

Alleno la velocità

La velocità consiste nel saper compiere gesti in modo rapido, o nel più breve tempo possibile.

La velocità dipende da molti fattori genetici, come la struttura del muscolo (da quali fibre è composto) e del sistema nervoso.

Sinteticamente si può dire che i fattori che condizionano questa capacità motoria sono:

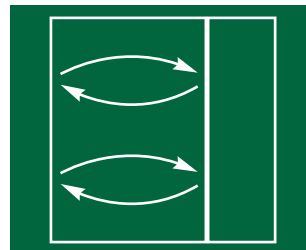
- la rapidità di trasmissione dell'ordine di contrazione dal cervello ai muscoli;
- la capacità del muscolo di contrarsi quando riceve l'ordine di contrarsi;
- la conoscenza del gesto che si deve compiere: se è un movimento conosciuto si eseguirà con maggiore facilità.

Per tutti questi fattori, la possibilità di allenare la velocità è inferiore a quella delle altre capacità motorie. Si può comunque incrementarla, soprattutto in giovane età, e soprattutto per quanto riguarda la **velocità di reazione**, dove si ha una possibilità di miglioramento tra i 6 e i 13 anni. Dopo i 13 anni è più allenabile la **resistenza alla velocità**, cioè la capacità di mantenere la massima frequenza dei movimenti.

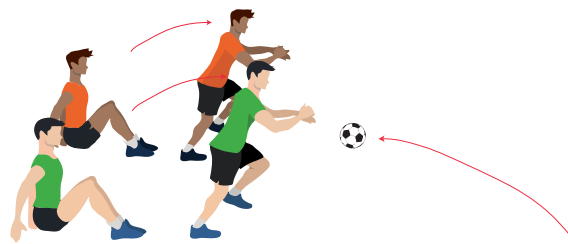
COME ESEGUIRE GLI ESERCIZI

- Fa' sempre un riscaldamento generale molto accurato.
- Automatizza i movimenti prima di cercare di massimizzare la frequenza dell'esecuzione.
- La frequenza deve essere adeguata all'ampiezza dei movimenti che puoi compiere. Se per esempio corri con una frequenza troppo alta rispetto all'ampiezza della tua falcata, la corsa sarà poco efficace.
- Recupera completamente prima di impegnarti in altre prove.

- Utilizzando le linee del campo di pallavolo, parti da fondocampo e corri fino alla linea dei tre metri; torna indietro e tocca con le mani la linea di fondocampo; da qui ritorna a toccare la linea dei tre metri e ritorna a fondocampo.



- A due o a tre: un /a compagno/a a distanza ha una palla e la manda in direzione dell'altro (o degli altri) con i piedi o con le mani.



- A coppie, il tuo compagno è dietro di te e lancia un pallone davanti a te. Corri e prendilo prima del secondo rimbalzo.
- Corri in circolo attorno alle linee del campo di pallacanestro, alternando corsa veloce per il lato lungo e corsa lenta per la larghezza del campo.
- Da diverse posizioni, al segnale, scatta e comincia a correre per un breve tratto (12/15 metri).

