

APRENTATGE JUGAT DEL TRIPLE SALT

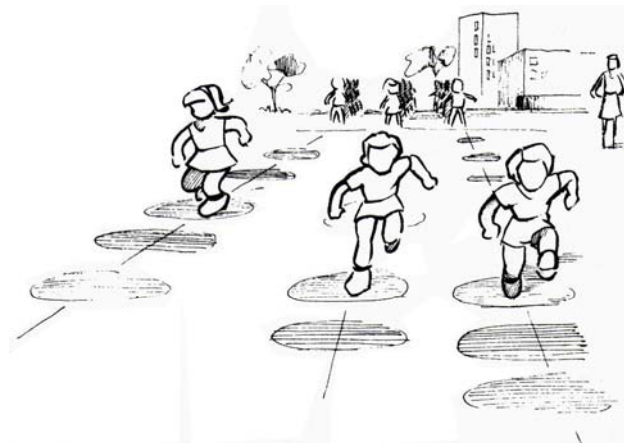
(Robert Bobin, 1983 – modificat per Miguel Vélez, 1998)

Saltem al bassal

Imaginem que els cercles són pedres, no molt separades unes de les altres.

Per travessar al bassal, hem de saltar sobre elles.

Una col·locació del peu al costat de la pedra (a l'aigua) es correspon amb un punt perdut per l'equip.



Aprenuem el triple salt dels atletes

A - Peu esquerre decalat cap enrere.

Avancem i col·loquem el peu esquerre per efectuar una primera batuda amb aquesta cama "E1", que ens porta, després d'una pota-coixa, a un aterratge-batuda a "E2", després a un aterratge-batuda a "D3" i finalment a un aterratge sobre els dos peus.

Encadenem el conjunt: Escolta la meua veu que ritma: Esquerra - Esquerra - Dreta - Aterratge 2 peus.

Organitzem un concurs per equips

Col·loquem el peu de batuda darrere d'una línia de sortida que cadascú ha triat per a les dues primeres batudes i col·loquem l'altre just davant de la línia.

Al senyal, els primers de cada equip s'encadenen els tres bots.

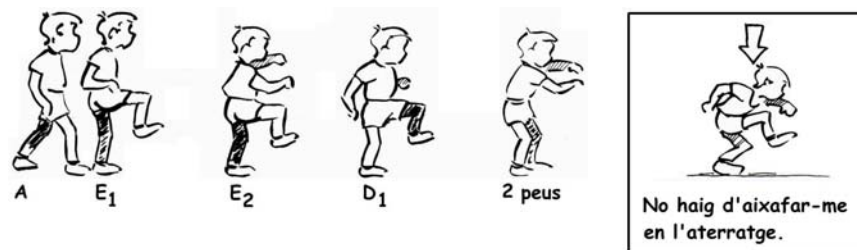
La segona tanda part des del punt d'arribada dels primers.

La classificació de l'equip s'obté pels punts d'arribada dels saltadors de l'última tanda.

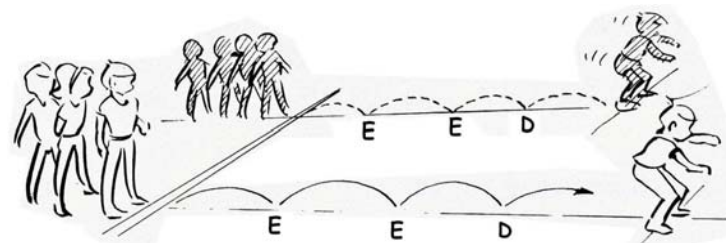
Es recomana formar equips poc nombrosos, llevat que es disposi d'un terreny molt llarg.

Aquest joc-relleu ha de donar a cada un, dos o tres ocasions de fer el recorregut amb cada peu.

Em penjo cap endavant i calculo bé la meua impulsió
Em serveixo dels meus braços per equilibrar-me
Col·loco el peu pla i em controlo tranquil·lament per no caure cap enrere



Desencadeno i ritmo bé els meus bots elevant el genoll ...



Assenyalo, per al company que em segueix, el meu punt d'aterratge amb els meus dos peus

Encadenem la cursa d'impuls i els bots

Només prenem una curta carrera d'impuls amb dos recolzaments.

Situem la nostra línia de sortida al voltant de 2,50 m de la zona de batuda que dibuixem a 50 cm de longitud de l'inici.

Portem enrere del peu de batuda dels dos primers bots i col·loquem l'altre davant de la línia.

Correm dos passos. El tercer recolzament es col·loca a la zona per la primera batuda.

Per a aquells que han triat com a peu de batuda l'esquerre per als dos primers bots, el ritme és el següent:

Carrera: esquerra - dreta, i encadenar amb els salts:

Esquerra - Esquerra - Dreta - Aterratge.

Podem, si cal, avançar o endarrerir el nostre punt de sortida perquè el peu de batuda es col·loqui bé a la zona de batuda.

Organitzem una competició per equips comptant el nombre de punts obtingut en l'aterratge a les zones numerades del fossat de sorra.

Si realitzem la batuda fora de la zona d'impulsió, no rebem cap punt.

