

8

L'ATLETISME (II)



L'ATLETISME (II)

AIXÒ ÉS EL BÀSIC

LA TÈCNICA DE CURSA

EL SALT D'ALÇADA

EL LLANÇAMENT DE DISC

On es practica?

Les modalitats

Això és el bàsic...

ON ES PRACTICA?

L'atletisme pot practicar-se en espais diversos: en un estadi a l'aire lliure, en una pista coberta, camp a través o *cross country*, les curses de muntanya i, finalment, en qualsevol cursa popular.

QUINES MODALITATS PRESENTA?

Les proves que constitueixen el programa d'atletisme en pista són de tres tipus:

■ Curses

Velocitat: 100 m, 200 m i 400 m.

Mig fons: 800 m i 1.500 m.

Fons: 3.000 m (femení), 5.000 m i 10.000 i la marató.

Cursa de tanques: 110 m tanques (masculí), 100 m tanques (femení) i els 400 m tanques.

Cursa d'obstacles: 3.000 m obstacles.

Cursa de relleus: 4x100 m i 4x400 m.

Marxa atlètica: 10 km (femení) i 20 km i 50 km (masculí).

■ Concursos

Salts: de llargada, d'alçada, triple salt i de perxa.

Llançaments: de pes, de disc, de martell i de javelina.

■ Proves combinades

Decatló (masculí): 100 m, 400 m, 1.500 m, 110 m tanques, llargada, alçada, perxa, pes, disc i javelina.

Heptatló (femení): 200 m, 800 m, 100 m tanques, llargada, alçada, javelina i pes.

MILLOREM LA TÈCNICA DE CURSA

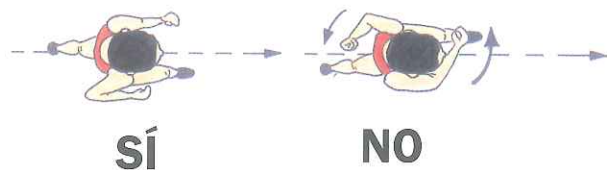
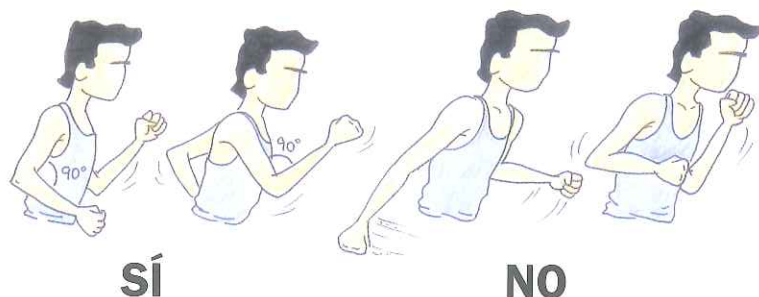
Córrer és un moviment natural de la persona. Però "córrer bé", amb estil, ja és propi d'atletes que han entrenat durant molt de temps la "tècnica de cursa". Amb els exercicis que et proposi el professor, juntament amb la descripció que t'ofereim a continuació, obtindràs avenços importants en la teva manera de córrer.





EL CAP

- No corris mirant a terra. Aixeca el cap i mira uns 20 metres cap endavant.
- Intenta relaxar la musculatura de la cara i del coll. Les tensions i gestos de la cara no et faran avançar més. Tot el contrari, et restaran eficaçia i energia.



LES ESPATLLES I ELS BRAÇOS

- Tingues les espatlles relaxades i no facis girs innecessaris.
- Flexiona els braços formant més o menys un angle recte. Mou-los d'una manera relaxada i seguint el compàs de les cames de manera alternativa. Llur recorregut ha de ser paral·lel a la línia de cursa i no has de creuar-los per davant del pit.

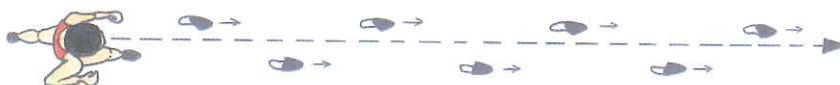
EL TRONC

- Per regla general, no ha d'estar recte (vertical), sinó que has d'inclinarlo lleugerament. En les curses de velocitat, per descomptat, el tronc encara ha d'estar més inclinat.
- Evita els girs i moviments exagerats amb el tronc, perquè frenen la cursa.

