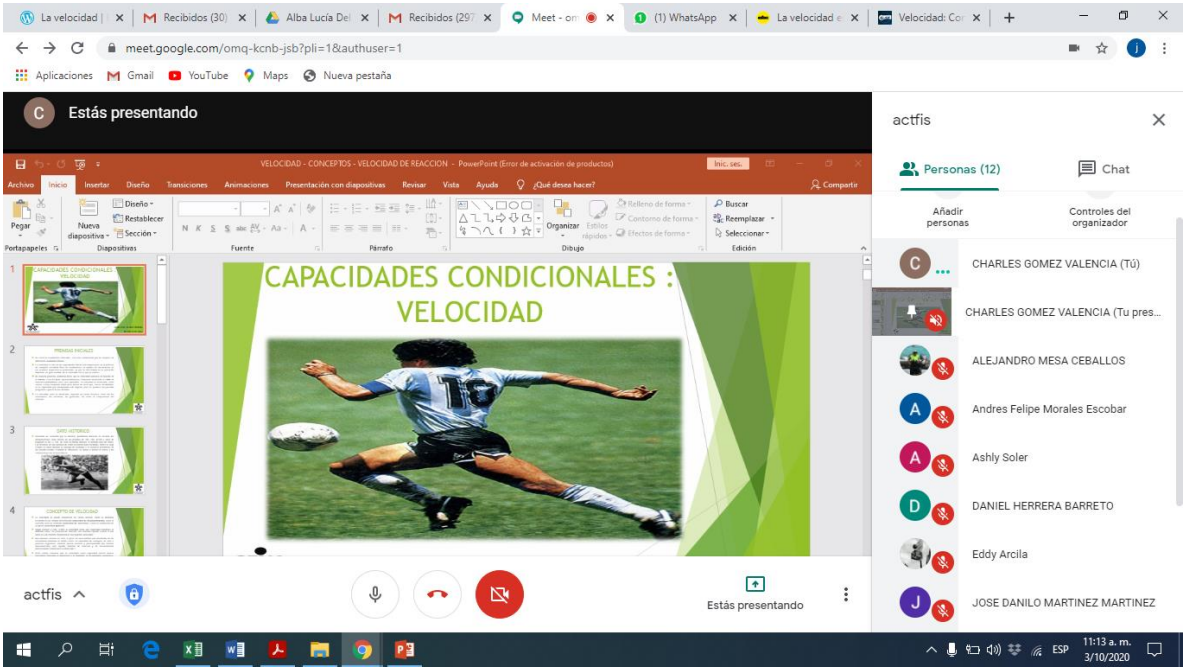
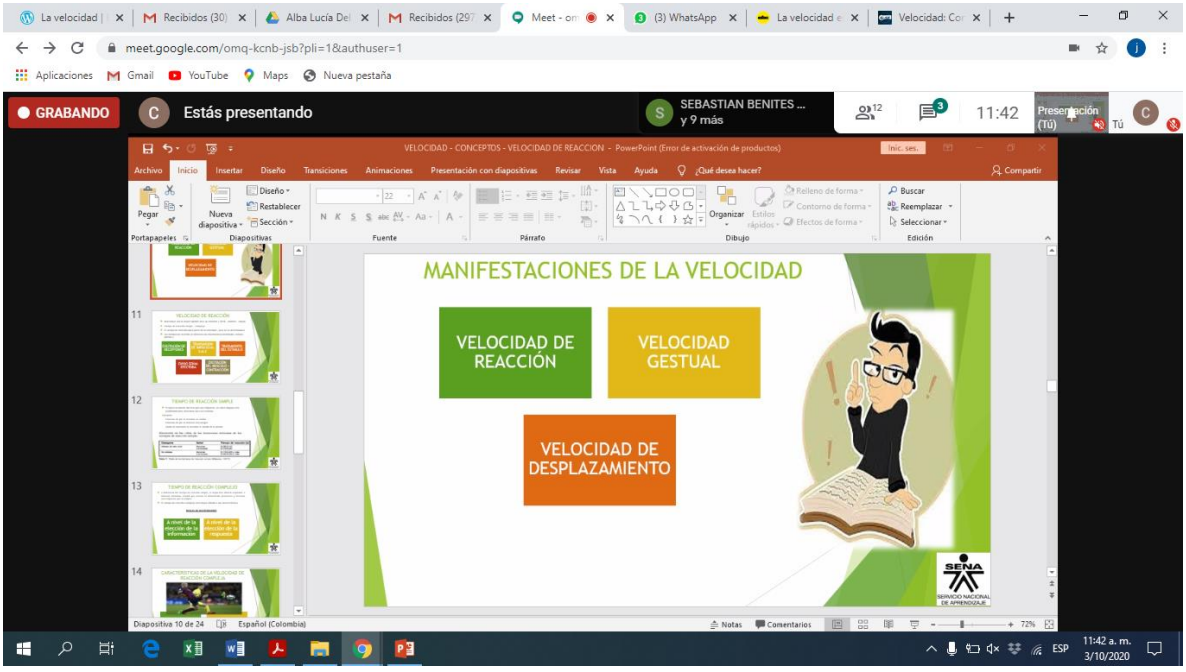
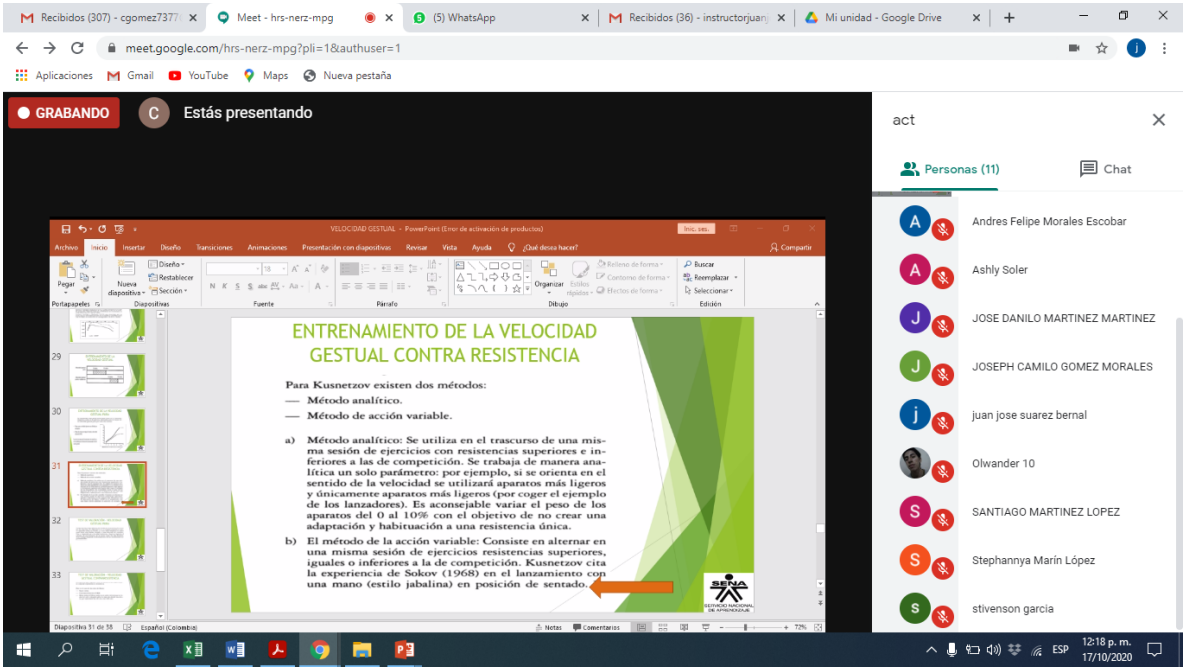
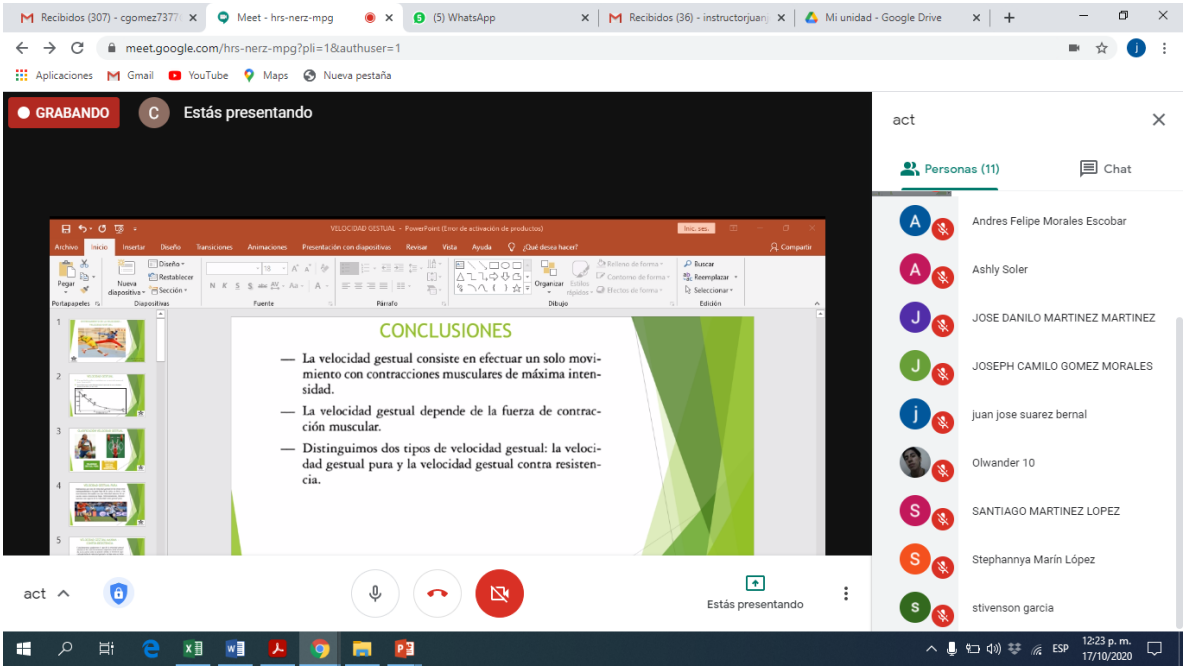

meet.google.com/omq-kcnb-jsb?pli=1&authuser=1
Estás presentando
CAPACIDADES CONDICIONALES : VELOCIDAD
actfis
Personas (12)
Chat
Añadir personas
Controles del organizador
CHARLES GOMEZ VALENCIA (Tú)
CHARLES GOMEZ VALENCIA (Tu pres...
