**LA VELOCIDAD**

La **velocidad** es un aspecto muy importante a considerar si deseamos mejorar el rendimiento deportivo o en diversas actividades físicas.

Por ello, es de gran relevancia saber de qué forma podemos **entrenar** para mejorar la velocidad y así, alcanzar una máxima performance en el **deporte** que practicamos.

Hay diferentes factores que influyen en la velocidad que a continuación señalaremos cómo ejercitarlos:

**-Velocidad de reacción**: por leyes fisiológicas no podemos descender dicha velocidad por debajo de la décima de segundo. Este no es un factor muy determinante de la velocidad pero puede entrenarse mediante **ejercicios** de salida y reacción, para los cuales es conveniente utilizar señales de sálida enérgicas.

**-Facultad de aceleración**: se considera la capacidad motriz más importante del velocista y las diferencias más importantes observadas en los “**sprinters**” provienen en un 85% de ella.

El indicador principal de la aceleración es el largo de la zancada del **deportista**, la cual depende en gran parte de la **fuerza** de las piernas. Por lo tanto, para su entrenamiento se requieren de ejercicios específicos de fuerza, [entrenamiento pliométrico](http://www.vitonica.com/2007/11/30-contracciones-para-todos-los-gustos), saltos cortos con una o ambas piernas y saltos largos para desarrollar la zancada.

**-Velocidad de acción**: La velocidad de acción incluye la capacidad de **coordinación**, de **inervación** y de respuesta inmediata de los **músculos** involucrados. Por lo tanto, es una función privilegiada del sistema neuromuscular.

El método más usado para el “sprint” es el de **repeticiones**. Se pueden realizar carreras con cambios de ritmo para mejorar la dominación de los movimientos a velocidad submáxima o media, carreras en descenso, carreras con salida lanzada, entre otros.

-**Resistencia general/velocidad**: Es el aspecto más fácil de entrenar y de éste depende que el deportista pueda mantener o no la fase de coordinación/velocidad o la velocidad máxima.

Para su ejercitación es conveniente realizar carreras sobre distancias de un 10-20% más largas que las estipuladas para la competencia, carreras con cambio de ritmo y aplicar método intensivo por intervalos.

Si deseas convertirte en un veloz aficionado del deporte, pues es importante que comprendas los puntos a trabajar para que de la mano de tu entrenador personal, puedas desarrollar los factores que intervienen en la velocidad y así, mejorar tu rendimiento deportivo.