

## APRENTATGE JUGAT DEL SALT DE LLARGADA

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

### **Saltem a “peus junts” des de parat**

Formem diferents equips i els disposem en columnes. Els primers de cada equip col·loquen els dos peus a la vora de la fossa, flexionant les cames. Els braços oscil·len cap enrere i amb una extensió de cames, salten el més lluny possible cap endavant. El punt de contacte dels talons a la sorra val X punts segons la zona assolida.

Els següents salten en les mateixes condicions. Cada equip suma els seus punts després d'un mateix nombre de salts per a cadascú.

### **Escollim la cama de batuda**

Al voltant d'uns deu de la zona de batuda, marquem una línia d'uns 50m d'ample i ens hi col·loquem darrera. Correm sense referències i saltem utilitzant el peu que arriba a la zona o el més a prop seva. Realitzem diversos intents variant lleugerament cada vegada el punt de sortida per a poder saltar tant amb un peu com amb l'altre.

Després d'un cert nombre de salts, triem com a peu de batuda el que ens sembli més eficaç.

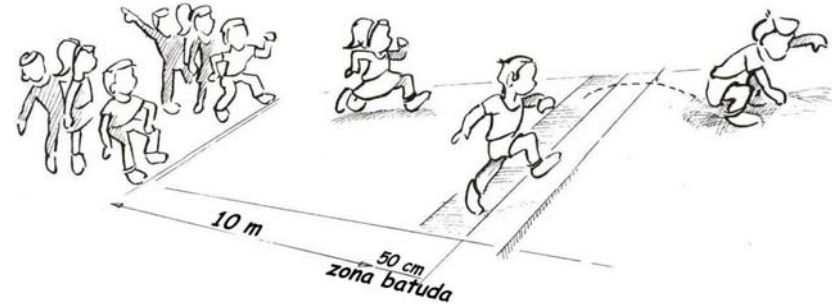
### **Encadenem els recolzaments carrera – salt.**

Tracem a uns 2,50m de la zona de batuda una línia de sortida i col·loquem el peu de batuda al darrera. Fem tres recolzaments: dos de cursa y un de batuda i ens esforcem a encadenar-los bé per a saltar ben lluny.

Podem organitzar un concurs de distància per equips comptant els punts assolits en caure en les diferents zones de la fossa.

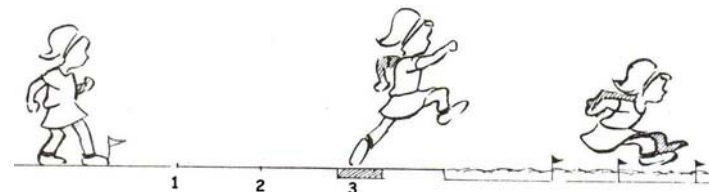


Flexiono les cames, després salto com una molla cap endavant ...  
Recullo els peus en l'últim moment per a la recepció ...



Busco el millor peu de batuda...

Crec que sóc més hàbil i més fort amb el peu ESQUERRE...DRET...



El peu de batuda queda ben enrere al final de la batuda ...

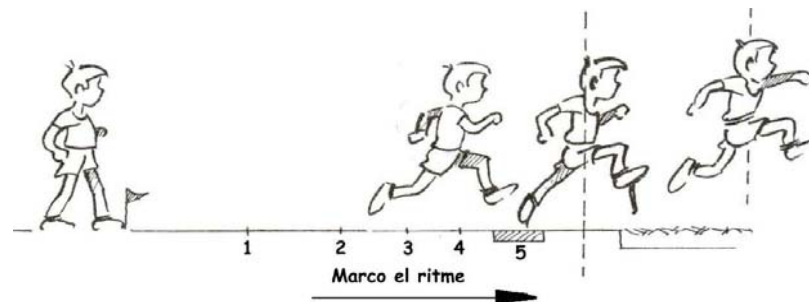
Compto 1-2 i HOP cap endavant ...

### Saltem amb cinc recolzaments

Col·loquem la línia de sortida a uns 5 o 6 m de distància de la zona de batuda. Sortim des d'aquesta línia amb peu de batuda col·locat darrere, i correm rítmicament: 1-2-3-4 - SALT.

Si el peu de batuda arriba per darrere de la zona, desplaçem el nostre punt de sortida per davant de la línia. Si cau per davant, endarrerim la sortida.

Després d'uns quants intents de posada a punt, organitzem un concurs per equips de precisió al punt de batuda a la zona. Hem d'obtenir aquesta precisió regulant el punt de sortida i no ajustant escurçant o allargant els passos. Una batuda realitzada a la zona val un punt, fora zero.



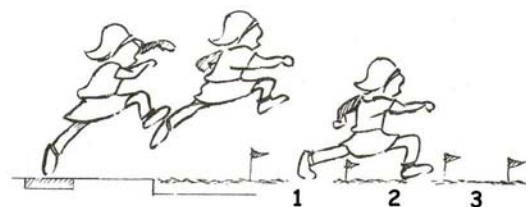
Compto mentalment: 1 - 2 - 3 - 4 - SALT  
Em diuen el punt de batuda i ajusto, si fa falta, la meva referència de sortida .....