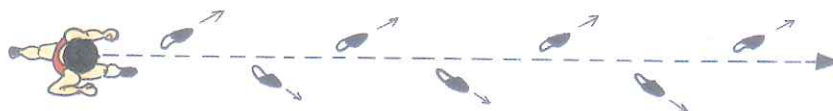
ELS RECOLZAMENTS (ELS PEUS)

- Recolza els peus a terra de manera que vagin paral·lels a la línia de cursa.

SÍ

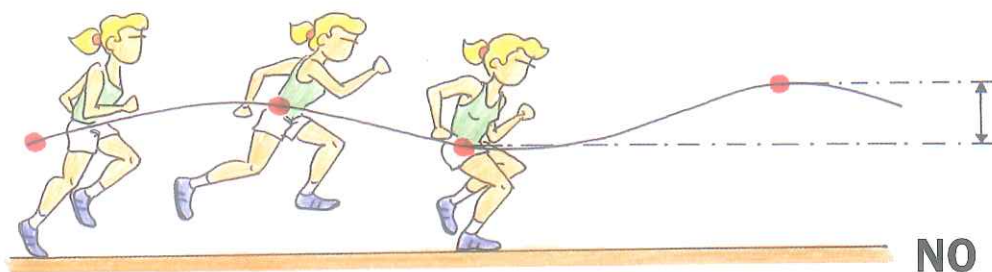
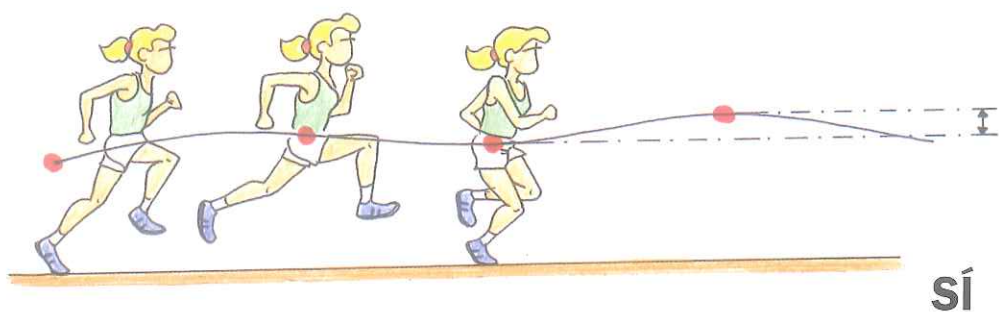


NO



TRAJECTÒRIA DEL COS (DEL CENTRE DE GRAVETAT)

- Evita córrer fent salts i enfonsant-te quan recolzís el peu a terra. Tingues en compte que la trajectòria del cos en un atleta d'elit només oscil·la uns 8-10 cm; en canvi en un principiant, per manca de tècnica i de força muscular, puja i baixa "veritables muntanyes".
- Vista des de dalt, la trajectòria de l'atleta ha de ser en línia recta; cal evitar córrer fent corbes... i, per tant, fent més metres!



LA PASSA

La diferència entre caminar i córrer rau en que quan camines sempre ets en contacte a terra, almenys amb un peu; en la cursa, en canvi, hi ha un instant en que cap peu no toca a terra. Podríem dir que és com un "vol", si bé quan parlem en termes de tècnica de cursa ho anomenem **fase aèria**. D'altra banda, el moment del contacte a terra l'anomenem **fase terrestre**. Examinem-ho amb més deteniment:

FASE AÈRIA

En aquesta fase l'atleta no té cap punt de recolzament a terra. La fase aèria en les curses de velocitat és major que en les de distància llarga, a causa del fort impuls que realitzen els atletes.





FASE TERRESTRE

Fase en que existeix un punt de recolzament a terra. Hi distingim parts diferents:



◆ **L'impuls:** la cama que recolza a terra realitza un treball de força explosiva per impulsar tot el cos de l'atleta cap endavant.

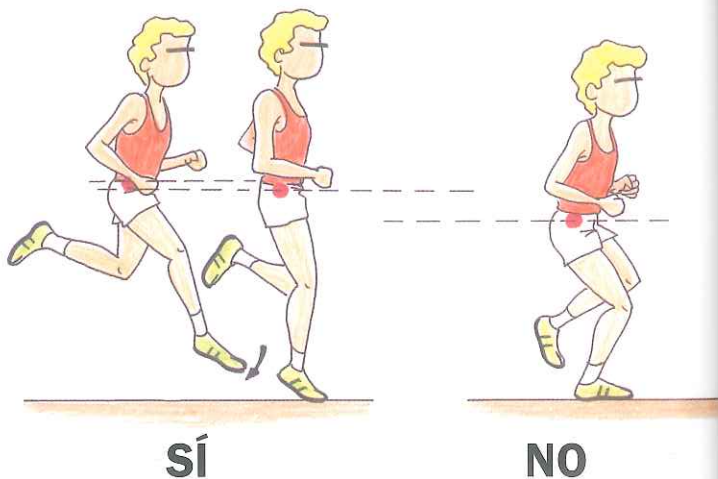
■ El maluc, el genoll i el turmell de la cama d'impuls han de quedar completament estirats.

