



CIDIDA

CENTRO INTERNACIONAL DE
DOCUMENTACIÓN
INVESTIGACIÓN
Y DESARROLLO DEL

ATLETISMO

FUNDACIÓN



DIDÁCTICA DE LAS VALLAS



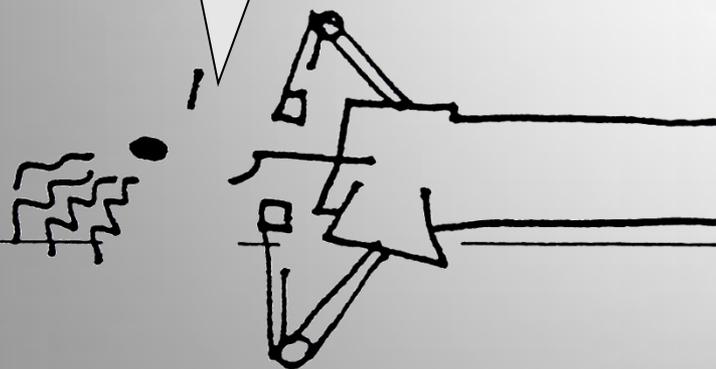
Joan Rius i Sant



***Repito:
¿Qué solución
hay?***

**Enseñarles desde el primer día a atacar de lejos.
Desde pequeños trabajar la movilidad.**

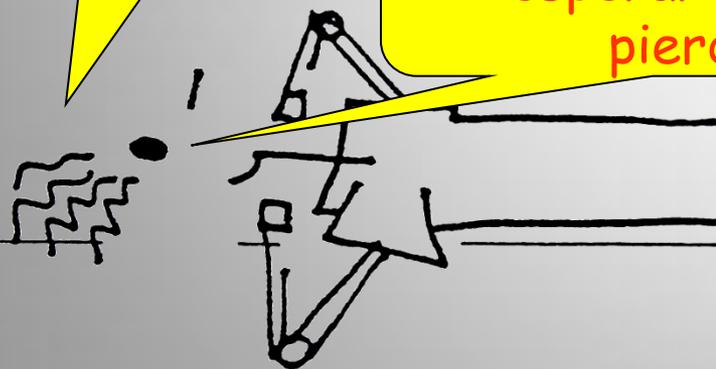
**¿y cómo se hace esto?
¡Listo!**



El trabajo de la movilidad, se hace con ejercicios de flexibilidad dinámicos y los estiramientos se aprenden al final de la prepubertad.

iii Pero si de pequeños ya tienen flexibilidad!!!