### Allarguem la carrera

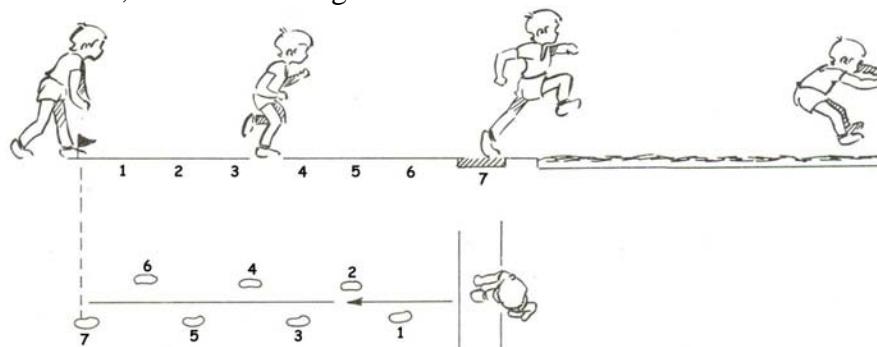
Sortim de la zona de batuda, amb el peu de batuda darrere i després correm "ràpid i sense por". El monitor o un company situa el punt de passada del peu de batuda en el 7è recolzament. Sortim llavors des d'aquesta referència cap a la zona de batuda enmig de la qual he de fer el setè recolzament. Ho intentem diverses vegades per a regular la nostra referència personal de sortida.

Organitzem concursos per equips amb almenys 6 intents per a cadascú, ja sigui comptant els punts a la zona o mesurant amb una cinta mètrica.

Progressivament, reduïm l'amplada de la zona de batuda fins a 30 cm.



Per a finalitzar la meua carrera rítmica, dirigeixo el meu salt endavant, elevant el meu genoll ....



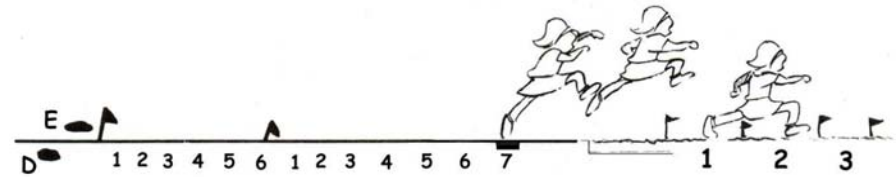
Talono meua carrera i corro ràpid, amb ritme i relaxat ....

Després "exploto" en un batuda molt accentuada cap endavant ...

## Perfeccionem l'enllaç carrera - batuda

La nostra cursa és com la d'un velocista relaxat que ha de, gairebé al màxim de velocitat, fer un gran esforç en la batuda. El ritme és progressivament més ràpid, sense crispar-se. El recolzament de la cama de batuda no suposa cap fre ni alentiment. "Impulsem" les espatlles cap endavant. El genoll lliure puja enèrgicament. Els braços ens equilibren.

Aterrem a la sorra, a "pas llarg", després d'un vol equilibrat. A continuació, realitzem salts amb un canvi de cames al llarg de la trajectòria, de manera que fem contacte amb la sorra de la fossa amb la cama de batuda.

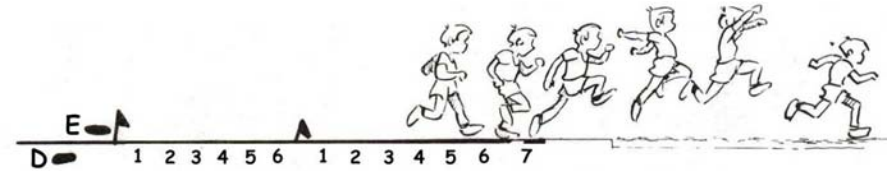


La meua carrera d'impuls, viva, precisa i ràpida em permet preparar mentalment una batuda seca i ben dirigida .....



## Busquem la millor longitud de la carrera d'impuls.

Correm a la pista i marquem el 9è, 11è o el 13è recolzament en funció de la llargada de carrera d'impuls que li convé a cadascú. Portem aquesta distància al passadís de salts i verifiquem la precisió de la cursa, buscant el ritme de preparació del salt. El perfeccionament es realitza per assaig-error amb repeticions. Llavors realitzem sèries de salts complets amb moviment de les dues cames per prendre contacte lluny i endavant amb els talons. Les últimes gambades de la carrera d'impuls s'encadenen amb un ritme "viu, agressiu i sense por". La batuda pot ser llavors una explosió breu i potent orientada cap endavant.



Elevo les espatlles i llanço el genoll lliure cap endavant ....

Faig la batuda violentament i noto una sensació de creixement durant la suspensió ...

Mantinc molta estona el genoll lliure davant, després "pedalejo" a l'aire amb amplitud per prendre contacte amb la cama de batuda a la sorra ...

Realitzo el vol mantenint el tronc recte i servint-me dels braços per equilibrar-me. ...

Després col·loco les meves cames, flexiono els genolls per a allargar-les al màxim en l'últim moment.