



CIDIDA

CENTRO INTERNACIONAL DE
DOCUMENTACIÓN
INVESTIGACIÓN
Y DESARROLLO DEL

ATLETISMO

FUNDACIÓN



**FEDERACIÓ CATALANA
d'ATLETISME**

Las carreras con vallas

Descripción y principios errores

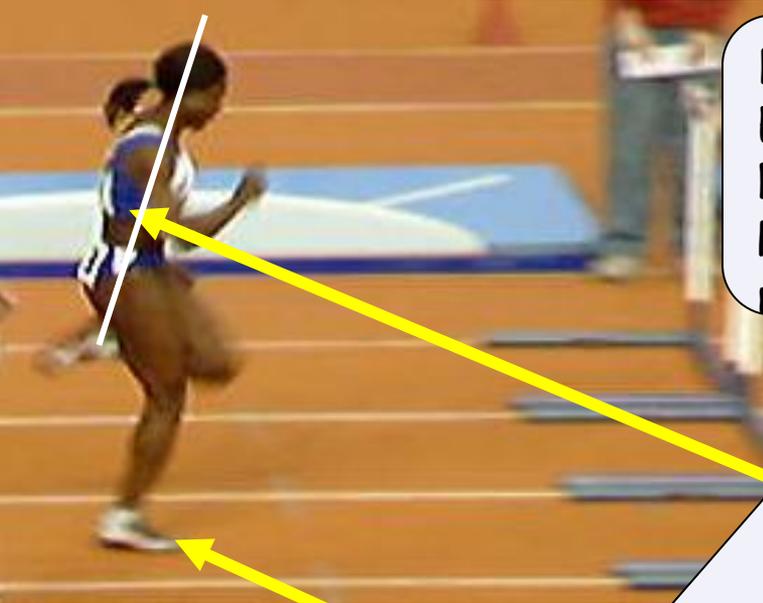


Joan Rius i Sanja

El paso de la valla



Ataque de la valla



De lejos
El pie de impulso, bajo la cadera
No entra de talón
Pierna de ataque: talones al glúteo levantar el muslo con flexión

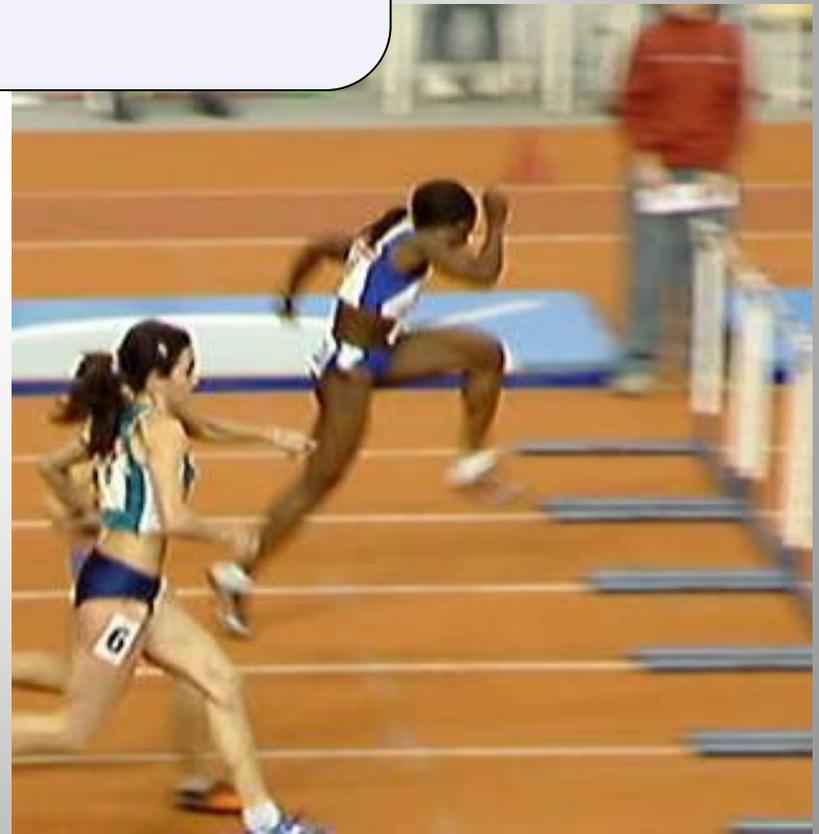
Tronco un poco inclinado hacia delante

El pie, nunca de talón



Ataque de la valla

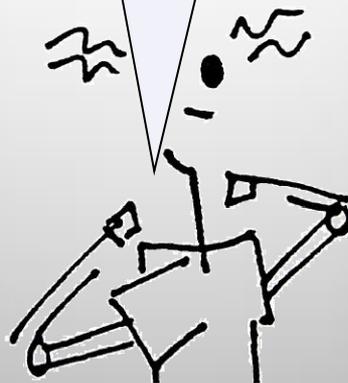
Impulso adelante, nunca arriba.
Tronco moderadamente adelantado.
Brazos poco separados del tronco.
El pie de la pierna de impulso no gira hasta abandonar el suelo.



