

## APRENTATGE JUGAT DE LES PROVES DE TANQUES

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

### Juguem a franquejar obstacles

Si no disposem d'una pista, tracem una en un terreny pla. Utilitzem 3 o 4 carrers d'un metre d'ample i aproximadament de 30-40 m de llarg. Col·loquem obstacles: 5 o 6, separats irregularment a cada carrer fets de blocs d'escuma, matalassos de gimnàstica enrotllats, caixes de cartró, pilotes medicinals, etc.

Correm cap a la meta amb la intenció de passar bé els obstacles perquè no disminueixi molt la velocitat. De tant en tant canviem els obstacles de lloc.

Organitzem carreres per equips; exemples: 3 punts per al primer, 2 punts per al segon, 1 punt per al tercer, i després se sumen per obtenir la puntuació per equips.

Però, atenció: és indispensable que per a aquestes carreres per equips hi hagi el mateix nombre d'obstacles per carrer.

### Aprenem un franqueig eficaç

Ens fixem en el fet que ens bloquegem o ens enfonsem davant de l'obstacle o que saltem molt per damunt.

Aprenem a sobrepassar l'obstacle aixecant la cama davantera mentre que la posterior impulsa en el terra. Aquesta cama s'aixeca de seguida, mentre que la davantera descendeix per tornar a prendre contacte amb la pista.

Al principi caminem, després trotem suaument entre les tanques. Passem amb una cama i amb l'altra per millorar la nostra condició general. El nostre objectiu, aixecant una cama i després l'altra, és elevar el cos el mínim per realitzar una passada mes que un salt.

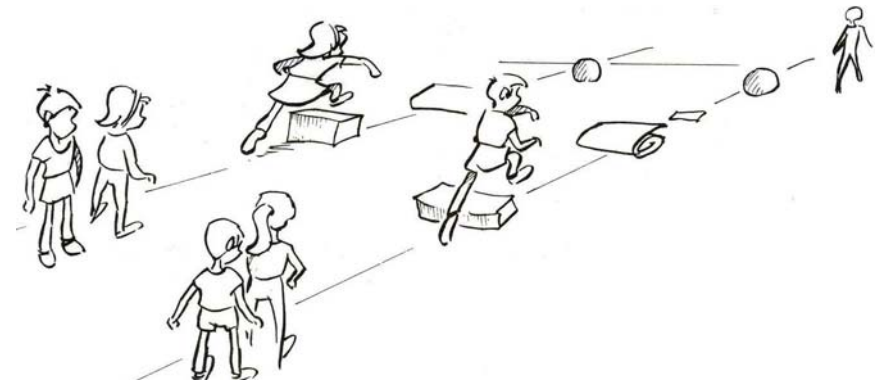
### Estudiem el ritme entre obstacles

Situem el primer obstacle a 5 m d'una línia de sortida i els següents obstacles separats 5 m. Anem, en funció de l'alçada i de l'evolució tècnica, allunyant o apropant aquests obstacles per poder realitzar 4 recolzaments entretanca i tanca, la qual cosa correspon, en el llenguatge habitual dels estadis, a tres passos.

Per a un impuls amb el peu dret, que correspon a un atac amb la cama esquerra cap a davant per franquejar la tanca, ens situem darrere de la línia de sortida amb el peu esquerre enrederit.

Ens llancem cap al primer obstacle amb el ritme: E-D-E-D.

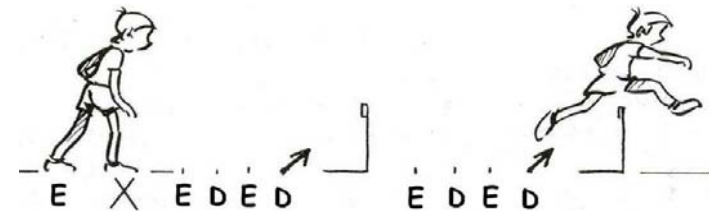
Franquegem l'obstacle i tornem a prendre el ritme entre les tanques: E-D-E-D



Corro i sense parar-me franquejo els obstacles amb una cama o amb l'altre...