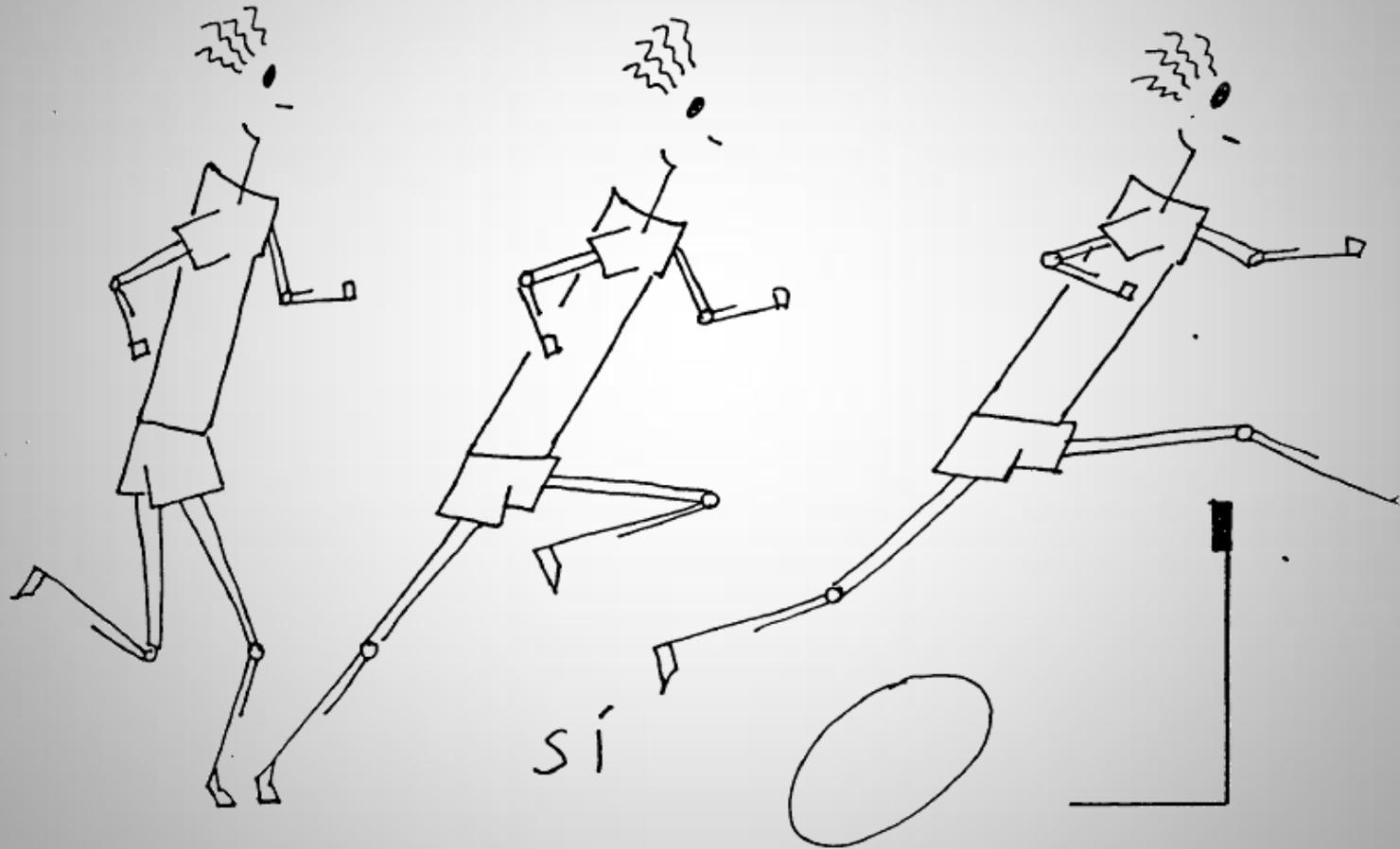
Este parece querer esperar a que la pierdan.



Primero trataremos los aspectos más fundamentales del ritmo.

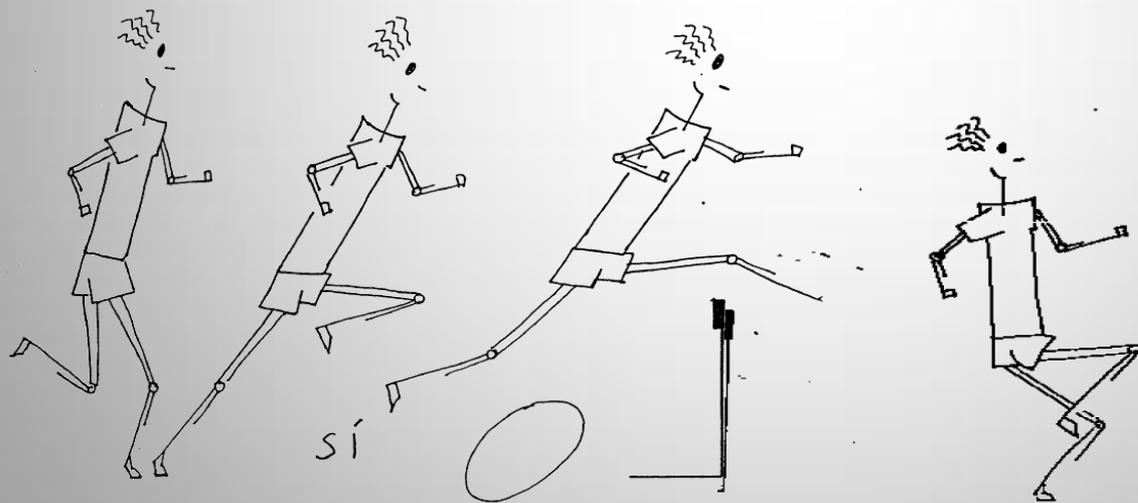


Colocando un aro que obliga a atacar de lejos.





Pero ya hemos visto que
atacar de lejos no siempre
supone salir bien de la
valla... ¡Mira cómo se hunde!



Hay que encontrar una solución global desde las primeras actividades con vallas.