Ataque de la valla



La pierna ataca perpendicular a la valla. Sobre la valla no se llega a estirar completamente la pierna (algunas mujeres sí).



El vuelo

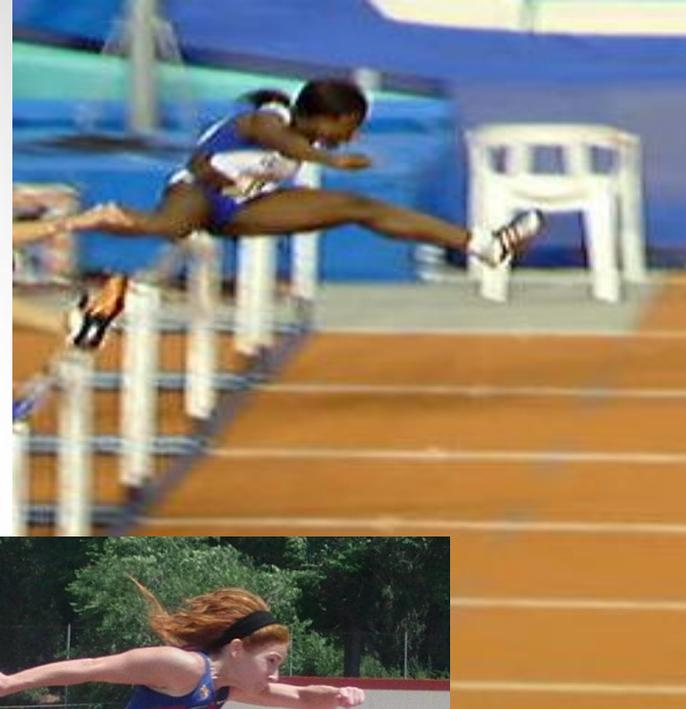


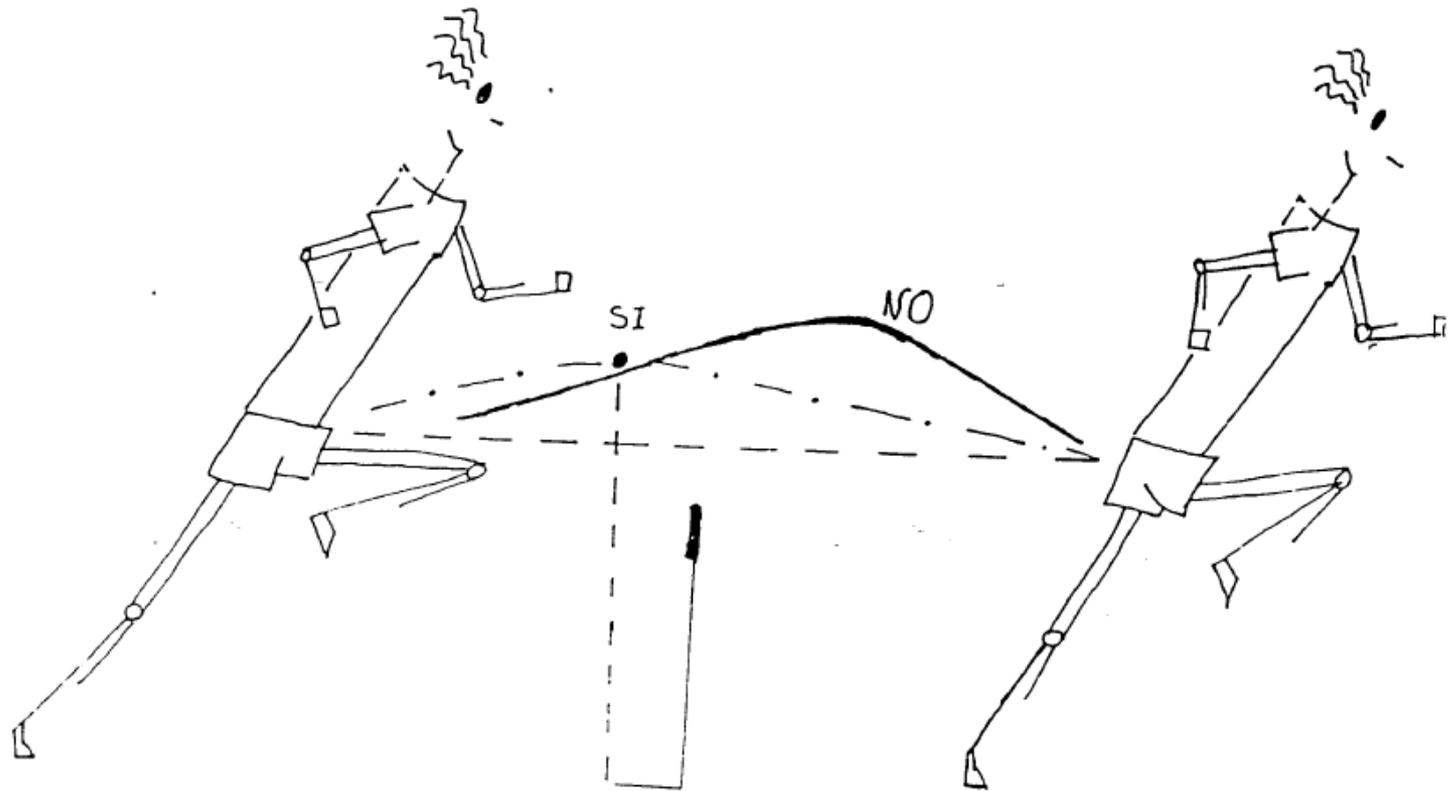
La pierna de impulso sube con la rodilla alta.
El talón no sube por encima de la rodilla.
El punto más alto de la parábola es antes de
que las caderas franqueen la valla.



