

APRENENTATGE JUGAT DELS RELLEUS

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

Juguem a agafar el mocador

Marquem els carrers d'aproximadament 80 cm d'ample i les dues línies de sortida separades 2 m com a màxim. Ens organitzem en els equips A i B (o vermell i blau). Sortegem qui seran els perseguïdors i els perseguits en la primera sèrie. Canviem els papers en la sèrie següent.

La sortida es dóna amb un senyal sonor. La posada en acció és instantània. A s'esforça per atrapar B, que va a la seva esquerra, per agafar amb la mà esquerra el mocador que penja del seu costat dret.

Si el mocador s'agafa abans de la línia de meta, A obté 1 punt, en el cas contrari el punt és per a B.

El primer tempteig de punts es fa quan tots els A han perseguït els B. El total del tempteig del concurs s'obté un cop els B han perseguït en el seu torn als A.

El concurs pot estar format per diverses sèries.

Els capitans d'equip poden, en cada sèrie, modificar l'ordre de sortida dels seus companys d'equip, segons les seves observacions i les dels seus companys.

Una repartició assenyada segons les forces i les habilitats de cada concursant és molt important per al resultat del concurs.

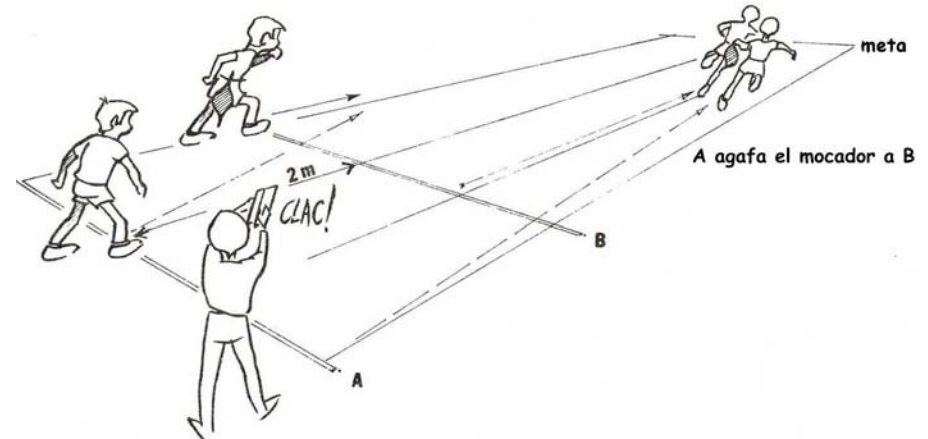
Juguem a la persecució en cercle

Tracem un gran cercle d'aproximadament 30 m de circumferència i marquem 4 referències de pas: A – B – C – D.

Els concursants es reparteixen situant-se en els punts de canvi i numerats, d'1 a 4-5 o 6, segons el nombre de jugadors per equip (que ha de ser igual per a tots). Ens passem un mocador. Exemple: A, blau, B, blanc, C, verd, D, groc, etc.

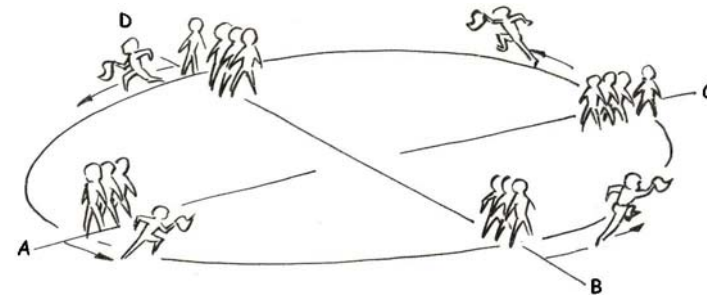
Els números 1 de cada equip se situen sobre les línies de sortida respectives. Al senyal, corren una volta completa i passen el mocador als números 2, situats en aquesta línia.