ALEJANDRO MESA CEBALLOS
Andres Felipe Morales Escobar
Ashly Soler
DANIEL HERRERA BARRETO
Eddy Arcila
JOSE DANILO MARTINEZ MARTINEZ
Estás presentando
ESP
11:13 a. m.
3/10/2020


meet.google.com/omq-kcnb-jsb?pli=1&authuser=1
GRABANDO
Estás presentando
SEBASTIAN BENITES ... y 9 más
11:42
Presentación (Tú)
MANIFESTACIONES DE LA VELOCIDAD
VELOCIDAD DE REACCIÓN
VELOCIDAD GESTUAL
VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO
SENA
ESP
11:42 a. m.
3/10/2020


Recibidos (307) - cgomez7377
Meet - hrs-nerz-mpg
(5) WhatsApp
Recibidos (36) - instructorjuan
Mi unidad - Google Drive
meet.google.com/hrs-nerz-mpg?pli=1&authuser=1
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Nueva pestaña
GRABANDO
Estás presentando
ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD GESTUAL CONTRA RESISTENCIA
Para Kusnetzov existen dos métodos:
— Método analítico.
— Método de acción variable.
a) Método analítico: Se utiliza en el trascurso de una misma sesión de ejercicios con resistencias superiores e inferiores a las de competición. Se trabaja de manera analítica un solo parámetro: por ejemplo, si se orienta en el sentido de la velocidad se utilizará aparatos más ligeros y únicamente aparatos más ligeros (por coger el ejemplo de los lanzadores). Es aconsejable variar el peso de los aparatos del 0 al 10% con el objetivo de no crear una adaptación y habituación a una resistencia única.
b) El método de la acción variable: Consiste en alternar en una misma sesión de ejercicios resistencias superiores, iguales o inferiores a la de competición. Kusnetzov cita la experiencia de Sokov (1968) en el lanzamiento con una mano (estilo jabalina) en posición de sentado.
act
Personas (11)
Chat
Andres Felipe Morales Escobar
Ashly Soler
JOSE DANILO MARTINEZ MARTINEZ
JOSEPH CAMILO GOMEZ MORALES
juan jose suarez bernal
Olwander 10
SANTIAGO MARTINEZ LOPEZ
Stephannya Marín López
stivenson garcia
ESP
12:18 p. m.
17/10/2020


Recibidos (307) - cgomez7377
Meet - hrs-nerz-mpg
(5) WhatsApp
Recibidos (36) - instructorjuan
Mi unidad - Google Drive
meet.google.com/hrs-nerz-mpg?pli=1&authuser=1
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Nueva pestaña
GRABANDO
Estás presentando
CONCLUSIONES
— La velocidad gestual consiste en efectuar un solo movimiento con contracciones musculares de máxima intensidad.
— La velocidad gestual depende de la fuerza de contracción muscular.
— Distinguimos dos tipos de velocidad gestual: la velocidad gestual pura y la velocidad gestual contra resistencia.
act
Estás presentando
Personas (11)
Chat
Andres Felipe Morales Escobar
Ashly Soler
JOSE DANILO MARTINEZ MARTINEZ
JOSEPH CAMILO GOMEZ MORALES
juan jose suarez bernal
Olwander 10
SANTIAGO MARTINEZ LOPEZ
Stephannya Marín López
stivenson garcia
ESP
12:23 p. m.
17/10/2020