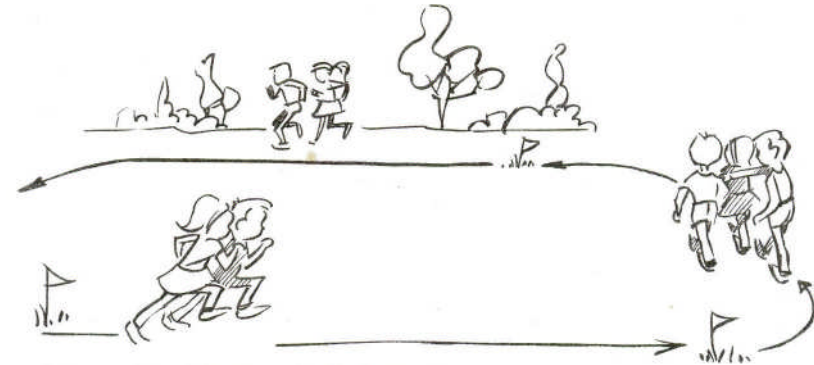


APRENTATGE JUGAT DE LA CARRERA

(Robert Bobin, 1983 – modificat per Miguel Vélez, 1998)



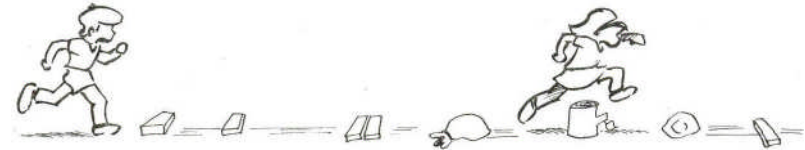
Caminem i correm

Caminem amb soltesa, amb passos vius, impulsant bé amb la cama posterior. Després, al mateix temps, accentuem progressivament la cadència i l'amplitud dels passos per passar a ritme de carrera.

Després d'una distància variable de 50 a 100 m, desaccelerem per recórrer la mateixa distància caminant. Alternem així els nostres ritmes durant una llarga estona.

Altern els ritmes i sóc capaç de diferenciar:

- Caminar amb soltesa i dinamisme,
- El ritme de "durada" on "rodo fàcil"....
- El ritme de velocitat controlada: ampli - rítmic



Variem les situacions

Marquem recorreguts educatius amb llaunes, caixes de cartró, sacs de sorra, etc ..., traçant línies corbes entre els arbres, Si no, amb piques, pals, banderoles, etc ...

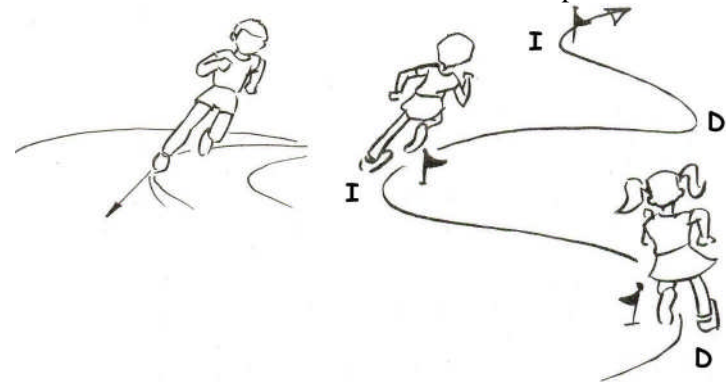
Els obstacles disposats irregularment ens obliguen a variar l'amplitud i el ritme de les nostres passes. Els eslàloms entre els arbres o banderoles ens fan aprendre que per girar bruscament cap a la dreta, cal col·locar el peu en oposició i, inversament, inclinar cap a l'interior de la corba evitant qualsevol tipus de crispació.

L'entrenador o monitor observa el nostre ritme, la nostra tècnica, la nostra resistència aeròbica i ens classifica per grups d'aptitud. Aquests tipus de recorreguts de carrera són d'un gran valor formatiu per als corredors joves. Els utilitzem en els dos sentits alternativament, sota la forma de jocs educatius.

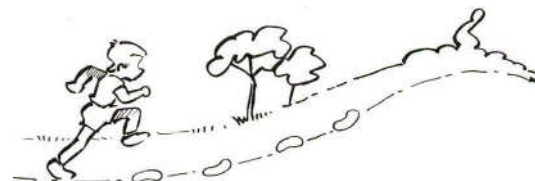
Ens s'habituen a variar el ritme dels recolzaments, a córrer amb els peus a l'eix de la progressió, a canviar bruscament de direcció, a córrer econòmicament amb ritmes diferents.