Afinem la cursa d'impuls

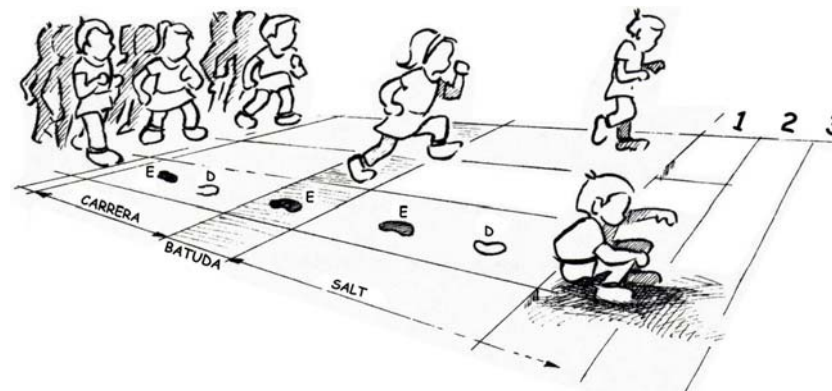
Sortint de la taula, comptem nostres recolzaments de carrera, i marquem el punt de pas "5".

Cadascun part de la seva referència per aconseguir la zona de batuda i pot provar diverses vegades per ajustar la seva distància de carrera d'impuls avançant o endarrerint el seu punt d'inici.

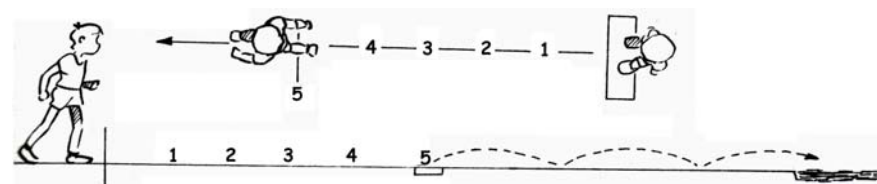
Fem rítmics i proporcionats nostres bots

"Escoltem" el nostre ritme Sovint "entnem": LLARG - RÀPID - LLARG però hem d'entendre: LLARG - LLARG - LLARG

Per començar, col·loquem una referència en l'aterratge del segon bot i l'anem allunyant progressivament.



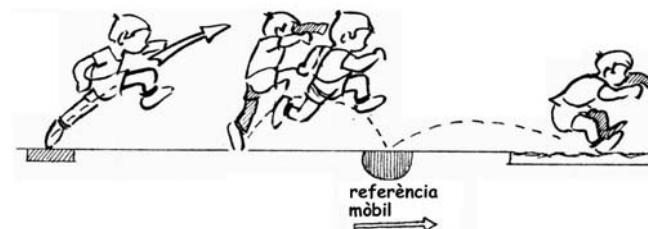
Distingeix els passos de la carrera dels salts que em porten endavant.



Compto cinc passos de carrera

Enllaço carrera-batuda

El meu primer salt és rasant. El segon és més alt. El tercer és al màxim cap endavant



Després de dirigir el meu primer salt endavant resisteixo el xoc en l'aterratge, després impulso cap endavant per anar lluny

Busquem una carrera d'impuls de competició

Portem la nostra carrera d'impuls a 13 - 15 o 17 recolzaments, en funció de les possibilitats d'adquisició i utilització de la velocitat de cada un.

Partim d'una zona de batuda reglamentària: 20 cm, peu de batuda decalat cap enrere i correm amb normalitat, d'esquena a la fossa, per marcar, amb l'ajuda d'un company o del monitor, una referència en el recolzament escollit.

Sortim des d'aquesta referència, de la mateixa manera, per assolir la taula de batuda que està situada per reglament a 10-12 m del fossat.

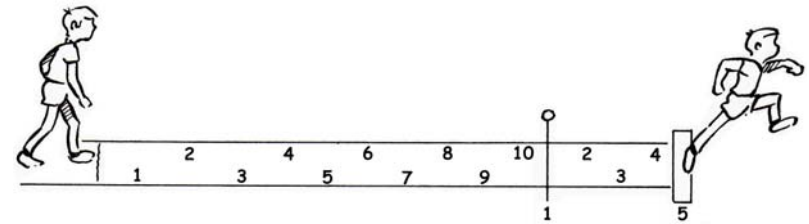
La cursa d'impuls és progressivament accelerada i situem una referència de pas a 5 passos de la taula, per assegurar la precisió de la cursa, però sobretot com a senyal d'advertència per a un augment màxim del ritme de carrera, el que afavorirà l'execució de un primer salt llarg i rasant com recomanen els tècnics.

Perfeccionem les batudes

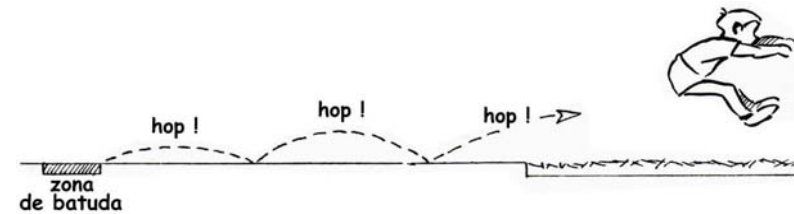
Abordem el terra amb el peu pla, mitjançant una acció dinàmica que eviti tant un bloqueig com una amortiguació excessiva que reduiria la velocitat i l'eficàcia de la batuda.

L'encadenament general carrera - bots

Ens permet disposar d'una velocitat molt gran en arribar a la taula de batuda gràcies a una carrera progressivament accelerada amb l'objectiu d'utilitzar aquest capital de velocitat amb un conjunt d'accions tècniques, de col·locació de les diferents palanques, que no provoca cap fre, sinó que al contrari tendeix a recrear la velocitat en cada vol.



Accelero progressivament i ritmo a ple esprint els meus últims recolzaments.



Ataco amb vigor cada aterratge per fer unes batudes dinàmiques dirigides cap endavant



Estic rasant a terra en el primer vol ...

Perllongo el segon

Impulso al màxim cap a davant en el tercer