

LA VELOCITAT (I)

«M'agradaria ser tan ràpid com...»

De segur que moltes vegades has pensat això veient córrer algun company o companya de la classe, o uns atletes a la televisió.

Des de la prehistòria fins als nostres dies, alguns homes i dones han lluitat per ser els més forts, els més resistents i, sobretot, els més veloços.

Els secrets per poder ser més **veloç** te'ls revelarem tot seguit.

6 UNITAT

DICCIOIMATGES

Moviment

Acció en què el cos o alguna de les seves parts canvia de lloc o posició.



Gest tècnic
Moviment característic d'un esport.



Desplaçament
Acció de canviar de lloc.

QUÈ ÉS?

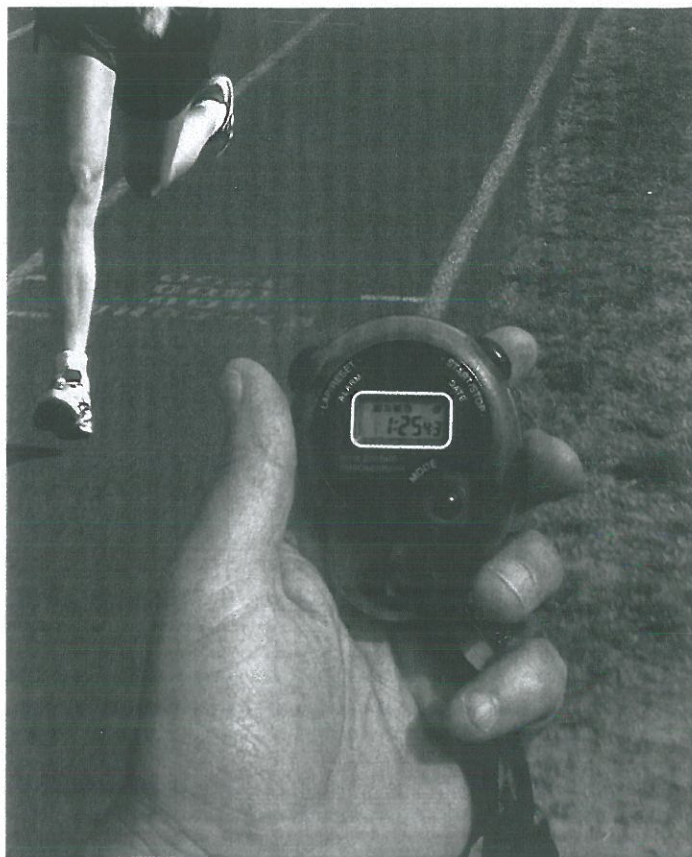
Deixa caure el bolígraf i agafa'l abans que toqui a terra.

Ho has aconseguit? Segur que sí. Això vol dir que ets ràpid, que tens **velocitat**.

La velocitat **és la capacitat que ens permet fer un o diversos moviments en el mínim temps possible.**

Quan parlem de «en el mínim temps possible» ens indica que la mesura del temps, en minuts, segons i dècimes de segon, és el temps que hem trigat a fer el o els moviments. Aquesta mesura, l'hem de prendre amb l'ajuda d'un cronòmetre, que ens indicarà exactament el temps que hem trigat a recórrer una distància.

La velocitat, la força, la resistència i la flexibilitat són capacitats que tenim des del moment en què naixem i que desenvolupem a mesura que passa el temps, sobretot si ens entrenem.



COM ES CLASSIFICA?

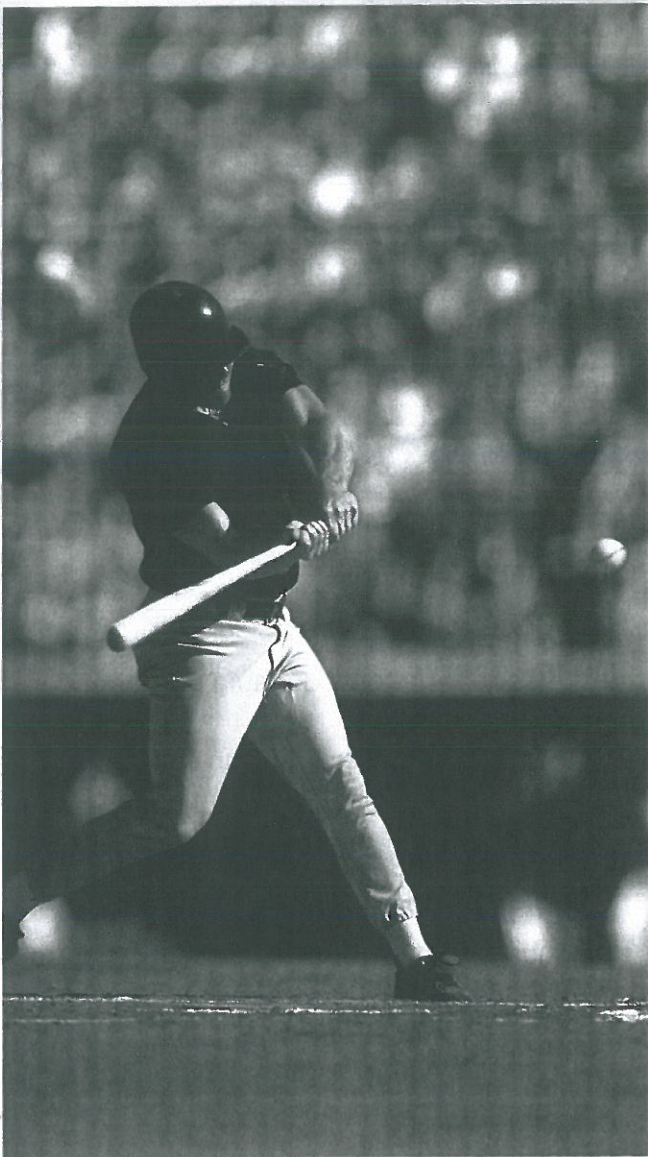
No oblidis la definició de velocitat; és molt important per saber diferenciar els diversos tipus de velocitat.

