

APRENTATGE JUGAT DEL SALT AMB PERXA

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

Passem el riu

Des d'una elevació (que pot ser un plinto, un calaix, etc ...) saltar el riu que és un fossat de sorra on hi ha traçada una zona numerada.

Subjectem la perxa com si es tractés d'una posició de partida per a enfilar-se per la corda: la mà dreta superior per als destres i l'esquerra a l'alçada de les espatlles.

Posem el peu esquerre davant, a la vora de l'elevació. L'extrem inferior de la perxa es col·loca a terra, no gaire lluny, perquè puguem empènyer-la i balancejar-la sobre el riu.

Mitjançant un impuls-batuda cap endavant, acompanyat d'un llançament viu del genoll dret, fem pivotar la perxa de la qual estem suspesos amb el cos estirat, com un pèndol.

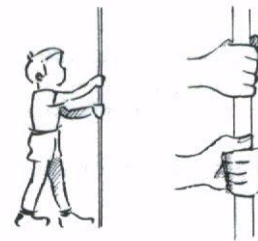
Ens confiem a la perxa i no ens deixem anar. Just abans de l'aterratge reagrupem vivament els genolls; després projectem els peus cap endavant cap al punt de recepció desitjat.

Organitzem una competició per equips de salt a distància, comptant els punts obtinguts. Qualsevol aterratge a la dreta, esquerra o darrere d'aquesta zona val zero punts.

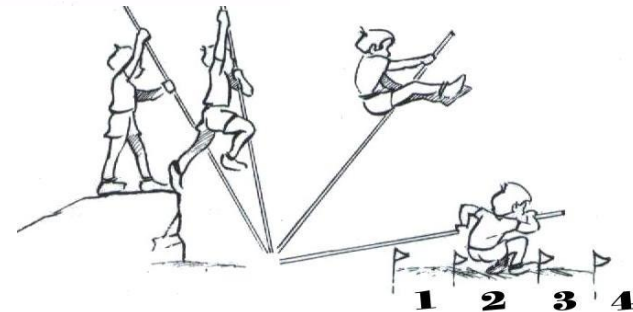
Girem per l'aterratge

Passem el riu de la mateixa manera, però al final de l'oscil·lació de la perxa comencem un gir per la tracció del braç superior i ens girem, quan aterrem a la zona de cara al punt de partida; la perxa, a les espatlles, ben subjecta amb la mà dreta.

Amb aquesta forma de salt i aterratge organitzem una competició d'estil de gir i després una altra de distància.

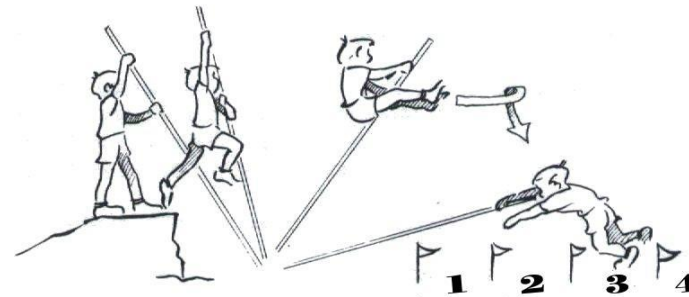


He comprès bé: mà dreta amunt i mà esquerra a baix si tinc com a peu de batuda l'esquerra



El meu braç dret està per sobre del meu cap.

El meu peu esquerre està davant. L'extrem inferior de la perxa està recolzat a terra. Faig balancejar la perxa per un impuls-batuda de la cama esquerra i pel llançament cap endavant del meu genoll dret.



Pas per la dreta de la perxa. M'estiro cap endavant, després recullo les cames per a l'aterratge portant la perxa cap a mi, al costat dret

Pendulo durant un temps llarg i després tir amb el braç superior per començar el gir llançant les cames endavant. Aterro de cara al punt de partida.

Correm amb la perxa

Subjectem la perxa igual com per saltar des de l'elevació: mà dreta sobre el cap, mà esquerra a l'alçada de les espatlles.

Elevem l'extrem que era a terra davant nostre, gairebé a l'alçada dels ulls, la perxa queda a la dreta del cos.

Els atletes que tenen la mà dreta per sobre, baten amb la cama esquerra. Saltem en un gran fossat de sorra.