■ El genoll de la cama lliure puja cap amunt.

◆ **El contacte-esmorteïment a terra:** es realitza després de la fase aèria, quan l'atleta toca de nou a terra. És una fase "negativa", perquè frena una mica el corredor.

■ Per evitar que sigui massa "negativa" i que "t'enfonsis" cap avall, intenta, abans de tocar a terra, baixar la cama amb força i amb gran energia. Com si volguessis "fer una esgarrapada" a terra!

■ L'altra cama, o cama lliure, puja-la flexionada cap amunt, fins a situar el taló sota mateix de la natja. De fet, després d'un bon impuls, la cama puja doblegada per inèrcia.



AMPLITUD I FREQUÈNCIA DE LA PASSA

La velocitat assolida per un corredor dependrà de l'**amplitud** (longitud de la passa) i de la **frequència** (nombre de passes per distància recorreguda) de la passa. Cadascú ha de trobar els valors òptims per a cadascun d'aquests paràmetres per evitar:

■ Córrer fent salts a causa d'una amplitud exagerada.

■ Moure les cames molt ràpidament... però sense avançar gairebé gens. Aquest seria el cas de mantenir una freqüència molt alta que impedís desenvolupar una amplitud correcta.

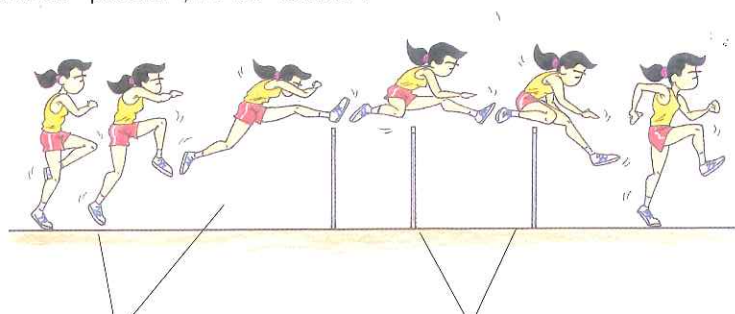
Recorda que...

No et dediquis només a una prova, encara que sigui la teva predilecta. A la teva edat, l'ideal és aprendre totes les modalitats de l'atletisme, perquè això contribueix millor a la teva formació com a atleta i perquè... és més divertit!

Repassem...

LES CURSES AMB TANQUES

Les curses amb tanques no s'han de córrer fent salts grans. Són curses normals en què les tanques es "passen", no se "salten".



ATAC

Aixeca el genoll i la cama d'atac. Avança el cos com si volguessis abalançar-te damunt la tanca.

FRANQUEIG

Tingues el cos inclinat. La cama endarrerida gira perquè la cuixa i el peu passin paral·lels a la tanca.

CONTACTE A TERRA

La cama toca a terra rígida "com un pal". El genoll de l'altra cama es col·loca ràpidament en direcció a la línia de cursa.