Velocitat de moviment

Un còp amb el bat de beisbol, un llançament de pes en atletisme, un xut de futbol, etc. són moviments que s'han de fer molt ràpidament perquè tinguin èxit.

Aquest tipus de velocitat és la que anomenem **velocitat de moviment** i es defineix com:

La capacitat de fer un moviment en el mínim temps possible.



Velocitat de desplaçament

Quantes vegades has observat la velocitat d'un jugador de bàsquet quan contraataca o la velocitat d'un extrem de futbol quan corre per la seva banda esperant que li passin la pilota?

Doncs aquest tipus de velocitat s'anomena **velocitat de desplaçament** i la definim com:

La capacitat de recórrer un espai en el mínim temps possible.

La velocitat de desplaçament, l'aconseguint corrent, i córrer és una activitat que implica diversos moviments, tant de cames com de braços.



PER A QUÈ SERVEIX?

Tothom, tant els esportistes com els que no ho són, necessita ser veloç, ja que qualsevol moviment ha de ser prou ràpid per aconseguir el seu objectiu. Per exemple:

- agafar un objecte que cau perquè no es trenqui;
- trepitjar un paper, si el vent se l'emporta;
- aixecar la mà per fer aturar un taxi en plena circulació.

Aquestes són situacions que trobem a la vida quoti-

diana. Però la velocitat té un paper fonamental en l'activitat esportiva, ja que qualsevol gest tècnic s'ha d'executar a una velocitat òptima perquè sigui correcte. ¿T'imagines el famós futbolista Ronaldinho xutant una falta molt lentament? ¿I el tenista Rafa Nadal fent una esmaixada a poc a poc?

La pràctica continuada d'exercicis de velocitat pot provocar en el nostre cos alguns canvis, com l'augment de la musculatura implicada en el gest tècnic que fem.



QUI LA UTILITZA?

La velocitat la utilitzem tots, cadascú en la seva **activitat diària**:

- el conductor quan ha de reaccionar al més ràpidament possible davant d'una frenada;
- de vegades cal córrer per no perdre l'autobús.

Però els **esportistes** la fan servir sempre en totes les accions, tant la de moviment, com la de desplaçament.

Utilitzen la **velocitat de moviment**:

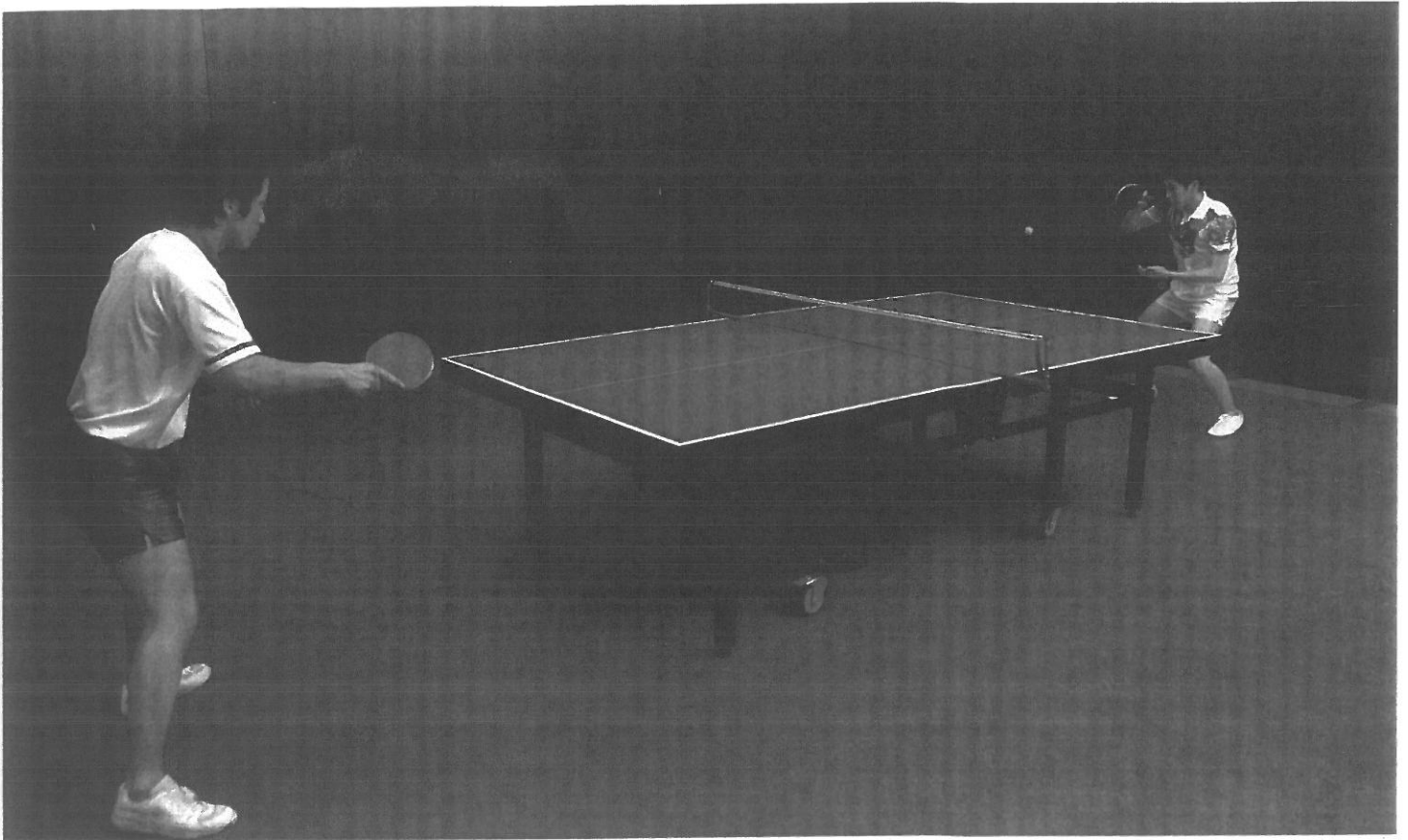
- els porters de waterpolo per aturar la pilota,

- els jugadors de tennis de taula per fer el cop de dreta,
- els karateques per esquivar un cop,
- els jugadors de voleibol per fer una rematada.

Utilitzen la **velocitat de desplaçament**:

- els jugadors de bàsquet per desmarcar-se del seu defensor,
- els tenistes per arribar a una deixada,
- els jugadors de rugbi per aconseguir un assaig,
- els corredors de 100 metres llisos en atletisme.

QUI LA UTILITZA?



COM S'ENTRENA?

Hi ha moltes maneres d'entrenar la velocitat i cada una s'ha d'adaptar al tipus d'activitat esportiva que es vol practicar. Per exemple, no és igual l'entrenament de la velocitat d'una corredora de 100 metres llisos que el d'una tenista.

Però podem trobar exercicis i jocs amb els quals es pot millorar la velocitat en general. Tot seguit, te n'indiquem uns quants.

Jocs

- Curses de relleus amb pilota

Es divideix la classe en grups de quatre persones, que s'han de posar en fila davant d'una línia del camp. Els primers porten una pilota a les mans. Quan el professor o professora fa un senyal, els primers de cada fila han de sortir a la màxima velocitat possible fins al final del camp i tornar a la fila per donar la pilota al segon membre del grup, i així fins al quart. Guanya el grup que acaba abans.

- La cadena

Un company o companya de la classe comença parant, la resta de companys corren per la pista i el que para ha de tocar algú, que s'ha de quedar parant amb ell, agafat de la mà. I així han d'anar agafant la resta, de manera que es forma una cadena. Guanya l'últim que és tocat.



COM S'ENTRENA?

Exercicis

- Sortir a la màxima velocitat possible quan el professor o professora faci un senyal (fent servir diferents estímuls: auditius o visuals).
- Llançar una pilota en l'aire, seure a terra i aixecar-se per tornar a agafar la pilota.
- Passar-se una pilota amb un company o companya al més ràpidament possible.



ACTITUDS, VALORS I NORMES



- Abans d'un entrenament de velocitat, és molt important fer un escalfament específic per treballar la musculatura que s'ha d'utilitzar.
- No tots tenim la mateixa velocitat. Has d'acceptar la teva i respectar la dels altres.
- En finalitzar els exercicis de velocitat, cal fer estiraments dels músculs que has entrenat.

SABIES QUE...?

1. L'agilitat és una qualitat física resultant entre la velocitat i la coordinació, que es basa en la realització de canvis de posició i de direcció del cos per l'espai a màxima velocitat. Una prova que serveix per mesurar l'agilitat és recórrer deu vegades la distància de 5 metres, fent canvis de direcció i deixant i recollint a cada línia un tac de fusta. Tot això, al més ràpidament possible.
2. El màxim desenvolupament de la velocitat és als vint anys.
3. La primera competició de velocitat es va celebrar fa uns dos mil anys a la ciutat d'Olimpia.