Un buen ejercicio debe cumplir 5 condiciones:

1. Que la altura sea adecuada y no dé miedo.
2. Que sea necesario atacarla de lejos.
3. Que obligue a la pierna de ataque a ir perpendicular.
4. Que evite hundirse en la salida de la valla.
5. Que no haya que alargar las zancadas entre vallas.



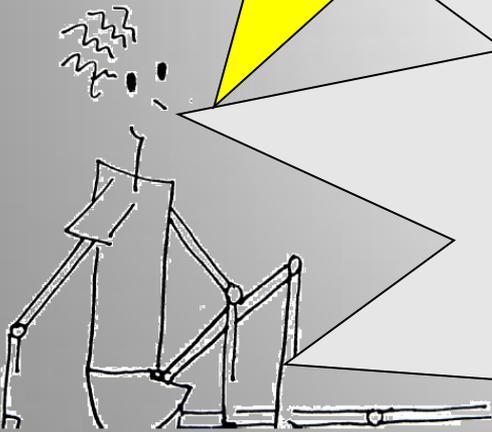
¡Alucina vecina!

Un ejemplo práctico

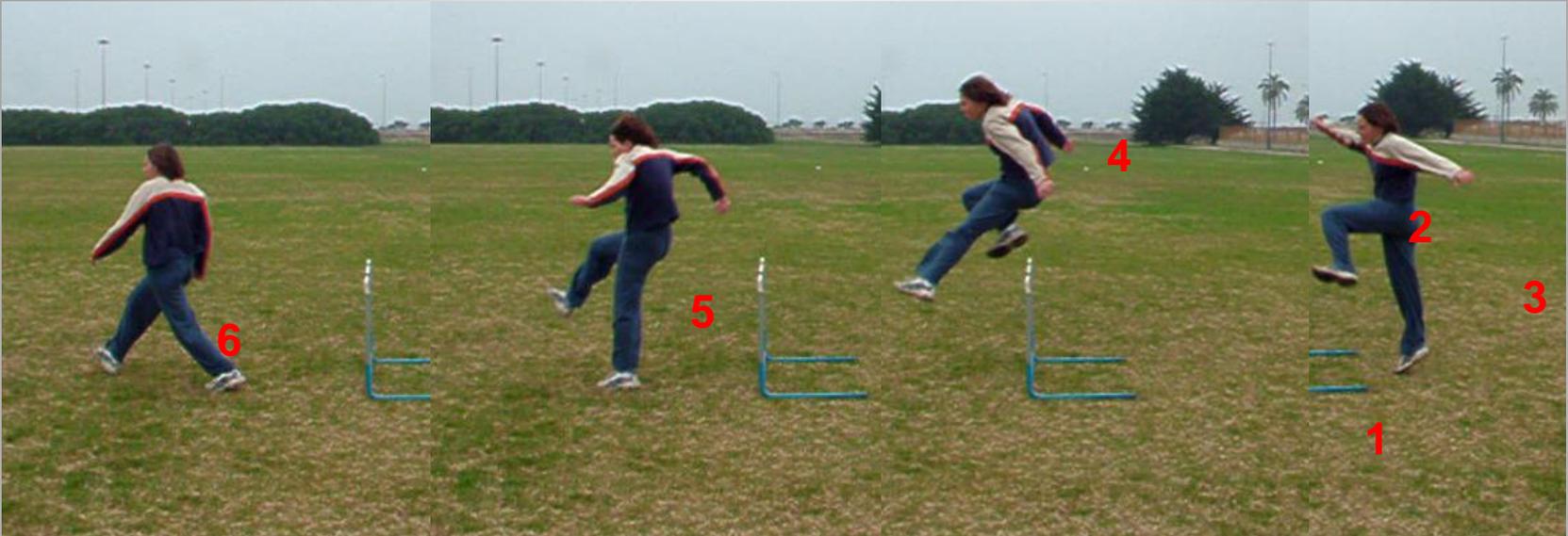
¿Qué ocurre si decimos a una chica de 18 años que nunca ha hecho atletismo que pase una valla baja?

Caso real, no es un montaje.

- Todas las filmaciones se hicieron en un total de diez minutos.
- Al atleta no se le explicó cómo debía pasarla, sólo que siguiera consignas relativas a las referencias que íbamos poniendo.