La classificació s'obté segons la posició de l'últim rellevista de cada equip quan s'ha acabat la seva volta.



B: corro sense girar-me

A: perseguixo a B i no estenc el braç fins que estic bastant a prop per agafar de cop el mocador.



No espero que el meu company, que arriba a gran velocitat, se m'ha tiri a sobre. Em llanço hàbilment perquè les nostres dues velocitats es coordinin en el moment de la transmissió.

Transmetem un testimoni autèntic

En fila.

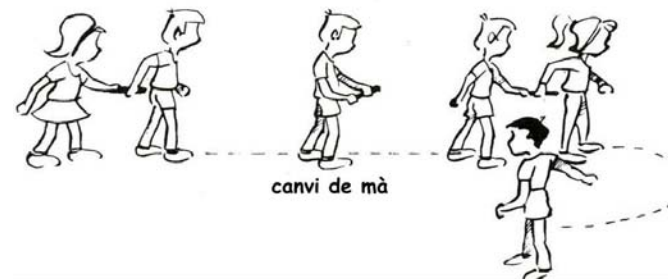
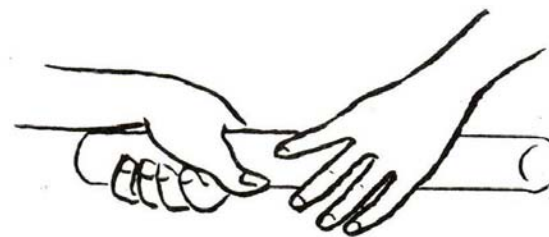
Ens disposem en files, a 1.5 m l'un de l'altre. L'últim de cada fila sosté un testimoni amb la mà esquerra (portador) i el transmet a la mà dreta del seu company situat davant seu (receptor). Aquest es passa immediatament el testimoni des de la mà dreta a l'esquerra. Quan el testimoni ha arribat al primer de la fila, una mitja volta permet fer circular de nou, i així contínuament.

Fem el següent: 1r d'aturat, 2n caminant, 3r corrent lentament.

Un "JA" discret permet al portador avisar al receptor quan ha d'estendre la mà per agafar el testimoni.

En cercle.

De la mateixa manera, amb molts testimonis circulant sense interrupció.

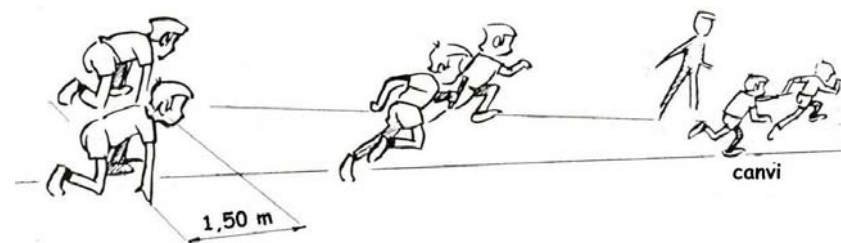


Crido "JA" col·locant el testimoni, per baix, a la mà del meu company, que té la mà dreta oberta palmell avall, el dit polze separat per agafar el testimoni que canvia immediatament a la seva mà dreta.....

Sincronitzem les nostres velocitats

Estem repartits en diversos grups de 2. Sortim amb un metre i mig de diferència i correm al mateix ritme, com velocistes que només haguessin de preocupar-se de la qualitat i del ritme de la seva carrera.

Després, bruscament, el portador crida "JA" i lliura el testimoni al receptor que, sense girar-se ni modificar la seva carrera, col·loca immediatament la mà en posició de recollida del testimoni.