EL SALT D'ALÇADA

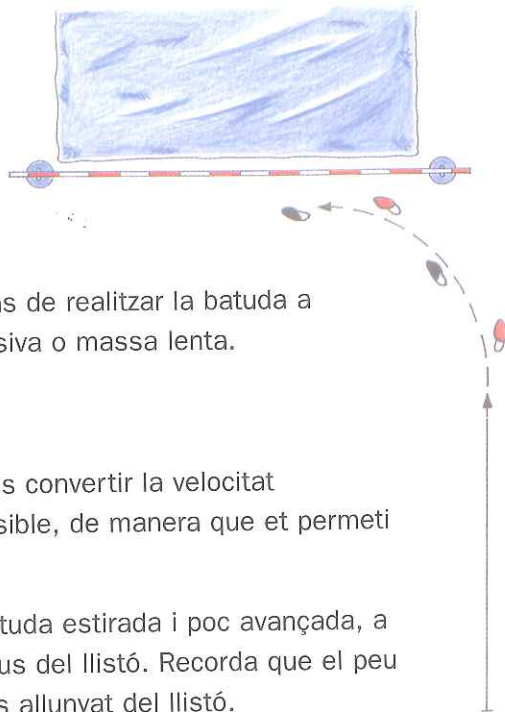
En els Jocs Olímpics de Mèxic de l'any 1968, un saltador d'alçada americà anomenat Dick Fosbury va passar a la història de l'esport mundial. Aquest atleta, enginyer aeronàutic de professió, ideà una tècnica nova per aconseguir superar el llistó del salt d'alçada molt més enlaire. Consistia en passar el llistó d'esquena, en lloc de passar-lo de la manera tradicional, de cara, amb la tècnica del *rodet ventral*. A més de guanyar la medalla d'or, va instaurar aquesta tècnica, que va prendre el seu nom, *fosbury*, i que és la que des d'aleshores usen tots els saltadors. La descrivim tot seguit:

LA CORREGUDA

Es tracta d'una aproximació de set a nou passos cap al lloc on es realitza la batuda.



- De cara al llistó, comença a córrer els primers passos en línia recta.
- Realitza els tres darrers passos corrent en corba fins a situar-te en paral·lel al llistó. Has de descriure una corba amb la que aconseguiràs, en el moment de la batuda, aprofitar la *força centrífuga* per col·locar-te d'esquena al llistó.
- Recorda que la correguda ha de ser progressiva i has de realitzar la batuda a una velocitat controlada, evitant una velocitat excessiva o massa lenta.



LA BATUDA

És una acció de *força explosiva* l'objectiu de la qual és convertir la velocitat horitzontal de la correguda en la màxima vertical possible, de manera que et permeti superar el llistó.

Recorda que...

L'atletisme no és només un esport que consisteix a competir amb els altres, sinó que també ens ensenya a millorar per arribar a superar-nos nosaltres mateixos.

- "Entra" amb la cama de batuda estirada i poc avançada, a una distància d'uns tres peus del llistó. Recorda que el peu de batuda ha de ser el més allunyat del llistó.
- Com a conseqüència de "l'entrada", la cama es flexiona una mica per saltar tan fort i ràpid com et sigui possible.
- La cama lliure també t'ajudarà a impulsar si eleves enèrgicament el genoll cap amunt, alhora que realitzes una *rotació* cap enfora per col·locar-te d'esquena al llistó.
- Els braços també ajuden a impulsar, fent-los pujar i aturant-los de cop quan les mans arriben a l'alçada de la cara.
- Alhora que saltes, has de fer una **rotació del cos**, ajudada per la força centrífuga generada per la cursa, i que t'ajudarà a "passar" el llistó d'esquena.

EL FRANQUEIG

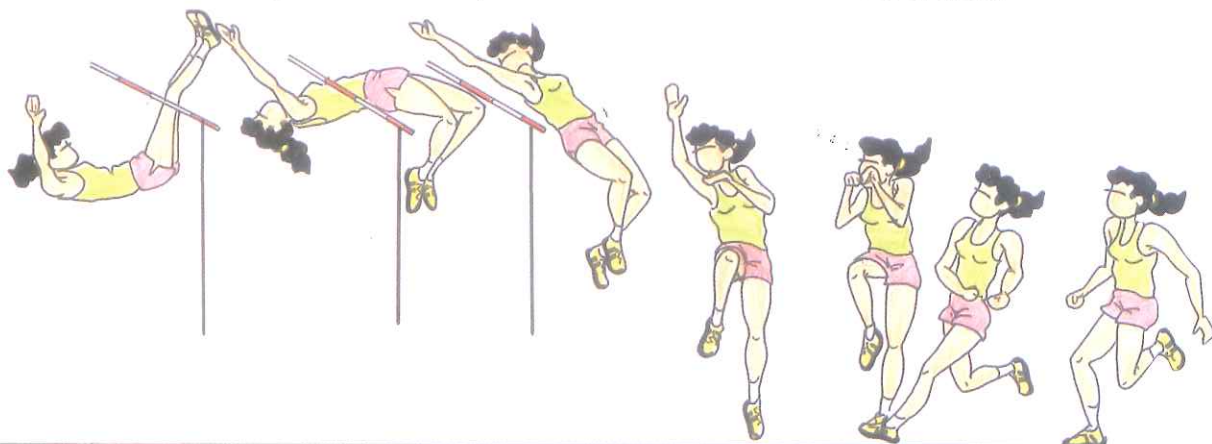


S'hi realitzen els moviments oportuns per "passar" el llistó sense fer-lo caure.

