LA VELOCITA'

La velocità è una delle quattro capacità condizionali del nostro corpo e consiste nella capacità di effettuare azioni motorie nel più breve tempo possibile.

- La velocità è condizionata oltre che dal <u>sistema muscolare</u> anche da quello <u>nervoso</u> e dalle capacità tecniche dell'atleta

- **La velocità si esprime:**

- sia nei movimenti **ciclici**, vale a dire in quei movimenti che si ripetono sempre simili (corsa, pattinaggio, ciclismo ecc.)
- sia nei movimenti **aciclici**, cioè caratterizzati dall'esecuzione di un singolo movimento o dalla successione di movimenti che portano a gesti complessi (sport di situazione).

I CONCETTI DELLA VELOCITA'

- VELOCITA' DI REAZIONE
- VELOCITA' GESTUALE
- FREQUENZA GESTUALE
- VELOCITA' DI SPOSTAMENTO

LA VELOCITA' DI REAZIONE

E' il tempo che intercorre tra lo stimolo e l'inizio del movimento.

Essa è:

SEMPLICE se allo stimolo la risposta può essere solo una.
COMPLESSA se dopo lo stimolo devo scegliere quale risposta dare.

Il tempo di reazione del sistema nervoso diminuisce con l'aumentare dell'età e raggiunge la sua migliore espressione di efficienza tra i 18 e i 25 anni di età. È inoltre quasi identico nei due sessi (forse leggermente inferiore per i maschi).

VELOCITA' GESTUALE

- La <u>**velocità gestuale**</u> è la capacità di **eseguire un'azione motoria singola nel più breve tempo** (eseguire un salto, il lancio di un attrezzo).
- È condizionata dalla **forza veloce** o "**esplosiva**" e dalla **coordinazione** del soggetto

FREQUENZA GESTUALE

- E' la capacità di eseguire ripetizioni dello stesso gesto atletico con frequenza elevata.
- Essa si manifesta nei movimenti ciclici (sport tipo il ciclismo, la corsa, il nuoto..)

VELOCITA' DI SPOSTAMENTO

- La **velocità di spostamento** racchiude diverse capacità e dipende:

- dalla **velocità di reazione**
- dalla velocità **gestuale**
- dalla **frequenza gestuale**,
- dalla padronanza **della tecnica**
- dalle caratteristiche della muscolatura (maggiore quantità di fibre bianche)
- dalla elasticità muscolare.

ETA' D'ORO

- Il periodo migliore per lo sviluppo della velocità è tra gli 8 e i 16 anni. La massima frequenza di movimenti migliora di pari passo con le capacità coordinative, mentre la massima velocità d'azione raggiunge il suo livello più elevato a circa 20 anni.

- prima di ogni gesto veloce è bene eseguire un buon riscaldamento;
- è importante essere concentrati e attenti ad ogni situazione e cambiamento, essere pronti a scattare al momento opportuno, prevedendo e anticipando le mosse dell'avversario;
- prima, durante e dopo gli esercizi o le gare fare sempre esercizi di allungamento, che aiutano a scaricare la tensione dei muscoli e dei tendini e permettono un più veloce rilassamento e recupero;
- eseguire gli esercizi alla massima velocità possibile;
- eseguire gli esercizi più intensi nella prima parte dell'allenamento, quando si è «freschi»;
- Recupero attivo e ottimale (1 min ogni 10 m d'accelerazione)

CONSIGLI UTILI