El paso sobre la valla

La cadera y la rodilla de la pierna de impulso pasan a la vez por encima de la valla.



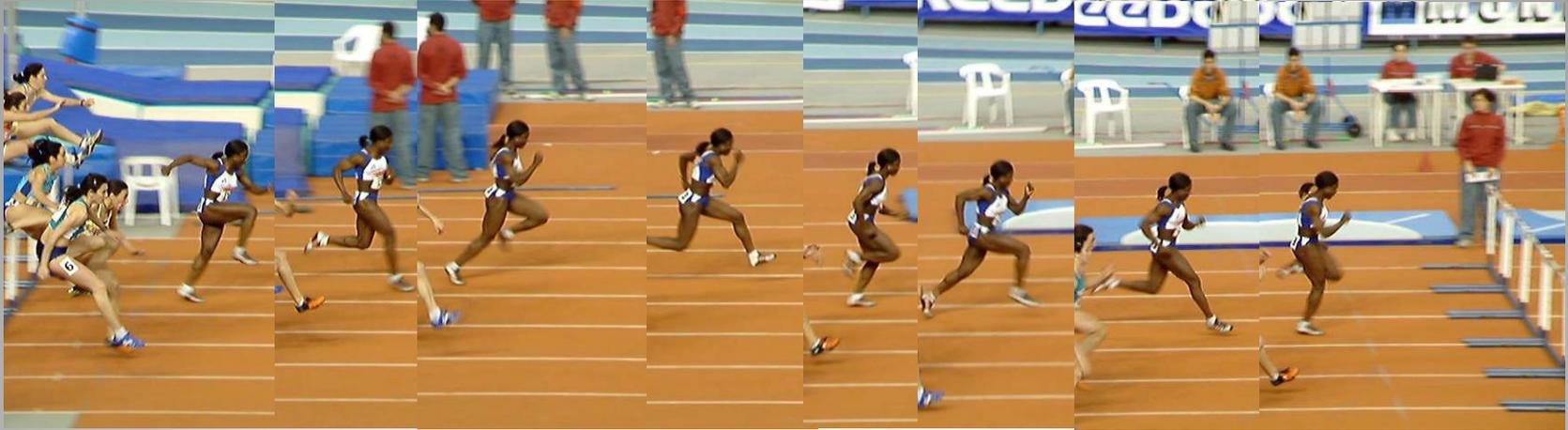


Salida de la valla



La pierna de ataque busca rápido el suelo.
Cae con tensión, el talón no toca el suelo.
La pierna de impulso se coloca delante en posición
de tándem

El ritmo



Carrera circular.
Zancadas con mucha frecuencia.
Sin hacer steps (segundos de triple).

