

## APRENTATGE JUGAT DE LES CURSES DE VELOCITAT

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

### **Desenvolupem les nostres reaccions**

Estem repartits per equips, sobre una línia, i cada un de nosaltres rep un número.

Aturats darrere de la línia, un peu endarrerit, estem atents, escoltant, per poder sortir ràpidament, com un gat que salta, en el moment que escoltem el nostre número, però si el que sentim no és el nostre romanem impassibles, immòbils.

Aquest joc és una competició per equips i tenim un punt negatiu si la nostra sortida es fa tard, i dos punts negatius si sortim sense que ens nomenin.

### **Ens col·loquem per sortir ràpid**

Ens col·loquem en posició semi-ajupida. Exemple: peu esquerre davant, peu dret endarrerit, braç dret estirat i relaxat cap el terra, sense que la mà toqui el sòl, el braç esquerre lleugerament flexionat cap enrere (invertir els suports segons el gust de cadascú).

Ens col·loquem, després marquem la posició abans de la sortida, que ha de ser amb passes ràpides i relaxades, per a un estudi individual del ritme.

### **Juguem a tocar la bandera**

Apliquem la nostra tècnica de sortida intentant tocar la bandera col·locada al mig del camp.

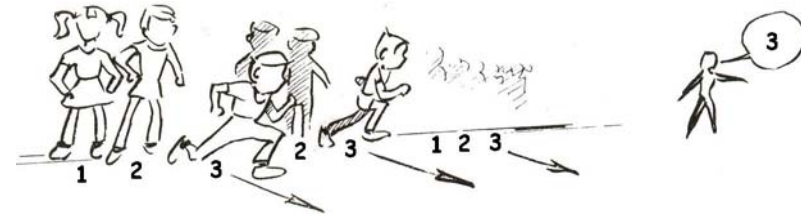
Es tracta d'un joc-competició per equips.

Dos equips formats per la mateixa quantitat de components, cadascun rep un número.

Al primer senyal: "llestos", ens posem en situació de sortida (indicada anteriorment per sortir ràpid).

Al segon senyal, el monitor nomena un número. Els dos atletes que tenen aquest número corren cap a la bandera.

Ens donen 5 punts a l'equip que primer toca la bandera. Cada jugador que surti sense que el seu nombre s'ha citat, penalitza al seu equip amb un punt.



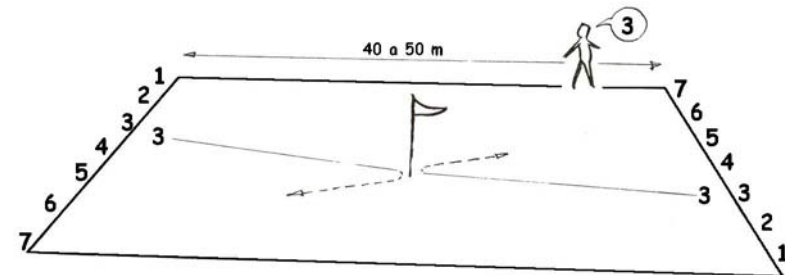
Em col·loco i em concentro ...

Desenlairo al crit del número ....

Si no sóc citat, ni em moc.... Després em deixo, em relaxo .... i em torno a concentrar.



Busco el ritme d'una acceleració ràpida i progressiva.



En el meu lloc, estic preparat per sortir ràpidament ....

Des del moment que nomenen el meu número, corro ràpidament cap a la bandera per ser el primer a tocar-la....

## Sortim com els campions

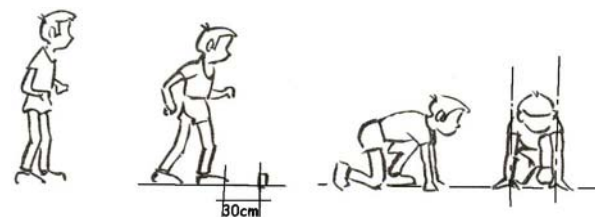
Quan ens diguin: “Als seus llocs”, hem de fer:

Una presa de la posició de sortida: peu davanter a uns 30 cm darrere de la línia de sortida, peu posterior endarrerit lleugerament.

Una presa de posició del genoll (sobre un sol genoll) amb una col·locació de les mans a terra darrere de la línia, donant suport sobre els dits, i el dit polze separat.

Quan ens diuen: “Llestos” -a la vegada ordre i invitació- elevem els malucs, el genoll es separa del sòl i portem les espatlles cap endavant recolzant sobre les mans. Mantenim la posició sense moure'ns, atents a la senyal de sortida.

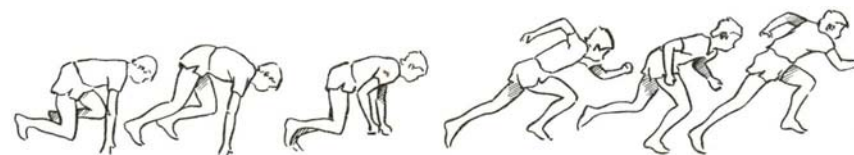
Al senyal de: “JA” o d'un tret, sortim ràpidament, amb passes a la vegada rítmiques i potents.



Em col·loco darrere de la línia i separo cap enrere un dels peus....

Recolzo el genoll a terra i col·loco les mans.....

Estic atent a la meva posició relaxada, però concentrada....



Elevo els meus glutis en el “LLESTOS” i m’empenyo cap a endavant sobre les meves mans.

Estic immòbil, relaxat, concentrat, com una fera preparada per saltar ...

Exploto al senyal, retirant els recolzaments de mans i utilitzant tota la meua potència en una sèrie de impulsions successives que em propulsen cada vegada més ràpid cap a endavant.

## Estudiem el ritme de velocitat

No n’hi ha prou amb sortir endavant quan es dona el senyal de sortida, s’ha de fer alguna cosa més i sobretot col·locar-se en situació d’acceleració del ritme fins que s’obté la velocitat màxima que es tracta de conservar a partir d’aquest moment.

Una sortida crispada, amb passes molt curtes o molt llargues, no permetran trobar ni mantenir després el ritme de velocitat.

Busquem sortir al mateix temps ràpid i potentment, per les impulsions successives de cada cama, el tronc penja en desequilibri per davant dels recolzaments, els braços, amb oscil·lació àmplia, relaxats i sincronitzats amb l’acció de les cames.

El redreçament del tronc es fa poc a poc fins que es troba l’equilibri i la posició de velocitat més alta.



Arribo a la fase de ritme.

Progressivament em redreço; estic “alineat”; els meus peus fan “urpades” a terra i empenyen cap enrere com si es tractés d’una catifa desenrotllant-se a sota meu.

L’acció coordinada dels meus segments braços-cames és àmplia. El meu tronc està dret, buscant velocitat, sense arquejar-se.