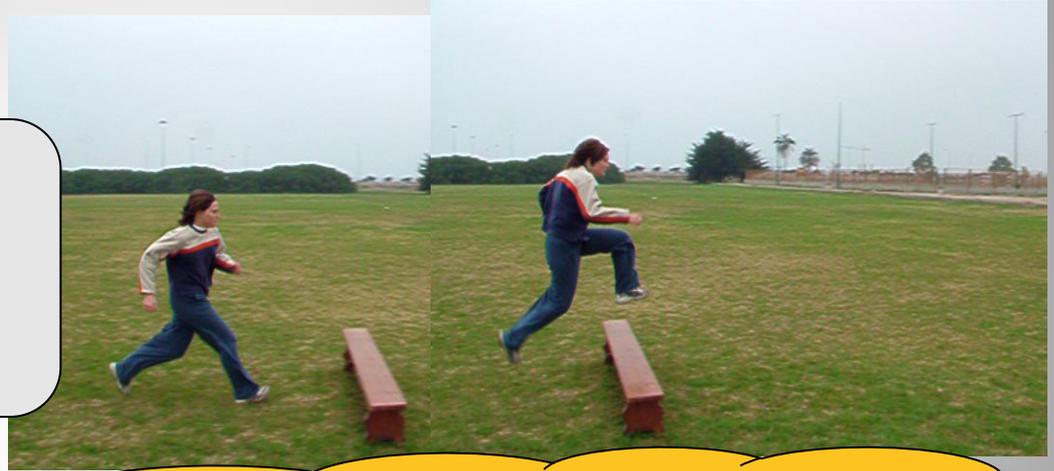
El primer intento



- Ataca de cerca (1)
- Pierna de ataque oblicua (2)
- Impulso muy vertical (3)
- Vuela la valla (4)
- Cae hundida (5)
- Sale sin fase de vuelo en el primer paso (6)

Facilitación simple. Bajamos la altura del obstáculo.

Sigue atacando de cerca y volando la valla.
Los juegos con vallas bajas no resuelven el problema

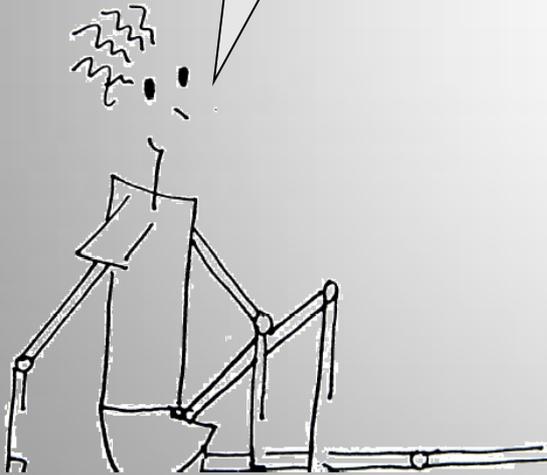


¡idea!



Ponemos un indicador externo: un aro.

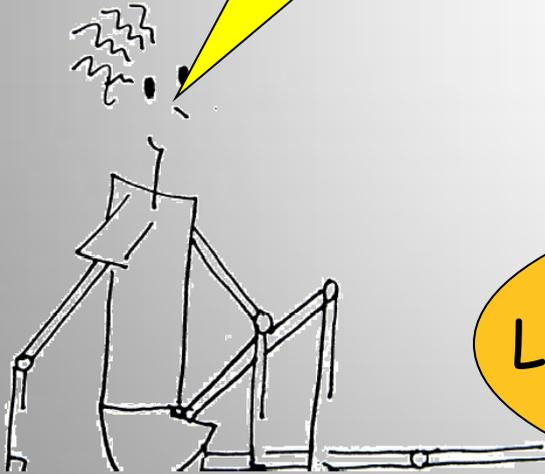
Ataca de lejos pero...



Con un aro



pero...



La pierna de ataque va oblicua.

Si ponemos una referencia en el centro del banco para guiar el ataque ...

La pierna ataca recta, pero...