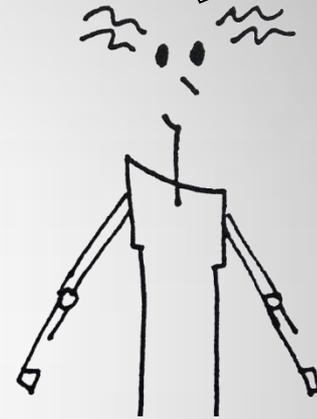


Principales errores en el aprendizaje



- Atacar la valla de cerca supone:
 - Volar la valla.
 - Pasar la pierna de ataque oblicua.
 - Hundirse al salir de la valla.

¿Dónde está la causa?



¡Las vallas son muy altas y dan miedo!



Error principal

- Atacar de cerca provoca:
 - La pierna de ataque no va perpendicular.
 - Se vuela mucho la valla.
 - Pérdida de velocidad.

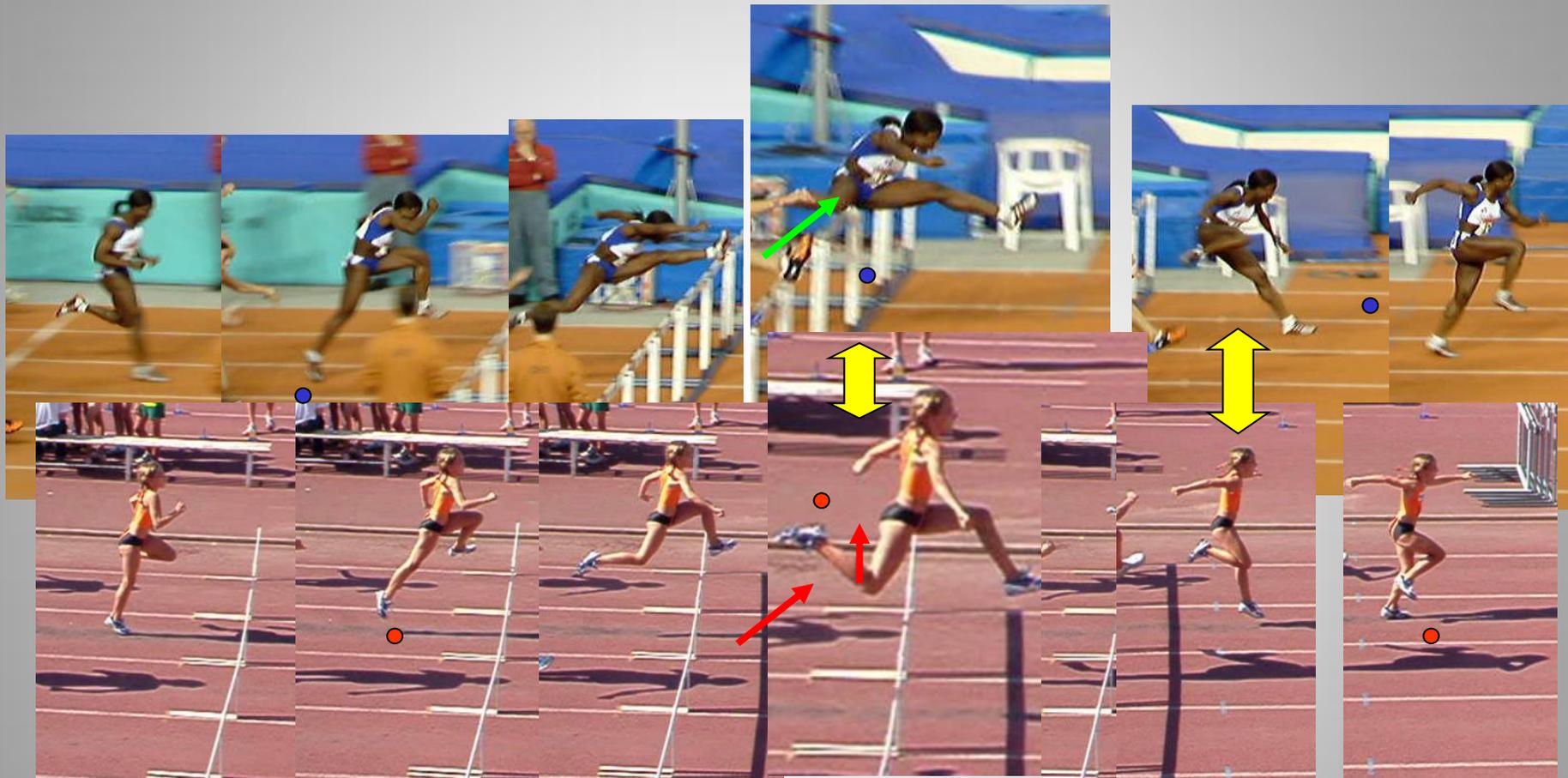


Consecuencias de volar la valla

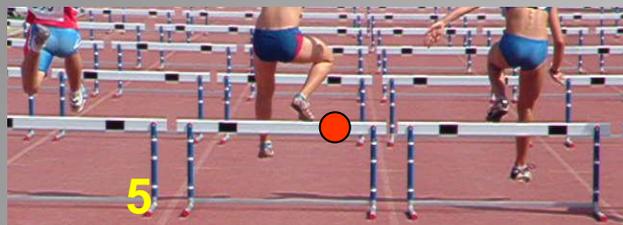
- Se pierde velocidad horizontal.
- Se hunde al salir de la valla.
- La primera zancada es corta.
- Obliga a pendular para alargar las zancadas.
- Impide seguir el ritmo óptimo entre vallas



El paso de la valla

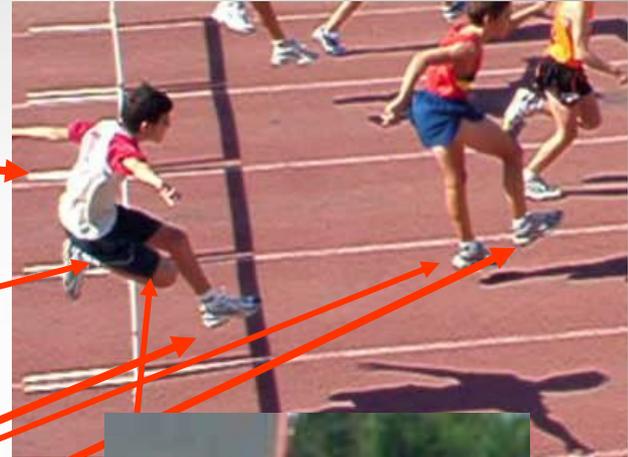


Compara en las dos atletas la altura de vuelo y la posición, la rodilla de la pierna de impulso cuando el pubis pasa sobre la valla



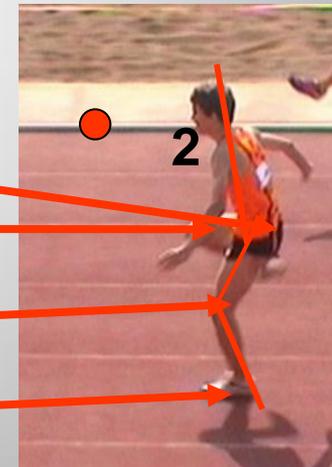
