CIDIDA

CENTRO INTERNACIONAL DE DOCUMENTACIÓN INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO DEL ATLETISMO

FUNDACIÓN

FEDERACIÓ CATALANA d'ATLETISME

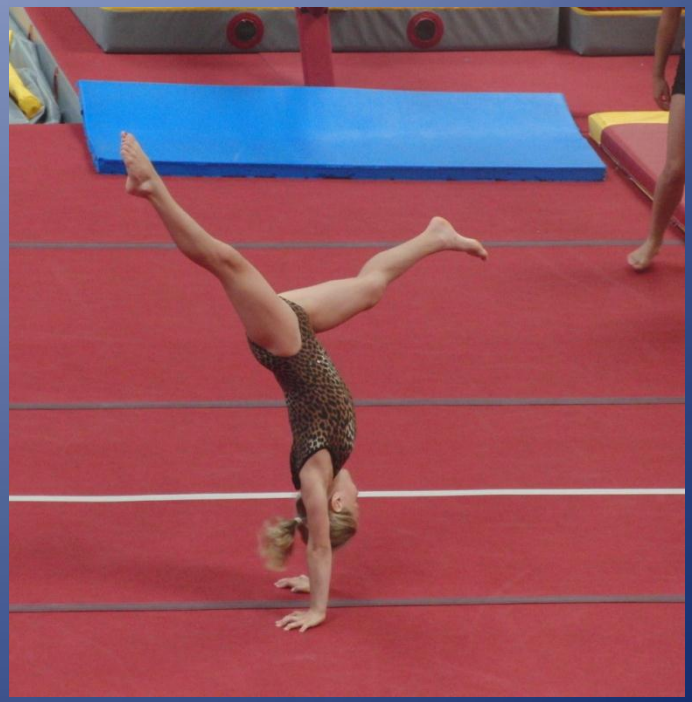
DIDÁCTICA DEL SALTO CON PÉRTIGA

Joan Rius i Sant

Ejercicios de aprendizaje

Sería deseable que desde la infancia aprendieran los ejercicios básicos de gimnasia artística deportiva:

- Equilibrio de manos
- Quinta
- Subir la cuerda
- Laterales
- Volteretas



Carrera con pértiga

- Progresivos
- Skippings
- Carrera circular

Caminar y presentar

Error de novatos! Tienes que empezar la acción de presentar un paso antes. Con el pie izquierdo en el suelo (en el antepenúltimo apoyo)

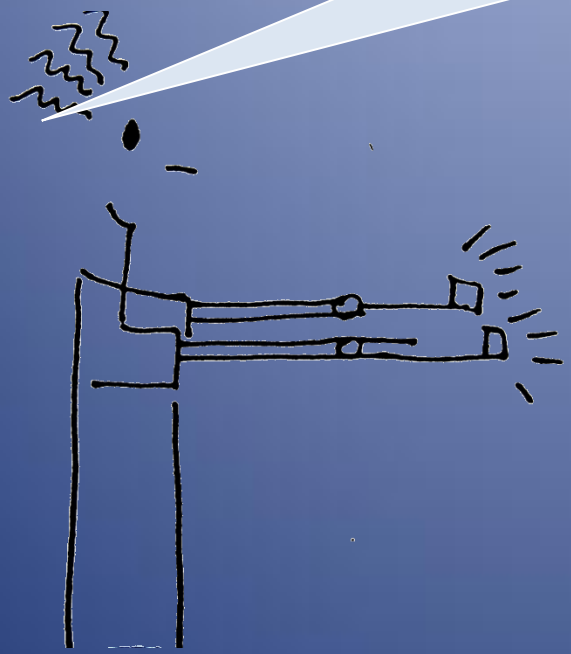
¡Tú, sí! Pero te has metido en la batida

Carrera con una pértiga corta, marcando la batida cada cinco pasos

Tres pasos, clavar la pértiga en el suelo y pasar al otro lado

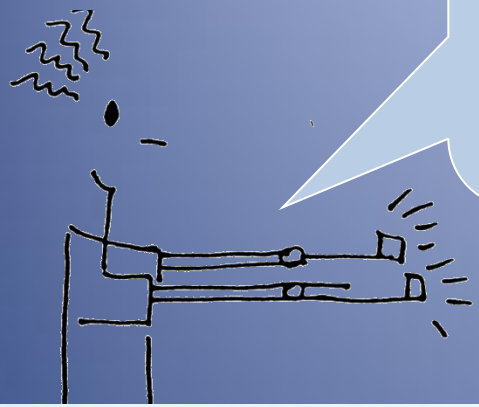
En este ejercicio y en otros similares aparecen diferentes errores de ejecución

