

# LA VELOCITAT



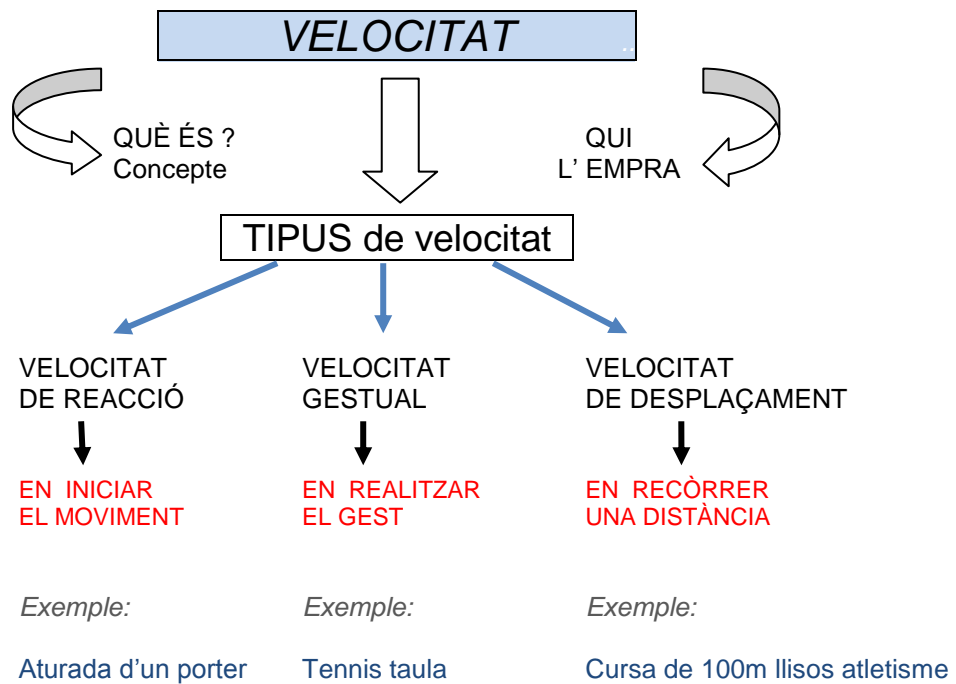
*EDUCACIÓ FÍSICA*

*Fitxa teòrica - 1r ESO*

# Índex

1. MAPA CONCEPTUAL .....	3
2. DEFINICIÓ .....	3
- Què és la velocitat ?	
- Qui empra la velocitat ?	
3. TIPUS DE VELOCITAT .....	4
- Velocitat de Reacció	
- Velocitat Gestual	
- Velocitat de Desplaçament	
4. CURIOSITAT: Sabies que... ? .....	7

## 1. MAPA CONCEPTUAL



## 2. DEFINICIÓ

Hi ha persones que tenen una capacitat impressionant per moure's amb gran rapidesa, mentre que altres van més lentes. Aquesta qualitat física s'anomena *velocitat*.

Podem definir la **velocitat** com la *qualitat física que ens permet realitzar moviments tan ràpids com sigui possible*.



## Qui empra la velocitat

Si analitzem una mica la definició anterior, podem observar que es refereix a tot tipus de moviments. No hem de pensar que la velocitat només és útil per córrer, també s'usa en altres tipus de moviments.

Exemples d'*esportistes* que necessiten gran velocitat:

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



## 3. TIPUS DE VELOCITAT

Les manifestacions de la velocitat poden ser múltiples i molt diverses.

### 3.1. VELOCITAT DE REACCIÓ

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



Posem per exemple la sortida d'una cursa d'atletisme. Els participants col·loctas a la sortida, esperen el senyal per a començar (tret de sortida). Però encara que tots els corredors senten el tret alhora, uns surten abans i uns altres després.

Les diferències no són molt grans, però en una prova tan curta poden ser suficients per decidir el guanyador.

Aquesta capacitat de respondre amb la màxima rapidesa a un estímul és el que s'anomena **velocitat de reacció**.

La velocitat de reacció és necessària per a la majoria dels esports. Sovint es tracta d'una qualitat determinant. És el que es coneix com a un esportista amb "reflexos" i depèn fonamentalment de la capacitat del sistema nerviós per transmetre els impulsos que fan possible el moviments dels músculs.

### **3.2. VELOCITAT GESTUAL**

Com indica el seu nom, és la *capacitat que permet realitzar un gest amb la màxima velocitat possible*.

Un exemple és el jugador de tennis taula que, mitjançant moviments ràpids amb la pala, aconsegueix enviar ràpidament la pilota al costat contrari i sorprendre a l'adversari.



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



Un exemple seria el d'un ciclista que lluita per guanyar un esprint i que pedaleja molt ràpid.

### **3.3. VELOCITAT DE DESPLAÇAMENT**

Aquesta és la manifestació més clara de velocitat.

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

Alguns exemples són:

- Una cursa de 100 m llisos en atletisme.
- Una cursa de 50 m en natació.
- L'esprint que practica un futbolista per arribar a la pilota.
- La cursa que realitza un jugador de rugbi amb la pilota a les mans per evitar els placatges contraris i aconseguir un assaig.
- En general, tots els casos en què els esportistes corren a la màxima velocitat per aconseguir l'objectiu.

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.

Si penses en un corredor de velocitat, entendràs fàcilment que necessita velocitat de rescició per sortir tan ràpid com pugui després de sentir el tret del jutge de sortida, i velocitat de desplaçament, per recórrer els 100 m. de la cursa en el menor temps possible.

#### 4. CURIOSITATS, sabies que ... ?

La primera competició de velocitat data de l'any 2000 a. de C. Aleshores Olímpia era un lloc culte on es venerava el déu Zeus, pare de déus i homes. Segons la llegenda, el culte a Zeus atreïa multitud de pelegrins procedents de contrades diverses i llunyanes de la geografia de l'antiga Grècia. Allà s'oferien grans sacrificis: en una foguera cremaven els presents que aportaven els devots del déu.

Com que el fet d'encendre la flama de la foguera del sacrifici suposava un privilegi, van idear una manera per designar l'elegit: els pelegrins que volien optar a aquest honor, col·locats a una distància prudencial, en sentir un crit com a senyal de sortida, havien de córrer tan ràpid com poguessin fins al lloc on hi havia un sacerdot amb una torxa.



El primer en arribar-hi tenia l'honor d'encendre la flama. Aquest va ser l'origen dels Jocs d'Olímpia. Posteriorment, la competició de velocitat es traslladà a l'anomenat "estadi".