

## La Velocidad\*

por el Sensei Víctor Urbina

En el ámbito del judo, la velocidad es la rapidez de respuesta a un estímulo, o también el tiempo empleado en realizar una acción.

### Se consideran varias clases de velocidades:

a.- **Velocidad de reacción:** Es el tiempo empleado o transcurrido entre la percepción de un estímulo sensitivo y la respuesta motora (reacción) ante el mismo.

b.- **Velocidad de contracción:** Es la rapidez propia de los músculos para contraerse o relajarse al realizar un esfuerzo o movimiento, el cual viene limitado por la naturaleza individual de la musculatura, la cronaxia, y otros factores de carácter morfológico. Esto hace que sea muy difícil, o imposible, mejorar este tipo de velocidad.

c.- **Velocidad de ejecución:** Es la velocidad de movimientos o desplazamiento del cuerpo en el espacio, y depende del número de fibras musculares necesarias para el mismo. Este tipo de velocidad puede mejorarse con el entrenamiento de la coordinación neuromuscular.

### Entrenamiento de la velocidad

Antes de dar comienzo al entrenamiento propio de la velocidad, es necesario haber adquirido unos niveles mínimos de fuerza y resistencia. Una buena técnica (habilidad y destreza) en la ejecución de los movimientos, ayuda a mejorar la velocidad.

Los ejercicios de velocidad se realizan siempre cuando el músculo está descansado.

Este tipo de entrenamiento es un trabajo de intensidad máxima. Estos efectos hacen indispensable respetar pausas de recuperación entre ejercicios por un tiempo dos veces mayor que el empleado en el esfuerzo de velocidad.

El volumen de la carga será relativamente pequeño por unidad de entrenamiento. Cargas con velocidad máxima se repiten normalmente entre 5 y 10 veces en una sesión.

### Para trabajos de velocidad hay que dejar un tiempo de recuperación entre sesiones de 48 a 72 horas.

Cuando en una misma sesión de entrenamiento exista variedad de tareas a resolver, es importante comenzar por la velocidad.

Al programar entrenamientos de velocidad se tendrán en cuenta:

- a.- **La intensidad del esfuerzo**
- b.- **Duración del mismo**
- c.- **Número de repeticiones y frecuencia**
- d.- **Esfuerzo en fase aeróbica y anaeróbica**
- e.- **Tiempos de recuperación**

### **Velocidad Especial (Judo):**

Es la capacidad de un judoka para ejecutar las acciones específicas de Judo con la mayor velocidad. Ello se caracteriza por la explosividad de la ejecución.

### **Ejercicios para su desarrollo:**

- .- Entrenamientos de repeticiones
- .- Sombra (tandoku - renshu)
- .- Tai Sabai rápido
- .- Defensa - Esquivas

El judoka debe tratar de alcanzar su más alta velocidad mediante el máximo empleo de su fuerza y de su óptima frecuencia, así como de su amplitud de movimientos.

Sin embargo, éste debe suceder en completa concordancia con su gesto técnico. La técnica debe haberse dominado y consolidado a velocidades medias o sub-máximas para evitar contracciones nocivas antes de moverse a la velocidad máxima

