# UD. 5: LA VELOCIDAD, SU DESARROLLO Y EVALUACIÓN.

**1. CONCEPTO.**

En la Olimpiada de Los Ángeles, en 1984, CARL LEWIS REALIZO una gesta: ganar en unos Juegos Olímpicos las pruebas reinas de la velocidad (100m, 200m y 4x100m) y el salto de longitud. ¿Qué “don” posee esta persona que la hace diferente a los demás?

Habréis estudiado que v = e / t (velocidad = espacio recorrido entre el tiempo transcurrido). Pero en Educación Física, nos interesa más la aplicación de dicho término físico a la propia persona.

De esta manera, la definición es: ***capacidad física que nos permite realizar un movimiento lo más rápidamente posible.***

Por tanto, puede ser recorriendo una distancia como un sprint o un portero lanzándose a detener un balón, etc.

**2. CLASIFICACIÓN DE LA VELOCIDAD.**

Existen tres tipos de velocidad:

**1. VELOCIDAD DE REACCIÓN: es la capacidad de responder lo más rápido posible a un estímulo determinado.** Ej. : Salida de una carrera de 50m libres en natación, un portero de balonmano necesita reaccionar rápidamente para intentar atajar la pelota *(popularmente se denomina un deportista con reflejos)*

**2. VELOCIDAD GESTUAL: es la capacidad que permite realizar un gesto lo más rápido posible.** Ej: Un luchador de esgrima.

**3. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO: es la capacidad de una persona de recorrer una distancia en el menor tiempo posible.** Ej. : Una carrera de 100 m lisos en atletismo.

**3. MEDIOS PARA LA EVALUACIÓN DE LA VELOCIDAD.**

* **Velocidad Reacción:** Salidas cortas de 20, 30m.
* **Velocidad Gestual:** Test específico de cada deporte.
* **Velocidad de Desplazamiento:** Test 60m parado, Test 60m lanzado, Test 200m.

**4. TIPOS DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA VELOCIDAD.**

Se caracterizan por ser ejercicios muy intensos y de muy corta duración.

* **Velocidad Reacción:** Realizar movimientos rápidos ante un estímulo que puede ir variando, carreras de relevos, salidas entre 10 y 30m...
* **Velocidad Gestual:** Juegos de pases y lanzamientos de objetos a la máxima velocidad, gestos específicos de cada deporte.
* **Velocidad de desplazamiento:** Juegos de persecución, carrera de relevos, series entre 30 y 60 metros, carreras lanzadas entre 30 y 60 metros...