- En primer lloc, arqueja completament l'esquena i evita entrar "assegut".
- Després realitza un moviment contrari de "trencament de l'arqueig" i d'elevació de les cames perquè, d'aquesta manera, també puguin superar el llistó.

LA CAIGUDA

Has de caure d'esquena al matalàs, amb les cames enlaire i de cara al llistó.



Repassem...

EL SALT DE LLARGADA

Ens iniciem amb la tècnica de "l'1 i 1/2", en què el saltador fa un pas i mig a l'aire.

CORREGUDA

Ha de ser progressiva i arribar a la velocitat màxima "controlada".



BATUDA

La cama impulsa amb potència (força explosiva) a terra. El genoll de l'altra cama puja amunt ("1").

VOL

Ajunta les dues cames a l'aire, tan amunt com puguis ("...i 1/2"). Fes una volta amb el braç de darrera i ajunta també els braços.

CAIGUDA

Cau amb els dos peus i els dos braços cap endavant.





EL LLANÇAMENT DE DISC

El llançament de disc es caracteritza, sobretot, pels moviments giratoris que es realitzen a fi de donar la màxima acceleració al disc. Els atletes el llancen després de girar una volta i mitja, però, per als principiants, el més habitual és emprar el llançament escolar, en què només es fa *una volta*.

El disc és un artefacte circular, més o menys pla, més gruixut en el centre que a les vores. En la seva categoria té un pes de 1,5 quilos per als nois i 1 quilo per a les noies. S'ha d'intentar llançar el disc tan lluny com sigui possible des de l'interior d'un cercle de 2,5 m de diàmetre. Per aconseguir-ho has de conèixer-ne la tècnica:



LA SUBJECCIÓ DEL DISC

El disc no ha d'agafar-se amb els dits, encara que et pensis que si no ho fas et caurà de la mà. El disc ha de "descansar" en la darrera falange dels quatre dits de la mà, notant una pressió lleugera a la punta dels dits. El polze se separa una mica de l'índex i es col·loca a un costat del disc, sense arribar a agafar-lo.

LA POSICIÓ DE PARTIDA

Has de col·locar-te dret, amb el peu esquerra avançat i de cara a la direcció de llançament. Tingues el disc a la mà dreta.

IMPULSOS PRELIMINARS

Es tracta de realitzar unes tres oscil·lacions amb el braç des del costat dret fins a l'alçada de l'espatlla esquerra. Un cop allà, perquè no caigui el disc, s'aguant a per sota amb la mà esquerra.

EL GIR

El propòsit és donar una volta per poder accelerar el disc aprofitant la *força centrífuga*.

■ En la darrera oscil·lació, quan el disc és situat darrera l'esquena, s'inicia el gir.

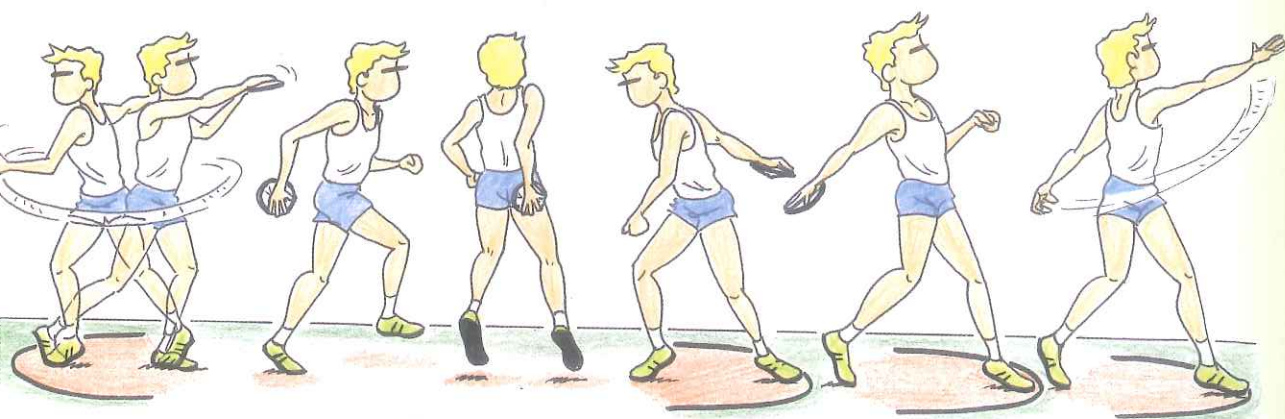




- Emprant com a pivot la punta del peu esquerre, fes mig gir i porta el peu dret just al centre del cercle. Abans no recolzis el peu dret, hi ha un instant en què t'has de trobar a l'aire, com en un petit "vol".
- Un cop allà, fes mig gir més i porta de nou la cama esquerra endavant, completant així la volta sencera.
- Al final de la volta, has de quedar d'esquena a la direcció de llançament, amb la cama dreta lleugerament flexionada i l'esquerra completament estirada. El disc encara es troba "amagat" darrera l'esquena.

