Ivanna Ximena Reyes Zepeda

Colegio Bilingüe Campo Verde

5to Perito Contador

02/08/2020

Educación Fisica

Agilidad y Velocidad

**Agilidad**

**¿Qué es agilidad?**

Agilidad es un concepto que procede del vocablo latino agilĭtas y que alude a la condición de ágil. Este término (ágil), proveniente del latín agĭlis, refiere a quien puede usar su cuerpo con destreza o aptitud.

La agilidad se asocia al dominio del cuerpo, la velocidad y la ligereza de los movimientos. Una persona que puede saltar muy alto o a gran distancia tiene agilidad, al igual que el animal que puede escabullirse por un espacio de dimensiones pequeñas.



En el canto también aparece el concepto de agilidad, para hacer alusión a la capacidad de ejecutar pasajes de gran complejidad con la voz, como ser adornos minuciosos, saltos a lo largo de intervalos mayores a una octava, o secuencias de muchas notas que cubren rangos amplios y a gran velocidad. Cecilia Bartoli, una reconocida cantante italiana, es el mejor ejemplo de agilidad vocal de la actualidad.

Si bien los deportistas más virtuosos son capaces de hacer despliegues de agilidad que el resto de los seres humanos a veces ni siquiera consideran posibles, nuestra especie necesita la combinación de un talento especial y un entrenamiento muy arduo para alcanzar este nivel de destreza física; para el resto de los animales esto no siempre es así.

Los cánidos y los félidos, por ejemplo, familias de mamíferos en las cuales encontramos a los lobos y los tigres, entre muchas otras especies, poseen un grado de agilidad muy por encima de nuestras posibilidades, y hacen uso de ella de forma natural, sin necesidad de asistir a ninguna academia, ni de realizar un entrenamiento monótono y rutinario.

Esto no significa que los animales salvajes no entrenan sus cuerpos, que no mantengan su agilidad a base de ejercicio, sino que en ellos no es raro el poder de navegar su entorno con saltos y a gran velocidad. El ser humano ha llegado a un punto en el cual no suele necesitar su cuerpo para subsistir: la mayoría de los puestos de trabajo nos llevan a permanecer sentados frente a un ordenador durante horas, usando la vista y las manos, por lo cual poco importa si sabemos trepar un árbol o cruzar un arroyo soportando una fuerte corriente.

La idea de agilidad también se utiliza con respecto a la rapidez para resolver alguna cuestión. Supongamos que las empresas de un determinado país deben realizar numerosos trámites para realizar una exportación. Ante las dificultades que se presentan en el proceso, los empresarios reclaman al gobierno un cambio en las normas para que las exportaciones puedan realizarse con mayor agilidad. Es decir, sin tanta burocracia y con menos pasos a llevar a cabo.

Efectuar un trabajo con agilidad supone conseguir los objetivos establecidos previamente de manera tal que no se presenten obstáculos importantes, que el flujo de actividad sea constante y los resultados, satisfactorios. Para llegar a un nivel de organización como éste, es necesario contar con un grupo de trabajadores que haya sido entrenado con las habilidades adecuadas, pero también con una visión clara y definida de la identidad de la empresa.

En un sentido similar, puede hablarse de la agilidad alcanzada en el recuento de votos de un proceso electoral gracias al uso del sufragio electrónico. En este caso, la flamante agilidad deriva del tiempo que, en elecciones previas, demandaba contar manualmente los votos que se introducían en sobres adentro de las urnas.

**Velocidad**

**¿Qué es Velocidad?**

La velocidad en educación física es la frecuencia máxima en la que es posible que un individuo pueda cubrir una distancia o realizar un movimiento en un periodo de tiempo específico. La velocidad es una combinación del tiempo de reacción y el tiempo de movimiento.

El tiempo de reacción es el tiempo que le toma a un individuo responder a un estímulo. Por ejemplo, un portero respondiendo a un gol en el fútbol o el sonido de la pistola que indica el comienzo de una carrera en el atletismo.



Por otro lado, el tiempo de movimiento es el tiempo que le toma a un individuo realizar un movimiento. Por ejemplo, correr para atrapar a un oponente o la velocidad del brazo en un tiro de golf.

La velocidad puede ser mejorada a través del entrenamiento que se concentra en la fuerza y la técnica, aunque algunos factores pueden limitar la velocidad. Estos factores pueden incluir las características heredadas, el tipo de cuerpo y su tamaño, y la duración del evento en el cual se está participando.

La velocidad no es solamente que tan rápido alguien puede correr o nadar, también depende de su aceleración (que tan rápido pueden acelerar desde una posición estacionaria), la máxima velocidad del movimiento y el mantenimiento de la velocidad (minimizando la desaceleración).