Ens tornem més hàbils, més relaxats, més resistents; constitueixen l'educació fonamental del jove atleta.

Vario el ritme dels recolzaments entre les llaunes i els petits obstacles.



Em recolzo sobre el peu exterior per canviar de direcció



Corro en l'eix col·locant cada peu paral·lelament a una línia traçada a terra.

Estudiem i variem els ritmes

- A - El ritme per durar
- B - El ritme per anar ràpid

A - El ritme per durar, de "resistència aeròbica", s'estudia i s'aplica al voltant de la pista o del terreny que tracem al pati amb forma de triangle o cercle. Col·loquem una referència cada 50 metres per controlar els nostres ritmes.

Correm suaument sobre 150 m a ritme amb soltesa, relaxant els múscles i oscil·lant els braços de forma natural, mans relaxades amb una sincronització perfecta entre braços i cames.

El nostre ritme és més o menys de 17 a 18 segons per fracció de 50 m (per a nens de 10 a 12 anys), una mica més lent per a les nenes Després de 150 m, amb poca sufocació, caminem sobre 50 m parlant....

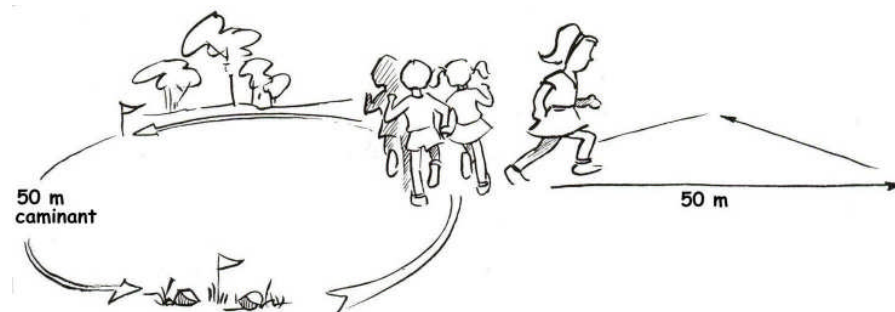
Repetim aquesta alternança durant un quart d'hora a la primera sessió. Després allarguem el temps en cada nova sessió, fins a 20 o 30 minuts per a aquells que no es cansen.

Després de 3 o 4 setmanes, a raó almenys de dues sessions setmanals, correm 200 m per caminar 50 m. Després d'uns dos mesos, estarem preparats per córrer a ritme fàcil la mateixa distància sense caminar, 1 parlar, durant 15 minuts i més, segons les indicacions de l'entrenador o monitor que ens ha repartit en grups de nivell, després d'haver-nos observat al llarg de totes les sessions.

B - El ritme per anar de pressa, de "velocitat controlada", s'estudia i s'aplica sobre una línia recta de 40 a 60 m en terreny pla.

Correm pressa, de forma àmplia i amb soltesa. El cos s'inclina lleugerament cap endavant, els peus, en l'eix de la carrera, i la seva pressió a terra és gran. El genoll s'eleva cap amunt i cap endavant. Les espatlles estan relaxats i els braços, semiflexionados, oscil·len al ritme dels suports a terra.

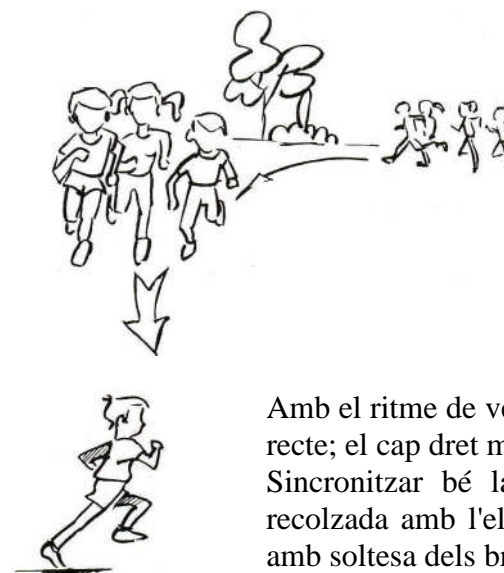
Fem recorreguts successius, sense impulsar a fons, sobre 20 o 30 m, controlant bé la nostra col·locació en carrera, per exemple, sense arquejar la regió lumbar. Després tornem caminant suaument cap al punt de sortida per fer una nova seqüència de velocitat controlada.