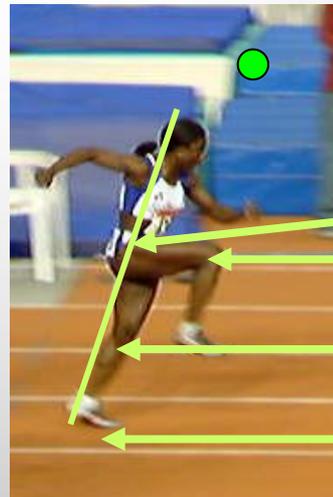
Resumen de errores de paso

- Acción de brazos incorrecta.
- El punto mas alto está pasada la valla.
- La pierna de impulso se abre mal.
- Vuela demasiado la valla.
- La pierna de ataque tarda mucho en bajar y ...
- ... precipita la acción de la pierna libre.
- La pierna de ataque no va perpendicular a la valla.



Principales defectos en la salida de la valla

- Generalmente vienen provocados por el ataque deficiente y por precipitar acciones en el vuelo:
 - La pierna de impulso no llega a la posición correcta (1).
 - Hundirse (2).



Las vallas reglamentarias están muy separadas. A partir de la categoría de infantiles son demasiado altas.

Tenemos dos problemas

No les enseñes con las distancias y alturas reglamentarias, hazlo con medidas en las que los atletas se sientan cómodos. Si aprenden bien, poco a poco se adaptarán y acabarán llegando. Mientras tanto podrán competir bien dando un paso más entre vallas.