1er error:
Meterse en la batida y/o no presentar la pértiga recta

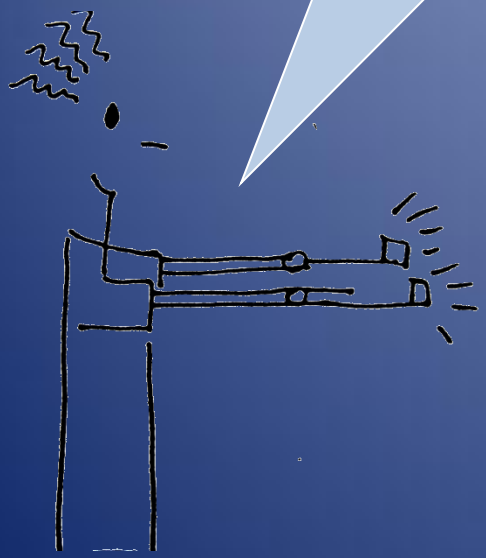


2º error:
Equivocarse en la pierna de batida

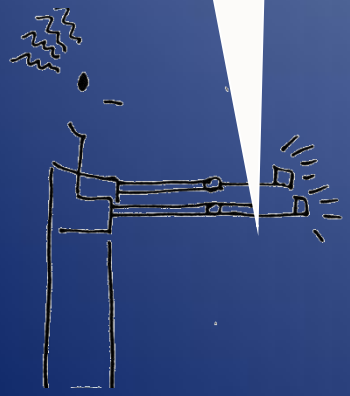
3er. error:
Al caer, las manos no deben estar más bajas que los hombros



4º error:
Doblar el brazo derecho



5º error: Bajar la mano derecha



- Desde un plinto o colchoneta, saltar abajo.
  Ayudarse tirando de la pértiga solo es adecuado en los más pequeños, en las primeras repeticiones.

- Es necesario que el atleta se acostumbre a ser él quien haga avanzar la pértiga

- Como en el ejercicio anterior, saltando desde el plinto, pero pasando una goma y cayendo sobre la colchoneta.

¡Que me la pegooo..!

Estos juegos deben mantener las bases de la técnica. En este pequeño atleta, el agarre debe ser sin separar las manos. Tampoco ha pasado todo el cuerpo por el lado y existe el peligro de que se haga daño.

Cruzar el río

¡He vuelto a doblar el brazo derecho!

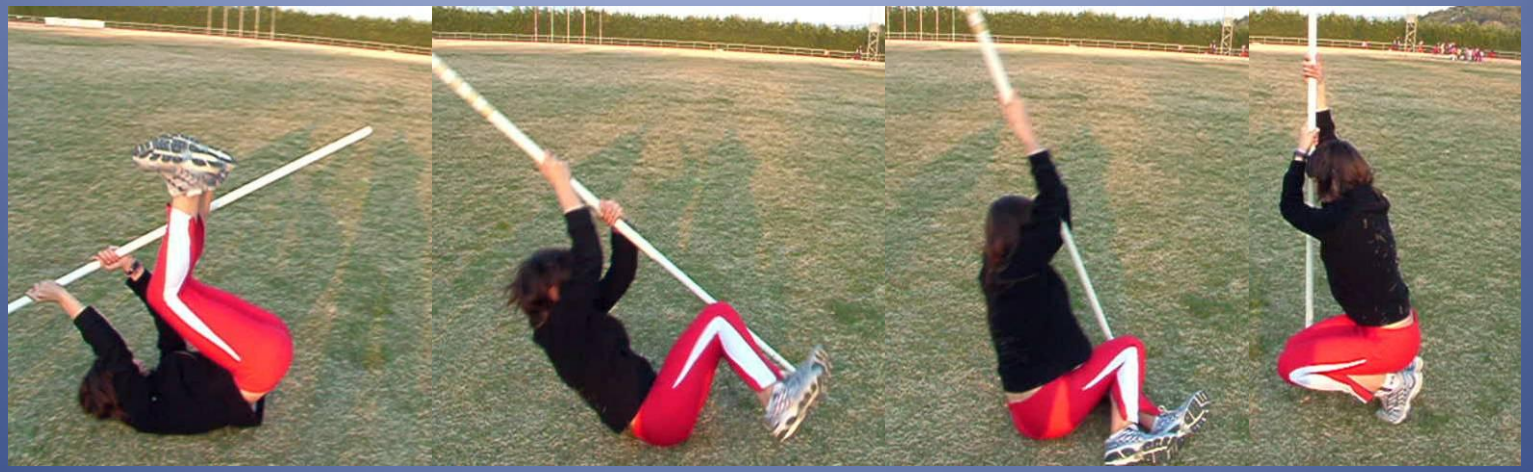
- Con 5 pasos de carrera transportando la pértiga alta (medio presentada), clavarla en la arena y saltar lo más lejos que se pueda.
- Se ponen referencias en el suelo para evitar titubeos y pasitos.

