

La Realidad cotidiana de la velocidad

40 interrogantes al respecto

Prof. Licenciado Jorge Ruiz



1

Es importante el piso donde se desarrollan los trabajos de velocidad en campos de juegos descubiertos?



2

Si no están en condiciones, la
entrenamos?



3

Piso mojado es bueno para
entrenar la velocidad?



4

Las distancias por que siempre se planifican en números redondos?

SI

1 serie de
10 repeticiones
10 metros.

EJEMPLO

NO

1 serie de
12 repeticiones
de 4 , 7, 3, 12, 11 metros
hasta llegar al mismo
volumen



5

Siempre se entrena para adelante y por que no hacia los costados o hacia atrás o en forma circular?



6

Con botines o sin botines?



7

General y de que forma?



8

Si es especifica , se tiene en cuenta que el elemento en este caso la pelota a veces es relevante y otras NO?



9

Que cuando me desprendo de la pelota es ahí cuando la velocidad adquiere igual o mas relevancia?



10

Entrenamos la velocidad en
situaciones INCOMODAS O DE
DESEQUILIBRIO?



11

Los gestos de velocidad en el deporte los analizamos correctamente?



12

Los llevamos a la practica en los momentos adecuados?



13

Utilizamos el terreno de juego y sus límites para entrenar la velocidad?



14

**Vemos videos para planificar la
velocidad?**



15

Que volumen es el correcto?



16

Que pausa es la correcta?



17

**No sera que tenemos que ser
muchos mas ELASTICOS con
estos dos principios?**



18

**La entrenamos desde distintas
posiciones?**



19

Y si es así la pelota esta presente?



20

Esta bien que la pelota no este presente?



21

**Y si no es regular como por ej
la pelota de rugby la utilizo?**



22

**Y si la utilizo no pierdo
intensidad en el desarrollo?**



23

**Y si pierdo intensidad es igual
velocidad?**



24

Posiciono la pelota de rugby de manera que no se mueva y así la tomo?



25

Eso es real en el juego?



26

**Utilizo las manos
correctamente cuando corro?**



27

Las dos o una?



28

O ninguna?



29

Siempre tengo que hacer los movimientos al máximo de mi intensidad o la velocidad tiene máximos y mínimos o neutros?



30

Ahí el espacio tiene que ver?



31

**y el ritmo?
y lo kinestesico?
y la adaptación?
y la diferenciación?
y la altura?
y el peso?
y la frecuencia?
y la amplitud?
y la distancia?**



32

Y si hay viento en contra cual es la mejor posición para poder afrontar esa adversidad?



33

**Y si llueve la entreno o no a la
velocidad?**



34

Distancias cortas o largas?



35

Máximo o submáximo?



36

Reconocemos la importancia de la flexibilidad, de la fuerza máxima y explosiva, de la técnica, de la coordinación, de la calidad y de la especificidad como ELEMENTOS SUMAMENTE IMPORTANTES PARA LA MEJORA DE LA VELOCIDAD?



37

**Entrenamos la velocidad en el
tren superior?**



38

Tiene importancia?



39

**Tenemos bien definido que es
RESISTENCIA A LA VELOCIDAD Y
RESISTENCIA DE SPRINT?**



40

**TENEMOS EN CLARO SU
IMPORTANCIA Y LA CANTIDAD DE
EJERCICIOS QUE PODEMOS
LLEVAR A CABO?**