



# VELOCIDADE MÁXIMA E AGILIDADE

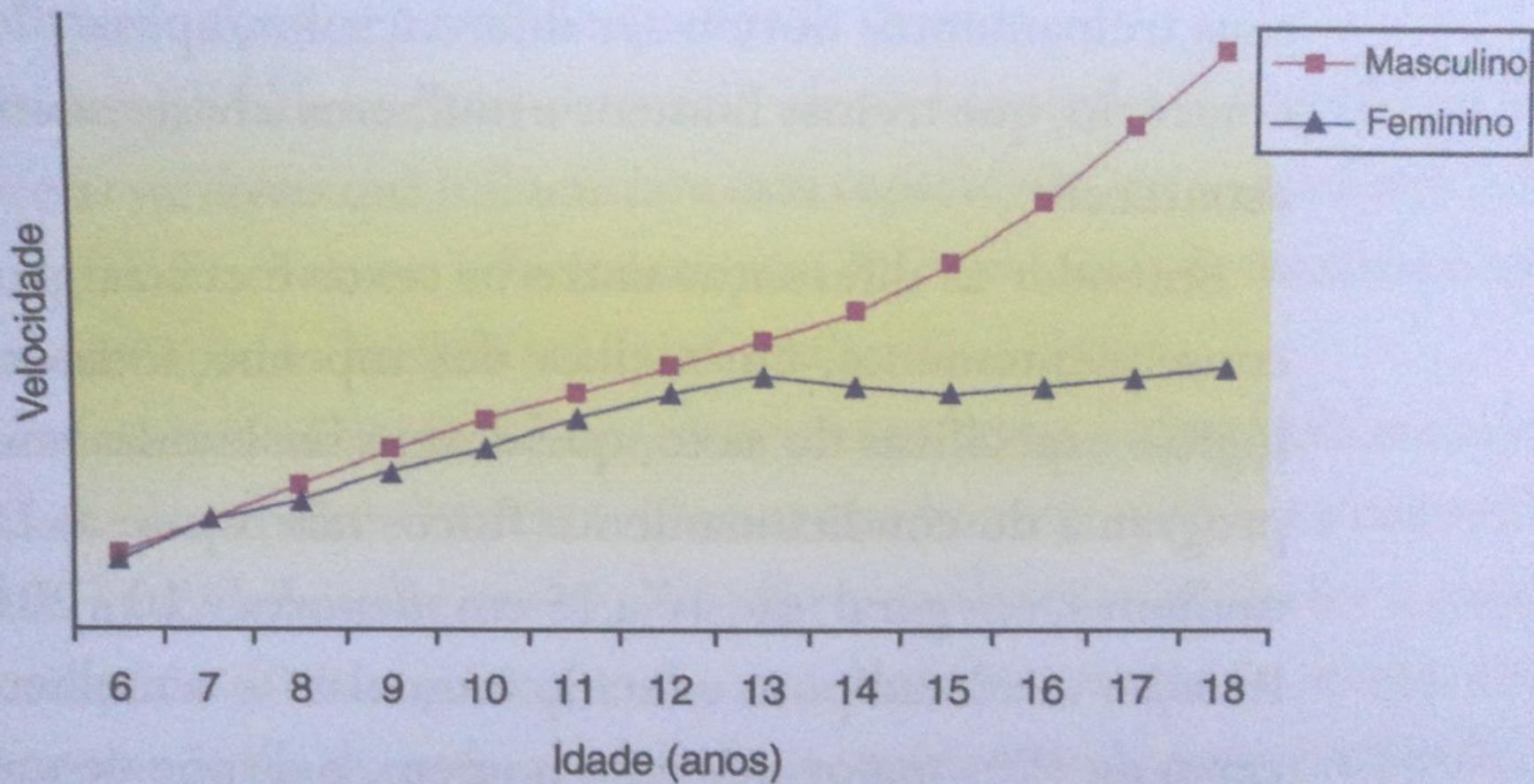


Prof. Ms. Ademir Testa Junior

# CONCEITO [...]

**VELOCIDADE MÁXIMA** → capacidade de deslocamento de parte ou do corpo como um todo, na maior rapidez possível. **VELOCIDADE DE REAÇÃO** → capacidade de reagir, tão rápido quanto possível, a um estímulo.

**AGILIDADE** → capacidade de realizar movimentos de curta duração e alta intensidade, com mudanças bruscas de direção.



**Fig. 7.2** Comportamento da velocidade em meninos e meninas com o avançar da idade cronológica.

# VELOCIDADE

**CÍCLICA → repetição dos movimentos (corrida).**

**ACÍCLICA → sem repetição contínua dos movimentos (lançamento de dardo).**

## FATORES RELACIONADOS A VELOCIDADE MÁXIMA E AGILIDADE

- características genéticas (estrutura muscular);
- velocidade da contração (deslizamento das proteínas musculares);
- viscosidade das fibras musculares (capacidade de alongar e relaxar do músculo);
- velocidade de reação;
- força muscular;
- flexibilidade;
- sistema nervoso central;
- relação das alavancas das extremidades do corpo;
- capacidade de ativação do sistema ATP-CP;
- condição de aquecimento;
- fadiga;
- sexo (mulheres apresentam 10 a 15% menos velocidade máxima);
- idade.

