

Es una cualidad física compleja de definir porque en ella intervienen muchos factores. Es una cualidad «*neuromuscular*», es decir, depende de la musculatura pero también del sistema nervioso.

Básicamente la podemos definir, dentro del ámbito de Educación Física, como la **capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible**. Dentro de la velocidad, existen tres subcomponentes: *Velocidad de reacción*, de *contracción* y de *desplazamiento*.

1.- Velocidad de reacción: se define como la capacidad de reaccionar ante un estímulo determinado, ya sea visual, acústico o táctil, en el menor tiempo posible. Incluye desde la percepción del estímulo por los sentidos hasta que se produce la respuesta motora.



2.- Velocidad de contracción: es la capacidad de realizar un movimiento determinado con una o varias partes del cuerpo en el menor tiempo posible (ejemplo: un «drive» de tenis, una pedalada, una brazada...).

3.- Velocidad de desplazamiento: es la capacidad para recorrer un espacio en el menor tiempo posible. La velocidad de desplazamiento va a depender, principalmente, de la amplitud de la zancada o la brazada y de la frecuencia de movimientos (lo rápido que pueda moverlos), entre otros que estudiarás más adelante.