M'estiro i passo l'obstacle sense saltar, el que hem permet "encadenar" -sense parada- reprendre el recolzament després de l'obstacle.



Enredereixo unes vegades el peu dret i d'altres l'esquerra a la sortida i ataco amb la cama esquerra o amb la dreta per aprendre amb les dues cames i també per saber amb quina sóc més hàbil.



## Afinem el franqueig

En l'atac de la tanca, la cama es llança vigorosament, es flexiona, el genoll estira d'alguna manera del cos cap endavant al mateix temps que s'exerceix l'impuls potent i breu de la cama esquerra al terra. Els braços es projecten relaxats cap endavant; el braç dret, normal; el braç esquerre flexionat cap al costat esquerre. Els colzes estan lleugerament separats del cos.

De vegades toquem el travesser, sobretot amb el genoll i el peu de la cama posterior. Per evitar-ho, hem d'atacar la tanca alta estirant-nos per un impuls fort al terra i després portar el genoll dret molt alt.



Aixeco el genoll cap endavant...

Impulso el terra i obro la cuixa lateralment .....



## Distàncies i ritmes

Augmentem la distància des de la línia de sortida a la primera tanca i formem grups de nivells diferents.

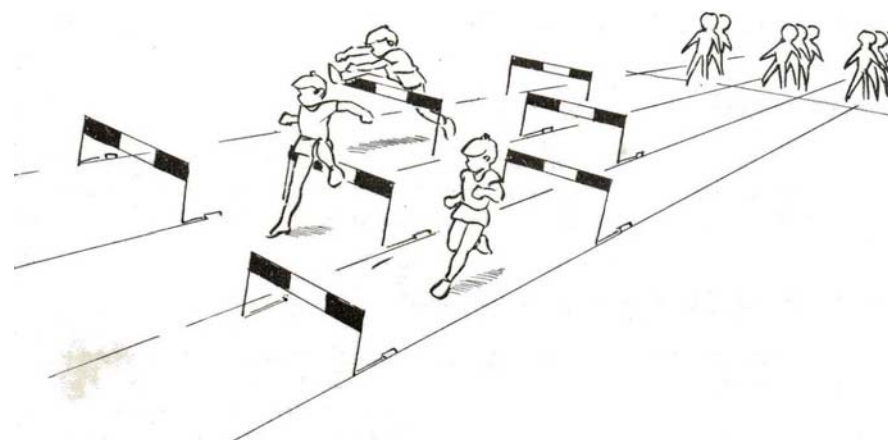
Aquests grups estableixen la distància entre la línia de sortida i la primera tanca, així com entre les tanques, segons les seves possibilitats.

Posem la nostra atenció en els aspectes tècnics del franqueig de l'obstacle, però donem encara més importància a la forma i al ritme de la carrera entre la línia de sortida i la primera tanca i a la carrera entre obstacles.

Aquesta carrera és alta i amb ritme, sense enfonsaments; és relaxada i ràpida, sense cap crispació, amb la finalitat de preparar un encadenament dinàmic i eficaç en el franqueig.

Deixem les tanques molt baixes durant moltes sessions per donar prioritat al ritme de la carrera.

Organitzem carreres per equips, situant 3 o 4 tanques a cada carrer. Per augmentar l'interès igualant la sort i per permetre a cadascun expressar-se segons les seves aptituds i el seu nivell tècnic, vigilem sobretot la disposició de les tanques – alçada i separació- perquè es corresponguin amb el nivell dels membres de cada equip.



Corro amb ritme i velocitat, "rodant relaxat i alt", el que ens permet atacar la tanca alts, dominant...

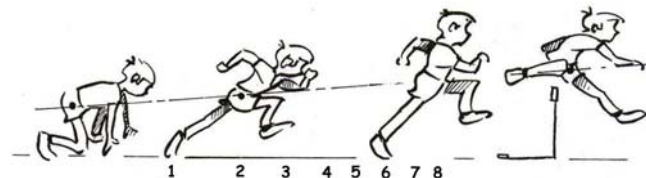
## Sortim ajupits

De la mateixa manera que en un 100 m llisos, la sortida d'una carrera de tanques s'inicia des d'una posició ajupida.