(GOBBI, VILLAR e ZAGO, 2005)

# VELOCIDADE E AGILIDADE

MÉTODO → intermitente

DURAÇÃO → curtíssima

TEMPO DE ESFORÇO → 5'' a 15''

NÚMERO DE REPETIÇÕES → máxima possível sem fadiga (quando a velocidade decresce)

INTENSIDADE → máxima ou próxima da máxima

RESUPERAÇÃO → completa

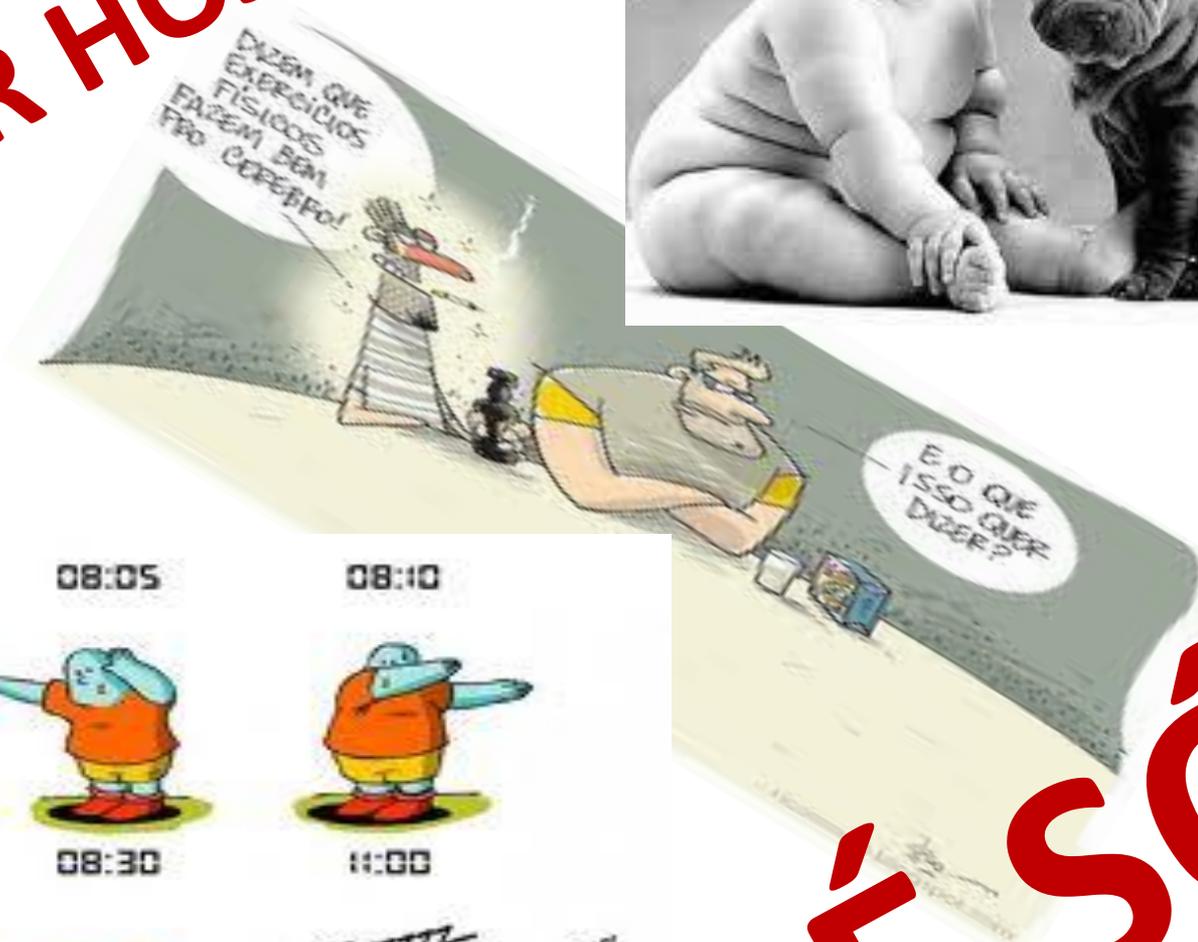
FREQUÊNCIA → 2 até 5 dias / semana

**É interessante desenvolver a veloc. máx. e a agilidade de forma geral inicialmente, principalmente em idosos! Afinal, há íntima relação entre agilidade, força, velocidade, coordenação e flexibilidade.**

(GOBBI, VILLAR e ZAGO, 2005)



**E POR HOJE [...]**



**É SÓ!**