Controlem la longitud de la palanca. Si veiem en els primers salts que la palanca és molt curta, allarguem el nostre agarre.

De manera general, en aquest punt de la iniciació, l'alçada de la presa (mà superior) és de gairebé 2 metres i la distància entre el punt de clavada i el punt de batuda és gairebé la mateixa.

Podem posar una referència a la perxa amb esparadrap.

Saltem lluny

Correm relaxadament sense referències, mantenint bé la perxa davant nostre, a l'eix de la cursa. Busquem clavar l'extrem a la sorra, fixant-nos en la presentació de l'extrem de la perxa amb una clavada dinàmica i relaxada a la sorra, a l'eix, ben equilibrada, que ens permeti aconseguir la major distància possible.

Enllacem carrera rítmica i clavada correcta

Marquem una referència a una distància de 6-7 m (variable segons l'alçada de l'atleta) de la vora de la fossa de sorra.

Delimitem una zona d'clavada marcada a la sorra.

Sortim trotant durant alguns metres per darrere de la referència al nivell de la qual col·loquem el peu esquerre al passar.

Correm cap al fossat rítmicament: esquerra 1 (referència), dret 2, esquerra 3, dreta 4 i esquerra 5 (batuda).

A partir del recolzament esquerre 1, baixem progressivament la perxa.

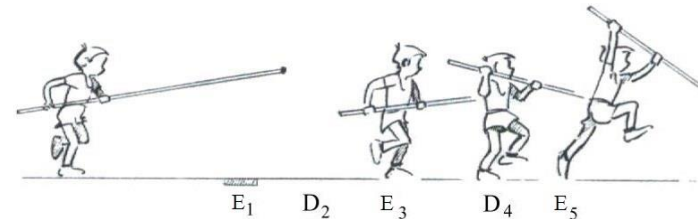
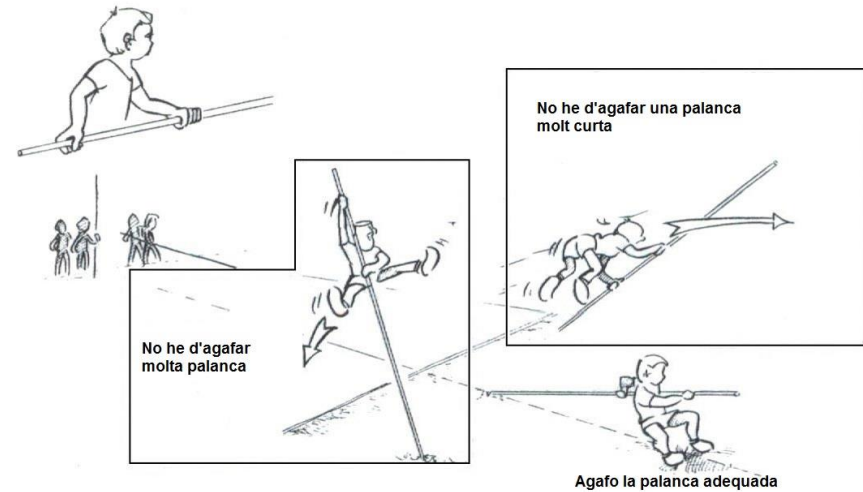
En els recolzaments següents: dret 2, esquerre 3, dret 4, la perxa es porta progressivament per sobre del cap amb la mà dreta. La presa amb la mà esquerra està davant, a l'alçada del front. Des que l'extrem de la perxa es situa vivament en l'eix, al contacte del punt de clavada, el braç esquerre empeny la perxa cap endavant.

Primer realitzem salts sense elàstic, amb gir.

Col·loquem un elàstic bastant lluny del punt de clavada (2.5 m) i no molt alt (0.5 a 1 m).

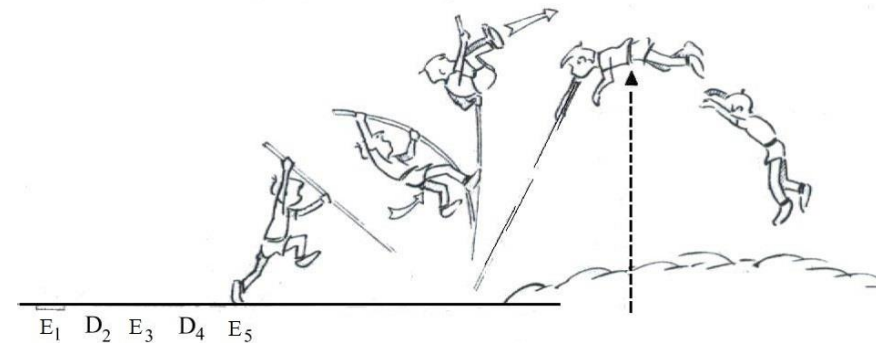
Després acostem i elevem progressivament l'elàstic.