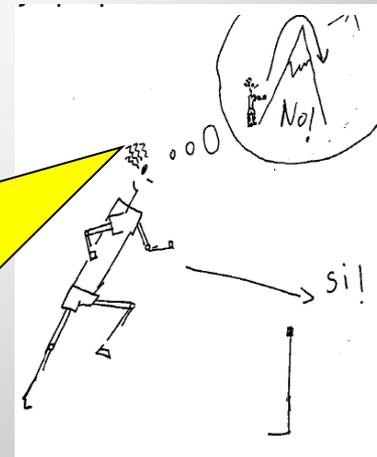
Las principales errores técnicos que se cometen en categorías absolutas se deben a:

- Haber aprendido mal.
- Falta de movilidad.



Las soluciones que se limitan a las normas de competición son poco efectivas

Ya lo veis, con la valla alta ataca de muy cerca, si la bajamos...
¡Ya no es una montaña y se puede atacar de lejos!



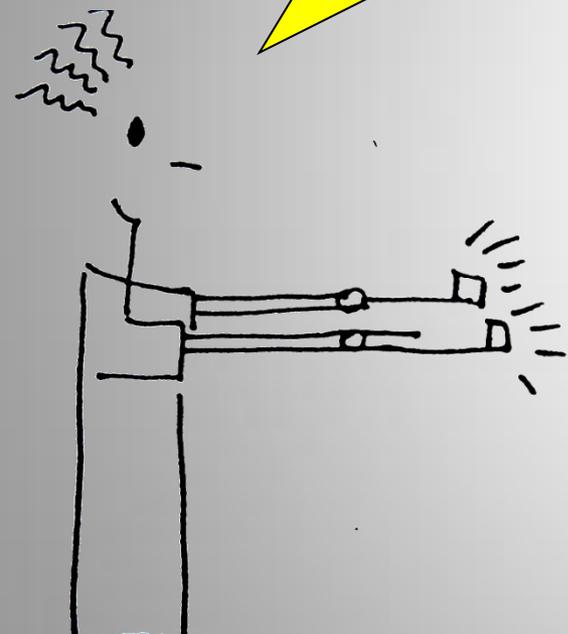
Creo que no
tienes razón.
¡Mira que sucede!





Vamos a ver que
sucede.
¡Estos sabiondos!

¡Mira cómo atacan de cerca!
¡Las vuelan y se hunden!
¿No dirás que las vallas son altas?

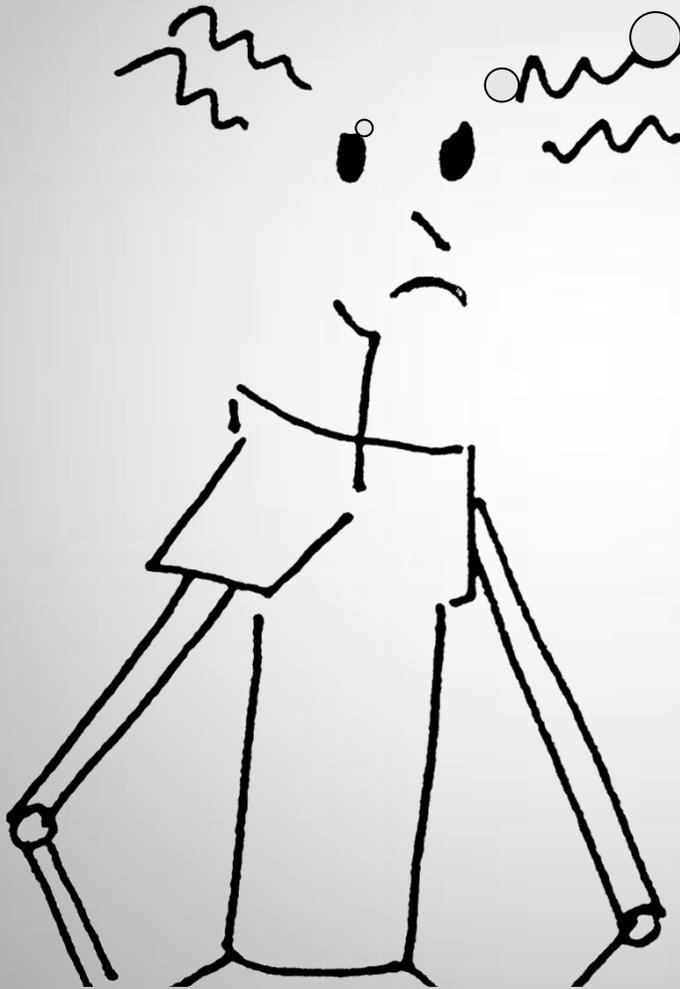


¡ATENCIÓN!

