



# LA VELOCITAT

EL VOLEI I LA VELOCITAT

---

# QUÈ ÉS LA VELOCITAT??

Podem definir la VELOCITAT com la Qualitat Física que ens permet realitzar moviments tan ràpid com sigui possible.





---

# QUI FA SERVIR LA VELOCITAT?

No hem de pensar que la velocitat només és útil per córrer, també s'utilitza per altres tipus de moviments.

Exemples:

- ❑ El tennista, per arribar a pilotes que van lluny, o també en el moviment de sacada, en que el braç baixa rapidíssim.
- ❑ El nedador de distàncies curtes, per desplaçar-se molt ràpid per un medi diferent, l'aigua.
- ❑ Un lluitador d'esgrima, que realitza moviments ràpids i sobtats amb el seu floret per aconseguir tocar l'adversari i per parar les estocades.
- ❑ Un porter d'handbol o de futbol, que ha de reaccionar molt ràpid per parar les pilotes difícils.

# TIPUS DE VELOCITAT

---

## LA VELOCITAT DE REACCIÓ

No totes les persones reaccionen igual davant d'un mateix estímul. Uns riguen més i altres menys.

La velocitat de reacció és necessària per a la majoria dels esports. Sovint es tracta d'una qualitat determinant.

El que es coneix com un esportista amb “reflexos” i depèn fonamentalment de la capacitat dels sistema nerviós per transmetre els impulsos que fan possible el moviment dels músculs.

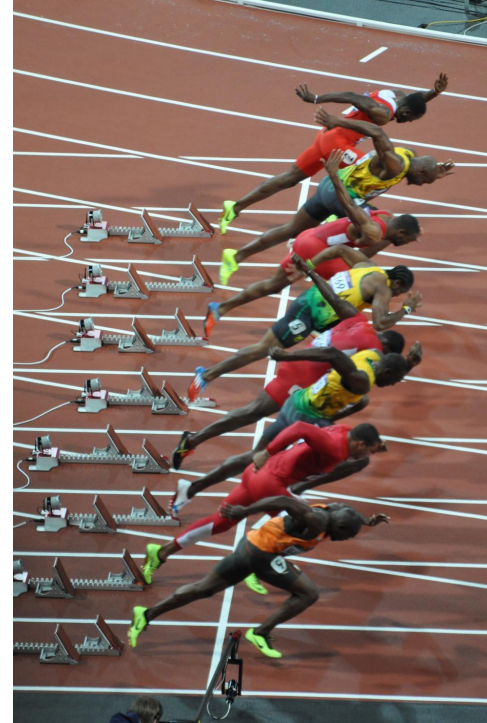


# POSEM UN EXEMPLE

---

Sortida d'una corsa de 100 metres. El corredor, col·locat en els blocs de sortida, espera el tret de sortida, espera el tret que del judge que indica que la cursa ha començat. Però encara que tots els corredors senten el tret alhora, uns surten abans i altres després. Les diferències no són molt grans, però per una prova tan curta poden ser suficients per decidir el guanyador.

Aquesta capacitat de respondre amb la màxima rapidesa a un estímul és el anomenem **VELOCITAT DE REACCIÓ**



# TIPUS DE VELOCITAT

---

## LA VELOCITAT GESTUAL

És la capacitat que permet realitzar un gest amb la màxima velocitat possible.

A vegades es tracta de realitzar un gest que es repeteix contínuament. Aquí és fonamental la capacitat dels músculs per contraure's una vegada i una altra, fins a assolir la màxima freqüència de moviments.





# POSEM UN EXEMPLE

---

Un jugador de Tennis Taula que, mitjançant moviments ràpids amb la pala, aconsegueix enviar ràpidament la pilota al costat contrari i sorprendre l'adversari.



Un ciclista que lluita per guanyar un esprint i que pedaleja tan ràpid que és impossible veure-li els peus nítidament.

# TIPUS DE VELOCITAT

---

## LA VELOCITAT DE DESPAÇAMENT

Aquesta és la manifestació més clara de velocitat.

És la capacitat d'una persona de recórrer una distància en el menor temps possible.

En la majoria dels casos, un esportista no en té prou amb disposar d'un únic tipus de velocitat i necessita dominar-ne almenys dos.





# POSEM UN EXEMPLE

La cursa que realitza un jugador de rugbi amb la pilota a les mans per evitar els placatges contraris i aconseguir un assaig.



L'esprint d'un futbolista per arribar a una pilota

---

# REFLEXIÓ



QUIN TIPUS DE VELOCITAT NECESSITA UN JUGADOR D'HANDBOL QUE TALLA UNA PASSADA DE L'EQUIP CONTRARI, S'APODERA DE LA PILOTA, I FINALITZA LA JUGADA MITJANÇANT UN LLANÇAMENT RAPIDÍSSIM DAVANT EL QUAL EL PORTER NO HI POT FER RES?

# ANÈCDOTA



EN ELS JOCS OLÍMPICS DE MÈXIC, ES VAN BATRE TOTS ELS RÈCORDS MASCULINS DE VELOCITAT:

100, 200 i 400m.

Els protagonistes, JIM HINES, TOM SMITH I LEE EVANS van protagonitzar un fet emocionant quan drets damunt del podi, aixecant el puny enfundat en un guant negre i inclinant el cap cap endavant, denunciaren la discriminació racista. Va ser el que es va conèixer com a **BLACK POWER**