Llavors podem organitzar una veritable competició per equips i donem un punt a qui passi el elàstic sense tocar-lo (3 intents cadascun).



Col·loco bé la meva referència de sortida

Aixeco la meva perxa per sobre del cap per clavar-la vivament després d'una bona cursa rítmica.



Empenyo la perxa cap amunt amb la mà dreta i endavant amb l'esquerra. Em projecto fent el pèndol durant molt de temps, després em giro aixecant les cames i finalment aterro.

Busquem la distància i el ritme de la cursa

Busquem la longitud de la nostra carrera d'impuls ideal corrent sobre la pista de velocitat. Per obtenir una carrera exacta, sortim trotant cap a una referència de pas on recolzem el peu esquerre (que serà el de batuda); després correm normalment transportant la perxa.

Segons les indicacions de l'entrenador, ens ajudem mútuament col·locan-nost per parelles. Quan un dels dos corre, el company compta i marca una referència sobre un nombre de recolzaments escollits, per exemple, el novè recolzament.

Mesurem aquesta distància i la portem sobre el passadís de perxa, partint des del punt de batuda que hem fixat prèviament (a gairebé 2 metres del fons del caixetí per a nens de 10 a 13 anys).

Allarguem la cursa i precisem la "presentació-clavada"

Correm de la mateixa manera i marquem el punt de recolzament del peu esquerre, per exemple després de 6 recolzaments de carrera.

A partir d'aquest punt: esquerra 1, accelerem la cadència sobre el D2, E3, D4 i E5 (batuda) en carrera alta, relaxant la part alta del cos per afavorir l'execució de la presentació de la perxa per a una clavada relaxada, dinàmica i amb precisió.

Repetim moltes vegades per regular bé la longitud i el ritme de l'encadenament.

Saltem com en competició

La utilització del caixetí exigeix una clavada adequada perquè al contacte de l'extrem de la perxa no es transmeti un xoc violent a l'espatlla de l'atleta.

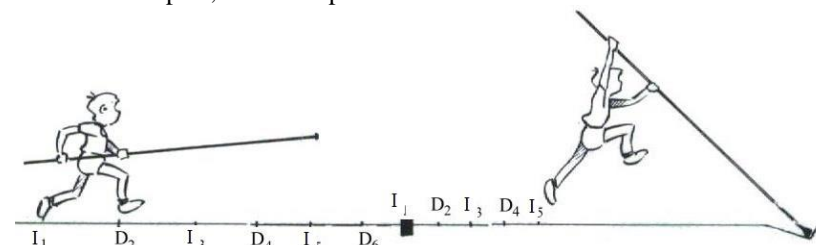
Per tant, fixem-nos en l'enllaç de la presentació de la perxa en els dos últims passos i en la sincronització de la clavada i la batuda. Les accions sobre la perxa, després de l'enlairament són ritmes típics de gimnasta-acròbata.

La recollida comença per darrere de la perxa i prossegueix amb una extensió de cames cap a la vertical.

El pas de la suspensió al recolzament no allunya el cos cap endavant de la perxa i l'acció final de catapultat-alliberament es produeix després del doblegat de la perxa.



Compto mentalment i corro accelerant progressivament. El meu company me observa. Compta amb mi i marca el punt de pas del meu peu esquerre en el 9è recolzament. Després, el mateix per a ell.....



Allargo progressivament la meua carrera Faig rítmics els meus recolzaments relaxant les espatlles i presentant vivament la perxa en l'eix.



Controlo bé la meua carrera per clavar amb precisió. La meua mà esquerra està pràcticament a la vertical del meu peu de batuda.

Després del temps de balanceig agrupo vivament els genolls i faig la recollida sense allunyar-me de la perxa Estenc les meves cames, prop de la perxa i gir. Al final allibero la perxa.