



LA VELOCITA'

E' LA CAPACITA' MOTORIA CONDIZIONALE IN GRADO DI FARCI ESEGUIRE UN GESTO NEL MINOR TEMPO POSSIBILE

LA VELOCITA' DI UN SOGGETTO DIPENDE DA FATTORI GENETICI

1. FIBRE BIANCHE
2. RAPIDITA' DI CONTRAZIONE

LA VELOCITA

- FATTORI CHE LA DETERMINANO
- 1. sincronismo neuromotorio tra agonisti e antagonisti
- 2 natura delle fibre e della capacità di contrazione
- 3. forza veloce (cap. di scatto e salto)
- 4. elasticità muscolare (AMPIEZZA DEI MOVIMENTI)
- 5. perfetta tecnica esecutiva (GESTI ERGONOMICI)
- 6. capacità mentali e di concentrazione

LE COMPONENTI DELLA VELOCITA'

- VELOCITA' DI REAZIONE
- VELOCITA' DI ACCELERAZIONE
- VELOCITA' DI SPOSTAMENTO O GESTUALE (V. DI REAZIONE + V. DI ACCELL)



COME ALLENARE LA VELOCITA'

ESECUZIONE DI ESERCIZI IN TEMPI BREVI, 8-12 SEC. ALLA MASSIMA VELOCITA',
CON RECUPERI ADEGUATI ALLO SFORZO INTENSO (3-5 MIN)

L'ALLENAMENTO E' PREVALEMENTEMENTE SPECIFICO (GESTO DI GARA, AUMENTATO
DI VELOCITA')

ESERCITAZIONI: PARTENZE DAI BLOCCHI, BALZI (CAPACITA DI REAZIONE)

SCATTI BREVISSIMI, SALTELLI CAMBI DI DIREZIONE (CAPACITA' DI ACCELERAZIONE)

SALITE, DISCESE, CORSA, ALLUNGHI (RAPIDITA' DI SPOSTAMENTO)

CORSA A NAVETTA RIPETUTE, ALLUNGHI (RESISTENZA ALLA VELOCITA')