La distància reglamentària entre la línia de sortida i la primera tanca obliga generalment a realitzar 8 recolzaments; el 8º és el d'impulsió cap a la tanca.

La posició de sortida és la mateixa que per a una carrera de velocitat llisa, amb la pelvis en el "llestos" una mica més baixa.

L'atleta sempre surt amb velocitat per ràpidament redreçar-se i estar en condicions de preparar el "pas" de la tanca, en el qual la bona execució influeix molt en l'equilibri i el ritme entre tanques de tota la carrera.



Surto amb velocitat en els primers recolzaments y hem vaig redreçant per atacar la primera tanca amb posició alta i encadenant el meu ritme de carrera..



## Les distancies curtes

El nombre de recolzaments és rigorosament idèntic per a totes les carreres curtes de tanques, com els 110 m tanques: vuit des de la línia de sortida fins a la primera tanca, quatre entre tanques fins a la represa del contacte amb el terra després de l'última tanca, és evident que l'atleta no pot augmentar l'amplitud de les seves gambades, ha d'augmentar la seva eficàcia amb l'increment de la seva freqüència. En conseqüència, el ritme d'un bon corredor de tanques es caracteritza per una gran velocitat, relaxada i dinàmica, sense cap enfonsament en els recolzaments entre les tanques en les quals el franqueig eficaç ha de modificar el mínim indispensable la forma i el ritme de la carrera.

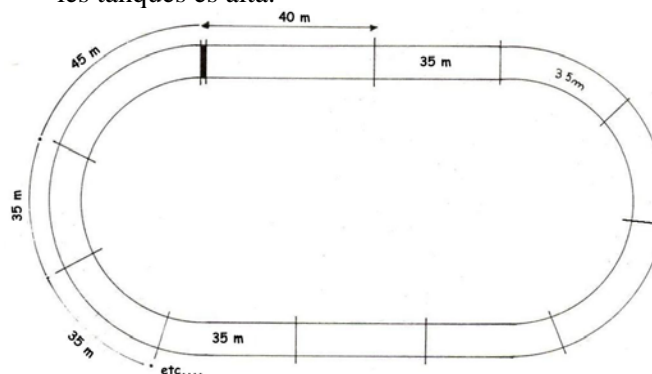
## Els 400 m tanques

La preparació dels 400 m tanques és essencialment, per a un atleta que té els fonaments tècnics del franqueig i que està entrenat per a llisos, un problema d'adaptació al ritme de carrera entre tanques.

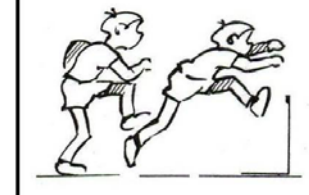
## Les carreres llargues amb obstacles

La característica tècnica del franqueig utilitzat pels fondistes és l'economia de l'esforç. Per exemple, la ria ha de passar-se trepitjant l'obstacle amb la finalitat de no fer cap esforç inútil, després d'una flexió sobre la cama de recolzament en l'obstacle, que limita l'elevació, la impulsió es dirigeix cap endavant per encadenar la carrera sense fer-se mal ni amb pèrdua de temps.

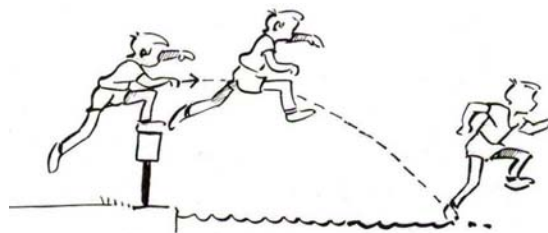
Corro "alt i relaxat", amb velocitat. La meva cadència de recolzaments entre les tanques és alta.



No haig de quedar flexionat amb el tronc tancat a l'atac de la tanca.



El corredor de 400 m tanques ha de saber "passar" amb les dues cames. Però el més normal és que ataquí amb l'esquerra per evitar desviar-se cap a la dreta.



Per franquejar econòmica i ràpidament la ria, només saltem el que fa falta per a col·locar el peu sobre l'obstacle i després empènyer-nos cap endavant, sense buscar elevar-nos, per reprendre la carrera sense un impacte molt brusca