Bajar la altura de las vallas en las categorías de los más pequeños no evita que aparezcan los ERRORES.



Pero sucede con todos...



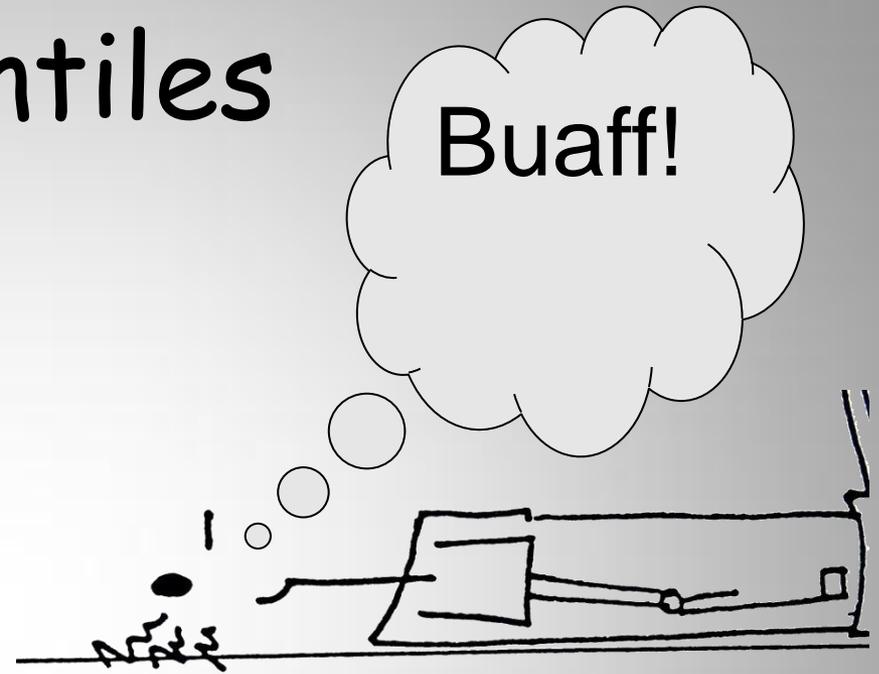
Benjamines y alevines, con vallas muy bajas

¡Glups ...! tienes razón. Las vallas son muy bajas y también atacan de cerca, con la pierna de ataque oblicua y vuelan la valla.

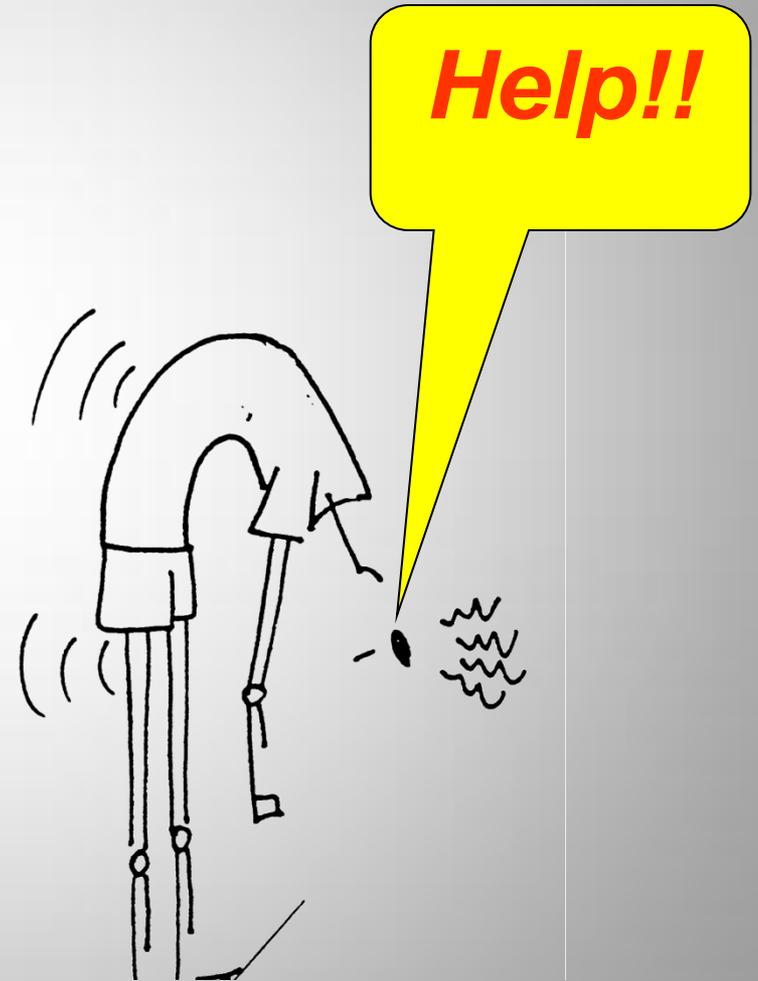
¡Seguro que de mayores lo corrigen!