EL LLANÇAMENT

- Gira el peu dret sobre la punta i fes un impuls fort amb tota la cama.
- Gira la cintura cap endavant fins que quedi bloquejada i, junt amb l'altre bloqueig produït amb la cama esquerra estirada cap a terra, "dispara" el braç dret des de darrera l'esquena, amb tota la força que puguis, per llançar el disc.
- Recorda que el disc ha de sortir de la mà pel dit índex, imprimint-li rotacions giroscòpiques que ajudin a tallar l'aire i aconseguir així que arribi més lluny.



Recorda que...

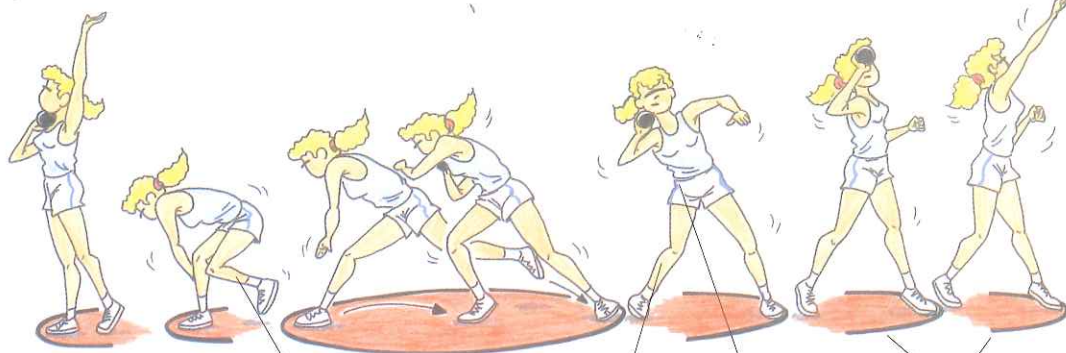
Un atleta, i qualsevol altre esportista, ha d'escriure un diari d'entrenament on anoti els seus objectius, els exercicis i entrenaments que realitza, així com els seus comentaris personals. Si ho fas, adquiriràs molts coneixements i t'ajudarà a formar-te com a esportista.



Repassem...

EL LLANÇAMENT DE PES

La subjecció. No s'agafa amb el palmell de la mà, sinó que descansa damunt la base dels dits.



POSICIÓ DE PARTIDA

D'esquena al llançament, aguantant el pes del cos amb una sola cama.

IMPULS

Comença l'impuls amb un cop de cama enrere per desplaçar-te cap al centre del cercle.

Un cop allà, impulsa fort amb aquesta cama.

Acompanya-ho amb un gir de cintura fins que quedi "bloquejada".

LLANÇAMENT

Quan el pit estigui mirant endavant, llança amb tota la teva força explosiva. Impulsa el pes amb el braç, amb el canell i els dits.

SABIES QUE...?

- 📖 Els corredors de velocitat usen unes sabatilles que en la seva part davantera porten de sis a onze claus per afavorir l'impuls en la pista. En canvi no porten taló, ja que els corredors no toquen a terra amb els talons.
- 📖 Un atleta de la prova reina de velocitat, els 100 m llisos, assoleix la màxima velocitat cap als 60 m.
- 📖 Fa més de 100 anys, tal i com ens mostra la fotografia dels Jocs Olímpics d'Atenes de l'any 1896, la pista d'atletisme era de cendra i els carrers eren separats uns dels altres... per cordes!
- 📖 Els saltadors de llargada d'elit poden arribar a trobar-se a dos metres d'alçada quan són a l'aire. Si et proposes vèncer el rècord del món de llargada necessitaràs també ésser un gran velocista: l'actual recordista mundial, Mike Powell, va arribar a la taula de batuda a una velocitat de 40 km/hora per aconseguir saltar els 8,95 m.



100 m llisos
(Atenes 1896)