



**VELOCIDAD Y
RAPIDEZ**

La velocidad no es una capacidad aislada, sino que es bastante compleja y directamente relacionada con el sistema neuromuscular del ser humano, mediante el cual se realiza algún tipo de desplazamiento de una parte o de todo el cuerpo en el menor tiempo posible.

La rapidez con la que se realiza dicho desplazamiento depende de:

- La velocidad de contracción de los músculos implicados en el movimiento.
- La celeridad en la transmisión del impulso nervioso.
- Diversos factores físicos: amplitud de zancada, estatura.

La mayoría de estos aspectos dependen, en gran medida, de la herencia y son escasamente modificables mediante el entrenamiento. Pese a ello, la velocidad es una cualidad que se puede mejorar con entrenamiento y persistencia.

La **velocidad** de los movimientos y del desplazamiento, es una función de la rapidez a la que se agregan la fuerza y la resistencia específica, la capacidad de coordinar racionalmente los movimientos frente al medio y sus condiciones externas.



La **rapidez** es una propiedad elemental del sistema nervioso central que se manifiesta en las reacciones motoras y en aquellos movimientos de estructura muy simple sin sobrecargas externas.

En ambos casos se refiere al conjunto de propiedades funcionales que permiten ejecutar acciones motoras en el tiempo mínimo. Esta velocidad tiene una gran cantidad de nombres, que dependerán de los estudios de los autores:

- Velocidad de movimiento aislado.
- Velocidad gestual o segmentaria.
- Velocidad de acción.
- Velocidad aciclica.
- Velocidad de ejecución.
- Rapidez.



Factores que condicionan la velocidad y rapidez

Existen diversos factores de los cuales depende la velocidad y rapidez que pueden dividirse en varias clasificaciones:

- **Factores fisiológicos.** Desde el punto de vista fisiológico dos serían los factores fundamentales que determinaría el grado de velocidad:
 - **Factor muscular:** está directamente relacionado con la velocidad de contracción del músculo, y queda determinado por:
 - La longitud de la fibra muscular y resistencia.
 - La viscosidad del músculo.
 - La estructura de la fibra muscular
 - La tonicidad muscular.
 - La elongación del músculo.
 - La masa muscular

- Factor nervioso: para que se realice la contracción muscular, se necesita la participación del sistema nervioso para transmitir el impulso desde los receptores periféricos al cerebro y la respuesta de éste a las fibras musculares. La transmisión del impulso a través del tejido muscular no es muy rápida y la velocidad viene determinada, sobre todo, por el tipo de neuronas motoras.
- **Factores físicos.** Existen diversos factores de tipo físico que pueden condicionar la velocidad, entre ellos estarían:
 - La amplitud de zancada: influye en aquellas actividades con predominio de la velocidad de desplazamiento y depende fundamentalmente del poder de impulsión o de detención y de la longitud de las palancas (piernas).
 - La frecuencia o la velocidad de movimientos segmentarios: depende de la fuerza, de la flexibilidad y de la correcta ejecución de la técnica.

EDUFUTURO

476 palabras

Referencias:

<https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2012/09/16/velocidad-y-rapidez/>
<https://educacionfisicaplus.wordpress.com/2013/01/21/la-velocidad/>