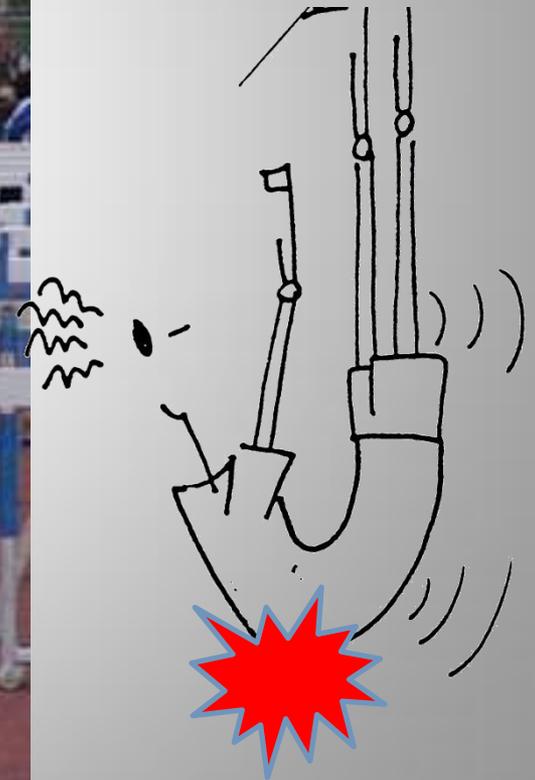
Infantiles

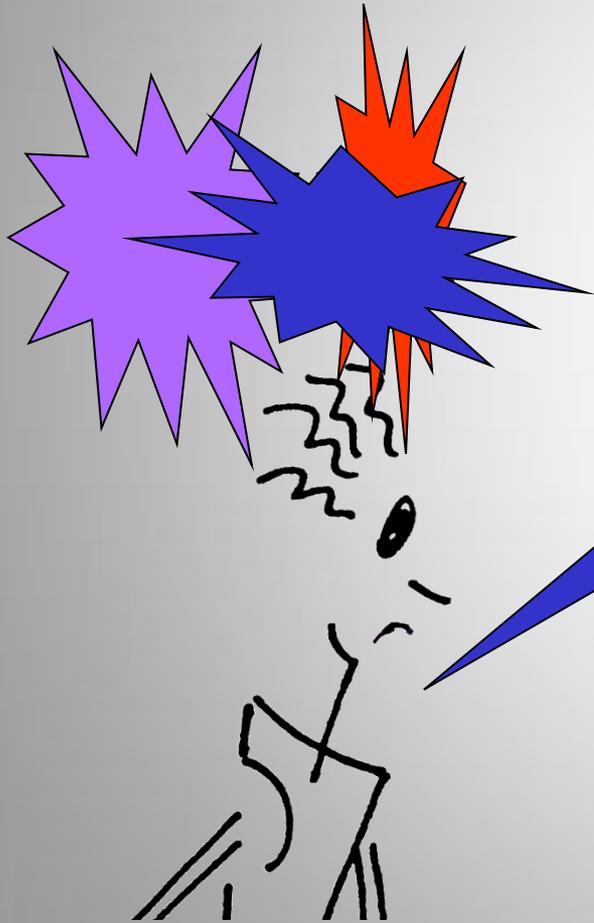


Cadetes



Juveniles





***¿Qué solución
hay?***

Las vallas. Descripción y principales errores

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



CIDIDA

CENTRO INTERNACIONAL DE
DOCUMENTACIÓN
INVESTIGACIÓN
Y DESARROLLO DEL

ATLETISMO

FUNDACIÓN



**FEDERACIÓ CATALANA
d'ATLETISME**