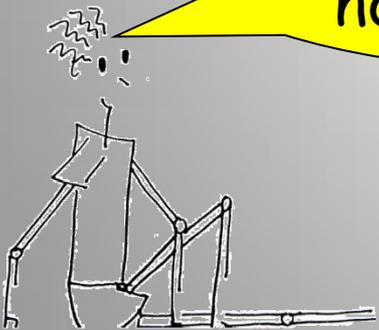
Se hunde en la caída



Ponemos un tercer indicador



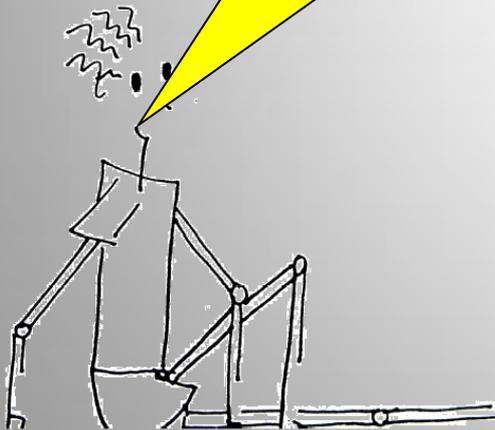
Al salir de la valla
no puede pisar el aro.



Comparemos las diferencias



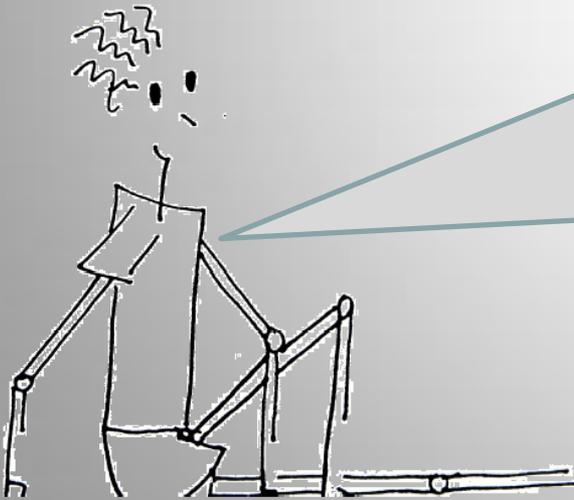
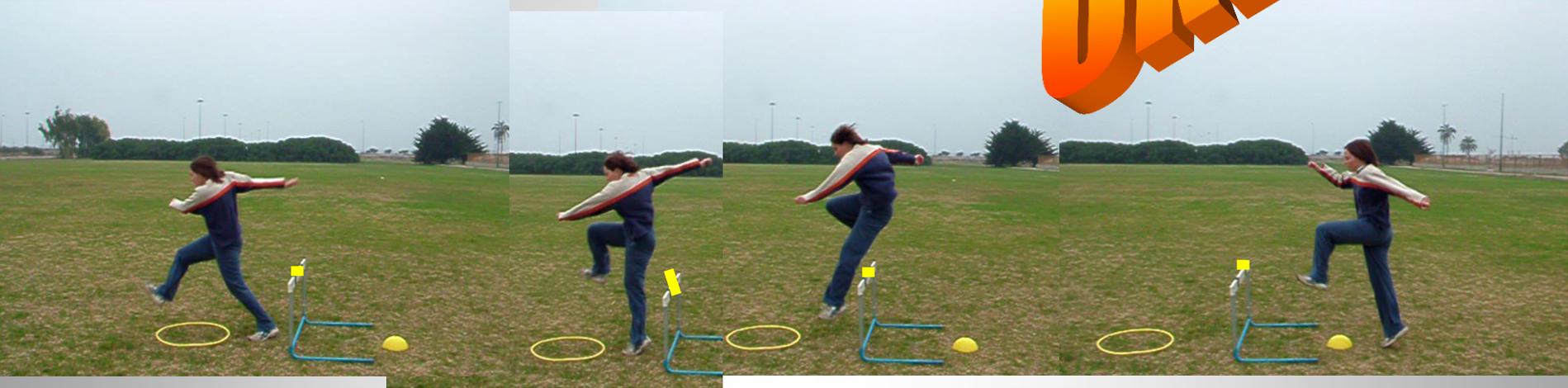
Antes de cantar victoria
debemos comprobar si hay
transferencia a la valla.



Con los tres indicadores



OK!

