimiento así como tanto mayor la extensión del movimiento, conocido como "amplitud del movimiento".

Esto significa que el curso del movimiento deportivo requerido debe ser correctamente dominado. La capacidad de relajación de la musculatura tras la contracción desempeña un papel fundamental. La capacidad de relajación permite la oxigenación de la musculatura y con ello el reposo (descanso).

Una musculatura capaz de relajarse está también en condiciones de trabajar un tiempo más largo con la máxima rapidez. Para los movimientos rápidos la musculatura requiere sustancias energéticas, que deben estar disponibles de inmediato.

La carga a través de la rapidez de los movimientos es tan alta, que la cantidad necesaria de oxígeno requerida para ganar energías no está disponible y aparece una gran carencia de oxígeno hasta un 95% de la necesidad del organismo.



Tipos de rapidez

- ❖ **La rapidez de reacción:** es aquella capacidad de reaccionar muy rápidamente ante un movimiento como el deporte esgrima.
- ❖ **La rapidez de traslación:** consiste en la capacidad de moverse con la mayor rapidez posible.
- ❖ **La resistencia de la rapidez:** es la capacidad de no permitir el descenso de la rapidez de traslación en una distancia corta, o de poder realizar, una y otra vez movimientos que sean rápidos en competencias de larga duración.



Entrenamiento de la rapidez

Los atletas de los tipos de juegos con pelotas deben correr en el entrenamiento distancias de 30 a 60 metros. Tales carreras de entrenamiento deben realizarse más tarde con la pelota y con tareas adicionales. Como por ejemplo, un tiro a puerta.

El entrenamiento de la rapidez abarca 3 grupos de ejercicios dentro de los cuales están:

- ❖ **Ejercicios de reacción**, para el mejoramiento de la reacción nerviosa y muscular (por ejemplo ante la señal de arrancada o ante un contrario).
- ❖ **Ejercicios de aceleración**, para el mejoramiento de esta capacidad de aceleración.
- ❖ **Ejercicios de carrera rápida**, para el mejoramiento de la rapidez de la carrera. Orientaciones para los ejercicios de carrera:

Ejemplo de ejercicio de entrenamiento

Objetivo del entrenamiento:

Rapidez y resistencia para carrera de 100 m.

Método de entrenamiento:

Repetición.

Número de series:

10 carreras rápidas.

Pausa de las series:

Recuperación total con ejercicios de relajación.

Ritmo del ejercicio:

Rápido hasta muy rápido.

Para evitar lesiones

El entrenamiento de la velocidad, esfuerza de manera especial los músculos, las fibras y tendones. Por ello es necesario calentar bien antes del entrenamiento y atender que la musculatura no se acalambre. Relajar y extender también entre uno y otro ejercicio de carrera.

EDUFUTURO

547 palabras

Referencias

<https://alexisedfisica.wordpress.com/2011/10/07/carreras-con-obstaculos/>
https://www.ecured.cu/Rapidez_f%C3%ADsica
<https://fisiprac.es.tl/RAPIDEZ.htm>

