

tipos de velocidades

Velocidad: tipos: **desplazamiento:** e/t. espacio recorrido en un periodo de tiempo determinado. **tipos que influyen:** frecuencia o amplitud, tipos de fibras blancas → saltos de longitud., la aceleración, entrenamiento, edad. **Reacción:** tiempo que se tarda en reaccionar ante un estímulo. **tps que influyen:** estímulo. **tps de velocidad de reacción:** **simple:** ante 1 estímulo elabora una única respuesta (tirar un penalti, pinchazo). **compleja:** ante varios estímulos. (jugada de fútbol atento al balón jugadores posesin) **hay 4 fases (antes de hacer la v de reacción):** perfección de la señal del estímulo, esta señal va al sistema nervioso central, análisis y elaboración de respuestas, esta, transmite el impulso nervioso cuando llega al nervio. **estas fases dependen de:** +/- rapidez → concentración, complejidad de la señal. **Movimiento:** capacidad de llevar a cabo el movimiento de la velocidad motriz en un espacio durante un determinado tiempo. **tipos:** **segmentaria:** cuando en el movimiento que hacemos este relacionado con una parte del cuerpo (únicamente solo 1 parte del cuerpo) (toque de raqueta ping pong). **global:** cuando en el movimiento este implicado todo el cuerpo (entradas a canasta) **factores que dependen:** de automatización del gesto (entrenamiento), localización (movimiento) parte del cuerpo implicada (parte dominante izquierda o derecha) botar un balón con las 2 manos. **Evaluación de velocidad con la edad:** 12 años: las 2 resistencias van en aumento. **14 años:** surge un estancamiento (la flexibilidad decrece mientras que la resistencia aumenta). **19-20 años:** la velocidad va aumentando hasta los 25 años +/- y a partir de los 25 la velocidad empieza a disminuir considerablemente. Decimos que una persona es mayor en el deporte a partir de los 35 años. **Relacionado con el atletismo:** **carreras:** sucesión de saltos, con un pie en el aire a diferencia del atletismo. **atletismo:** se compite en calles (400m). la pista para que sea reglamentaria es de 6-8 calles. todas las carreras de velocidad se salen en salida de tacos y todas las salidas son salidas escalonadas para compensar. Si son carreras de velocidad no se sale de calle. **carrera de vallas:** (110-400m) hombre, 100-400m mujer. **dentro de la velocidad hay:** **relevés:** 4*100 cada atleta recorre 100m y pasa el testigo, 4*400 (recorre 400m). Todos los intervalos se hacen en una zona de transición de 20m y normalmente el atleta que espera el relevo está a 10m por delante. Hay 2 salidas nulas. **Voleibol:** deporte colectivo de equipo inventado por Morgan en 1895 en EEUU. Su recorrido fue de EEUU a Inglaterra en 1914, donde lo lleva una societa → YNCA. De Inglaterra llega a Cataluña en 1920 y era un deporte para desestresarse los ejecutivos. En 1952 se integran en el juego a las mujeres. En 1964 pasa a ser un deporte olímpico. El voleibol tiene 2 modalidades el femenino y masculino. El juego oficial es de 6 jugadores y máximo 12 en el banquillo. **campos:** 1-red, 2 zona de defensa, 3 zona de ataque. 2.2 delanteros y rematadores 3.3 zagueros. **red:** mujer 2,24m. para hombres 2,43m. **saque:** desde cualquier punto de la zona de saque. **función:** delanteros: colocadores. zagueros: rematadores. universales: todas las funciones. La colocación siempre se sitúa de forma diagonal. **reglas:** inicia juego con un sorteo, saque sin pisar línea de fondo, 3 toques máximo y el mate no cuenta, se puede dar con todo el cuerpo en caso de excepción con un golpe seco. **set:** partido ganado a 3 sets de 25pts, en caso de empate a 2 se juega el 3º set de 15pts. si se gana el punto se sigue sacando, se puede sustituir 1 vez a una persona en cada set. **faltas:** si la pelota sale del campo es falta, pero si se golpea cuenta como válida, no puede tocar la bola 2 partes del cuerpo, si toca la red la bola y pasa de campo es válido.