Saltar al foso cayendo girados

Saltar al foso, pasando un listón bajo situado un poco lejos

- Con 5 pasos, marcando con referencias los apoyos de zancada y el punto de batida: saltar y caer en la colchoneta.

La recogida en el suelo, girando sobre la espalda

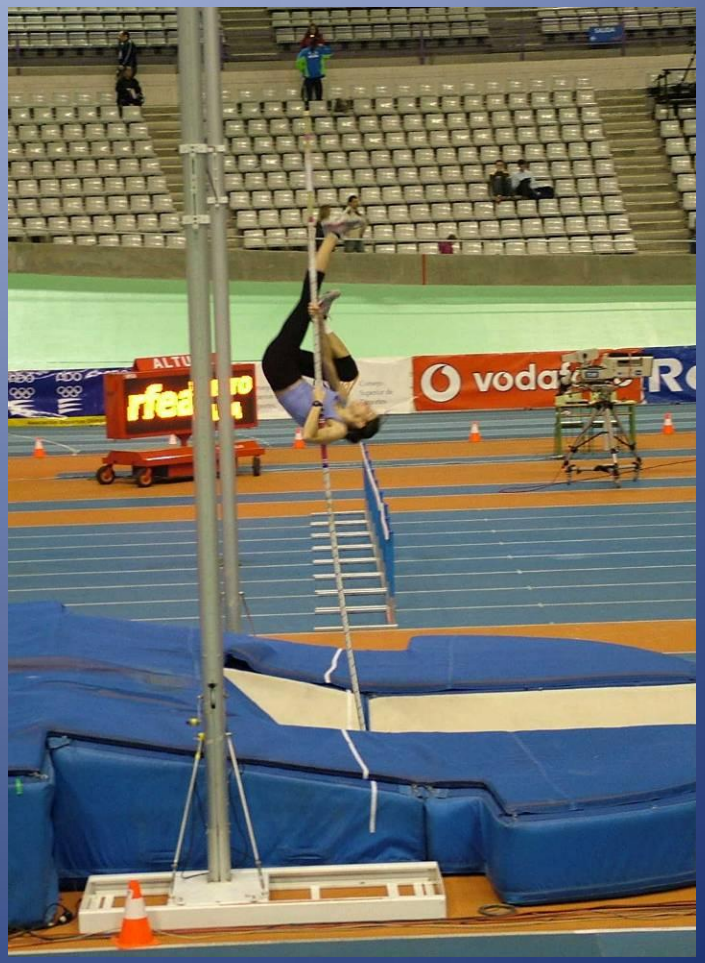


Batida, recogida y extensión en la cuerda

Pasar el listón con la cuerda

Clavar contra la pared y volver por el otro lado

- Carrera y batida. Sin doblar, hacer el péndulo, recoger y marcar la inversión.



Didáctica del salto con pértiga

Autor: Joan Rius i Sant
jriussant@telefonica.net
Fotografías: Joan Rius i Sant
Josep Mª Padullés Riu
Archivo y donaciones
Dibujos: Maite Górriz Farré

CIDIDA

CENTRO INTERNACIONAL DE DOCUMENTACIÓN INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO DEL ATLETISMO

FUNDACIÓN

FEDERACIÓ CATALANA d'ATLETISME