Em sento còmode en el ritme de durada.....
Quan estic parat, em "solt" ...
Corro relaxat, com un ciclista llançat en un terreny pla



No he de córrer
ni inclinat, ni flexionat
sobre les meves cames..
Ni estirat, ni tens
sobre les puntes
dels peus....



Amb el ritme de velocitat controlada, el tronc està recte; el cap dret mirant cap endavant
Sincronitzar bé la impulsió de la meua cama recolzada amb l'elevació del genoll i l'oscil·lació amb soltesa dels braços.....

Correm a la natura

És una magnífica escola de la voluntat, del sentit de l'adaptació, del coratge. La cursa en plena natura és un mitjà privilegiat per donar al jove una formació de base.

Busquem traçats adaptats a les possibilitats dels nens. Han d'incloure moltes variacions.

Primer fem recorreguts en grup per a l'estudi de diferents situacions, sense esperit de competició, esforçant-nos a aplicar mitjans simples i pràctics en la resolució de dificultats.

A continuació, vam acceptar un esperit moderat de competició portant, per exemple, un grup a ritme voluntàriament retingut durant gran part del recorregut, abans de donar llibertat de ritme prop del final.



Corro relaxat i em fixo per apreciar les dificultats del terreny. Per exemple: m'inclino cap endavant en la pujada i retallo els passos.

Correm en grup sobre la pista

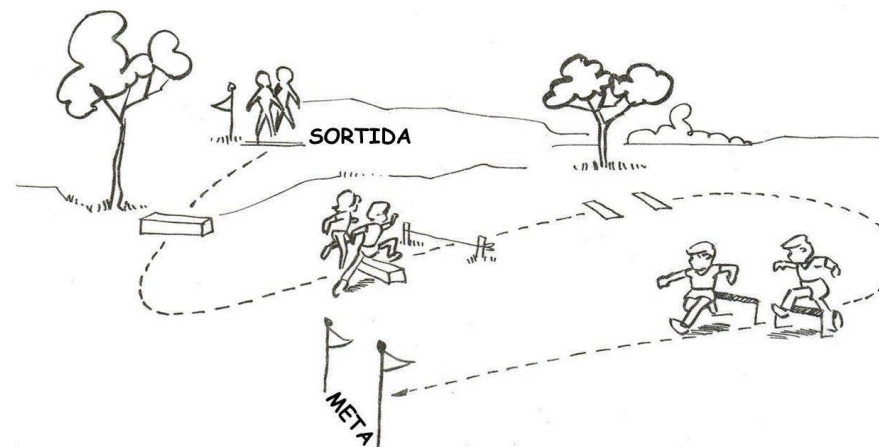
Correm uns prop dels altres, vigilant no molestar, ni ser molestats.

En general, estem situats darrere i a l'esquerra del company que ens precedeix.

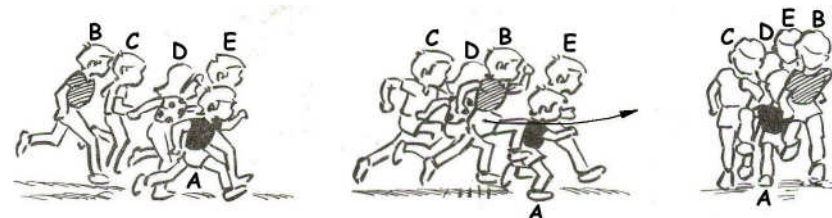
Aprenem a no deixar-nos tancar a la corda en el moment de la lluita per les primeres posicions, amb companys davant i altres a la nostra dreta...

Aprenem a respectar el ritme demanat córrer regularment sense deixar-nos despenjar, el que obligaria a una acceleració amb molt cansament per tornar al grup

Aprenem a rellevar condeixo ens toca el torn. Per exemple, un grup de 5 corredors per a una carrera de 300 m, al voltant de 1'12 ". Cadascú porta el ritme 50 m en 12 "i procura mantenir la regularitat del ritme durant els primers 250 m, després ens donen llibertat en els últims 50 m.



Veig les dificultats. Adapto el ritme en conseqüència. Dosificar el meu esforç per obtenir la millor utilització de les meves qualitats.



"A", de negre, relleva "E" que va al capdavant, però no manté el ritme convingut i és desbordat i tancat.