Ens "sentim" córrer un moment a la mateixa velocitat Després al senyal del portador fem un "transmissió" que no modifica en res el nostre ritme



No haig de estendre el testimoni abans d'estar prou a prop del meu company



No haig de allargar el braç cap enrere abans d'escoltar el "JA"

La posada en acció del rellevista

Un grup de corredors (grisos) pren la posició de pre-sortida davant de la línia de sortida que materialitza el principi de la zona de canvi. Un grup igual, que són els portadors (negres) se situa a uns 30 m de l'inici de la zona i es llança en direcció dels receptors que estan en posició d'espera. Aquests comencen a córrer quan els seus companys passen per les referències que estan progressivament més lluny dels receptors a mesura que la velocitat del portador augmenta.

Canviem a la zona reglamentària

La zona en la qual s'ha d'efectuar el canvi té 20 m de longitud. Està precedida d'una petita zona de llançament de 10 m (anomenada pre-zona), que permet al receptor llançar-se millor.

Aquesta disposició augmenta l'eficàcia amb la condició que la transmissió la faci el portador quan el receptor aconsegueix la plena velocitat.

Així doncs hem de situar la referència de pas del portador a la distància precisa que permeti al receptor agafar el testimoni quan es llanci prou, en l'última part de la zona.

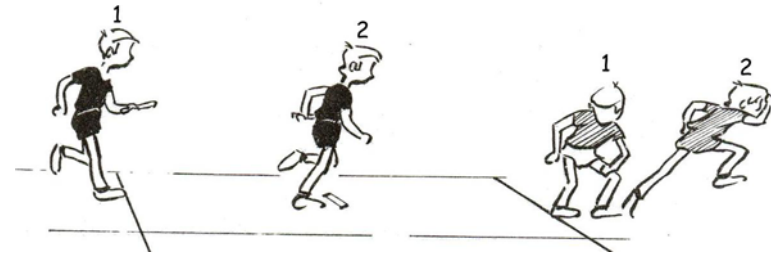
Transmetem sense canviar de mà

El primer rellevista surt amb el testimoni en la mà dreta. Es tanca cap a l'esquerra del seu carrer i transmet a la mà esquerra del número 2, que corre en línia recta i que transmet a la mà dreta del número 3, que es tanca cap a l'esquerra del seu carrer en corba per passar-lo a la mà esquerra del número 4, que només que ha de córrer en línia recta fins a la meta.

Aquesta fórmula permet fer córrer menys camí al testimoni i evitar trencar el ritme que provoca el canvi de mà.

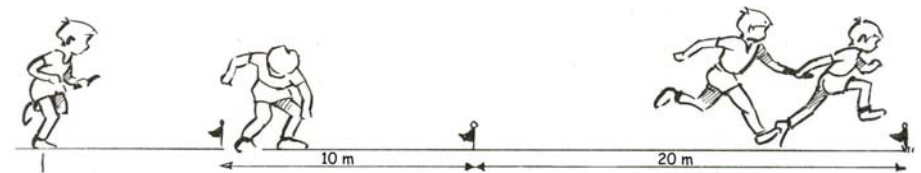
La dificultat consisteix a situar bé el testimoni a la mà del receptor (veure croquis).

N ° 2, 3, 4: Agafem el testimoni molt a prop de la mà del portador per deixar espai pel següent rellevista.

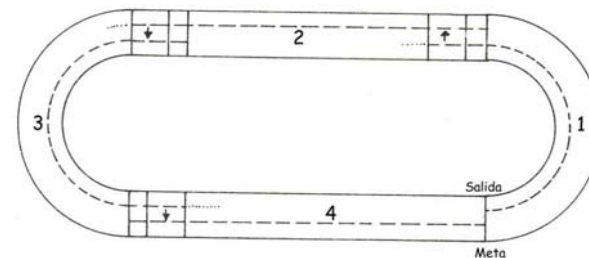


Sóc com un caçador a l'aguait. Amb un peu avançat, en l'eix de la carrera, cames i tronc flexionats.

Lleugerament girat per veure arribar al meu company a la referència i apreciar el moment en què haig de desencadenar la meua sortida.....



"Sentim la" harmonització "de les nostres velocitats. El testimoni no es frena en el canvi.