La velocidad del movimiento requiere de buena fuerza y de poder, pero mucho peso corporal y la resistencia del aire pueden actuar haciendo que un individuo se haga más lento.

En adición a la alta proporción de fibras musculares de proporción rápida, es vital tener una eficiencia mecánica del movimiento para optimizar el poder del músculo para la técnica de movimiento más económica.

Elementos que influyen en la velocidad del individuo

Aunque la velocidad puede ser mejorada a través del acondicionamiento y de la técnica, algunos elementos pueden tener una gran influencia en los resultados. Estos factores son:

-Características heredadas, como las fibras musculares rápidas de una persona. Estas fibras musculares son utilizadas para movimientos rápidos y poderosos. Sin embargo esto significa que se cansan más rápido. Los atletas que son buenos en eventos cortos que requieren una alta velocidad y poder tendrán un mayor número de fibras musculares rápidas.

-Tipo de cuerpo y tamaño; la estructura ósea, el peso y el tamaño de los músculos afectarán qué tan rápido puede moverse un individuo.

-Duración del evento, no es posible correr a una máxima velocidad durante distancias demasiado largas.

Cómo incrementar la velocidad

Mejorar la velocidad requiere de un programa de entrenamiento que se concentre en la fuerza de las piernas y en el poder.

Se debe hacer un entrenamiento técnico apropiado que mejor utilice el desarrollo de fuerza y poder del individuo.

**Condicionamiento**

El entrenamiento de sprints no solo implica correr rápido. Es importante tener una buena base de condicionamiento físico para poder construir la velocidad sobre ella.

La flexibilidad también es importante, ya que de esa manera se puede lograr una buena postura al correr, se pueden realzar los ejercicios sobre todo el rango de movimiento y se puede reducir el riesgo de lesiones.

Un entrenamiento específico de sprints podría incluir trabajar en la resistencia de velocidad (con ácido láctico/sin ácido láctico), velocidad máxima, fuerza/aceleración elástica y velocidad reactiva.

Las sesiones de entrenamiento de sprints a menudo incluyen: simulacros de sprints, aceleración, esprintes, ejercicios pliométricos, entrenamiento de resistencia y entrenamiento de sobre velocidad.

**El tiempo de reacción**

El tiempo de reacción es el breve intervalo de tiempo que le toma a un deportista determinar cómo comenzará a moverse después de un estímulo.

La habilidad que tiene un atleta para reaccionar muestra que tan rápido y qué tan efectivo es al tomar decisiones e iniciar acciones.

Para mejorarlo, primero se debe entender y estudiar los patrones del jugador con que se compite. De esta manera se puede limitar el número de opciones y respuestas apropiadas a sus movimientos.

Adicionalmente, también se deben identificar pistas que pueden indicar lo que hará el jugador opuesto en su próximo movimiento.

También se debe practicar la respuesta bajo diferentes condiciones competitivas. La cantidad y la calidad de la práctica puede reducir la cantidad de tiempo que le toma a un atleta tomar la decisión apropiada.

Luego se debe anticipar las acciones del oponente. La habilidad que tiene un atleta de predecir lo que hará su oponente en distintas situaciones mejora el tiempo de reacción.

Los atletas que quieren engañar a sus oponentes pueden utilizar esa anticipación como ventaja al hacer que esos movimientos sean impredecibles.

Si un oponente es incapaz de anticipar un movimiento, el proceso de respuesta será más lento. El tiempo de reacción y la toma de decisiones están influenciadas por el estrés y la excitación de un atleta.

Los atletas excitados pueden detectar un número limitado de señales porque su concentración está enfocada. Este nivel puede ser logrado a través de ejercicios de respiración, meditación, visualización, y relajación.

**Importancia de la velocidad**

La velocidad es uno de los principales componentes de la aptitud física; es importante para el éxito es muchos deportes.

Para algunos atletas, como los sprinters del atletismo, los nadadores sprinters, los ciclistas y los patinadores de velocidad, la velocidad es el aspecto más importante de su acondicionamiento físico.

En muchos otros deportes, incluyendo los deportes de campo que se realizan en equipo, la buena velocidad también es muy importante como parte de su perfil físico general. Algunos de los deportes en los que se le da un énfasis a la velocidad incluyen: todos los tipos de atletismo (sprints, medias y largas distancias), la natación, el patinaje, el hockey, el ciclismo, el basquetbol, el fútbol, el fútbol americano, el tenis, el boxeo y las artes marciales, entre otros.