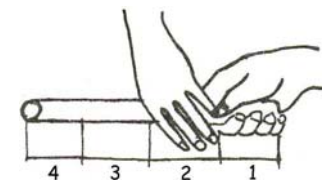


N ° 1 i 3 (corbes): correm portant el testimoni a la mà dreta i correm el revolt molt tancats a l'esquerra per lliurar a la mà esquerra del receptor.

N ° 2 (rectes): agafo i conservo el testimoni a la

mà esquerra, corro per veure el final de la línia recta, al meu company a la dreta. Miro la seva mà dreta.

N ° 4 (segment final): agafo el testimoni amb la mà esquerra i corro fins a la meta.

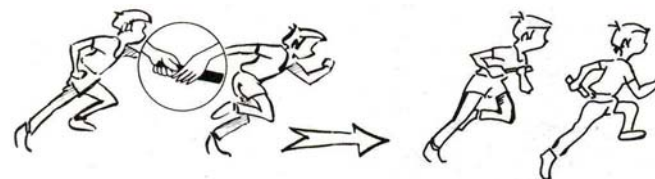


Carrera de relleus amb canvi de mà

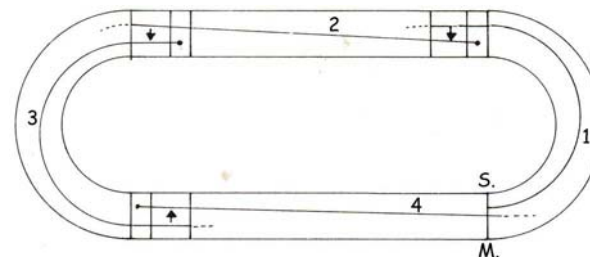
El portador porta el testimoni agafat per la part posterior a la mà esquerra, corre per la corda. Després es dirigeix cap a l'exterior del seu carrer a la vista de la zona de canvi per passar el testimoni a la mà dreta del receptor, que es llança corrent per la part esquerra del seu carrer.

Aquesta fórmula té l'avantatge de garantir una bona presa dels rellevistes, però els obliga a desplaçar-se en les corbes i trenca el ritme a causa del canvi de mà.

Es recomana per als relleus de distàncies mitjanes i llargues, encara que també hi ha partidaris d'utilitzar-la en els relleus curts.



Agafo el testimoni amb la mà dreta per la part davantera i m'ho passo immediatament a la mà esquerra. Continuo la cursa sense desaccelerar.



Em desplaço lleugerament cap a la part dreta del meu carrer per tenir al meu company a la meva esquerra en el moment del canvi.



En els relleus sobre distàncies curtes sortim sense girar-nos i estenent el braç tan sols quan sentim el senyal del nostre company.



Per a les distàncies llargues hem de vigilar, durant tota la posada del nostre ritme, l'arribada del nostre company cansat.

Relleus curts i llargs

Els relleus curts del tipus 4 x 100 m, exigeixen un automatisme precís, però requereixen igualment una gran intel·ligència i perfecció que permeten al receptor sentir el ritme, la velocitat del seu company i realitzar, amb una precisió extrema, la seva posada en acció sense girar-se, sense estendre prematurament el braç fins que per un gest lleuger i precís, realitzat en un sol pas, col·loqui la seva mà per rebre el testimoni i prosseguir el seu esforç sense cap desacceleració, arribant pel seu carrer fins el company. Espera a estar bastant a prop per estendre el testimoni, que ha d'arribar a la mà que ve, en un instant, quan es lliura el testimoni.

Els relleus llargs, del tipus 4 x 400 m i de majors distàncies, exigeixen que el receptor, en posició d'espera, tingui en compte la col·locació i l'estat de fatiga del seu company d'equip col·locat en un grup de portadors. Surt a ull, apreciand la seva velocitat i regulant la seva presa de ritme.

És el que té la iniciativa de la presa del testimoni que no espera, sinó que agafa, arrencant de la mà del seu company fatigat.