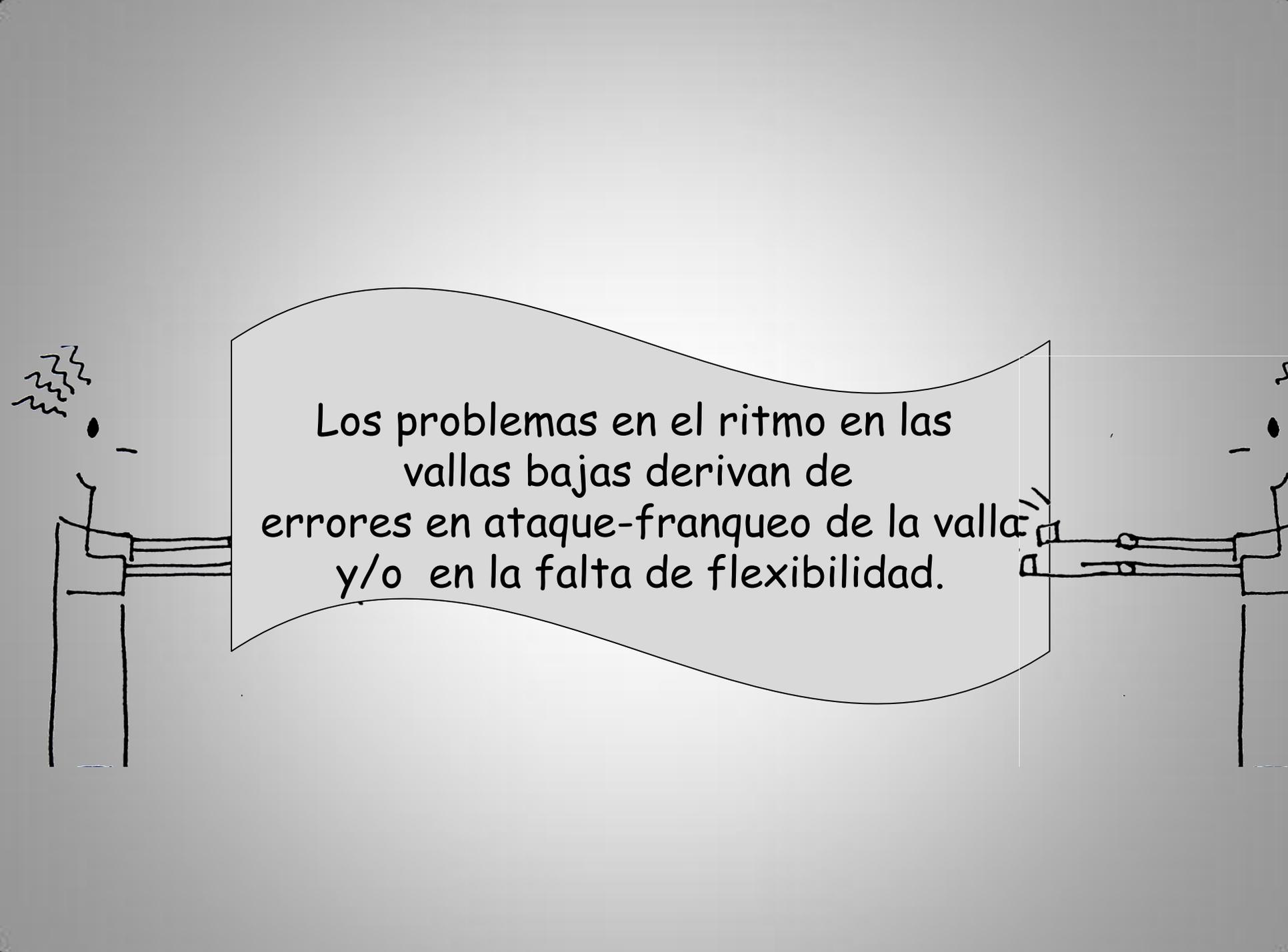


Para enseñar el trabajo del ritmo, además de utilizar vallas bajas se deben colocar indicadores externos que condicionen las acciones del joven atleta y que eviten que cometa los errores más comunes en el ataque y en el franqueo de la valla.

El ritmo



Estilo circular (la superior) y pendular (la inferior)
-La falta de ritmo, el paso de la valla con demasiado vuelo y el miedo a atacar de lejos provoca que la atleta (inferior) haga pasitos.



Los problemas en el ritmo en las
vallas bajas derivan de
errores en ataque-franqueo de la valla
y/o en la falta de flexibilidad.

Ejercicios de movilidad y paso de la valla

La falta de movilidad no permite pasar bien la valla e impide llevar un ritmo adecuado.

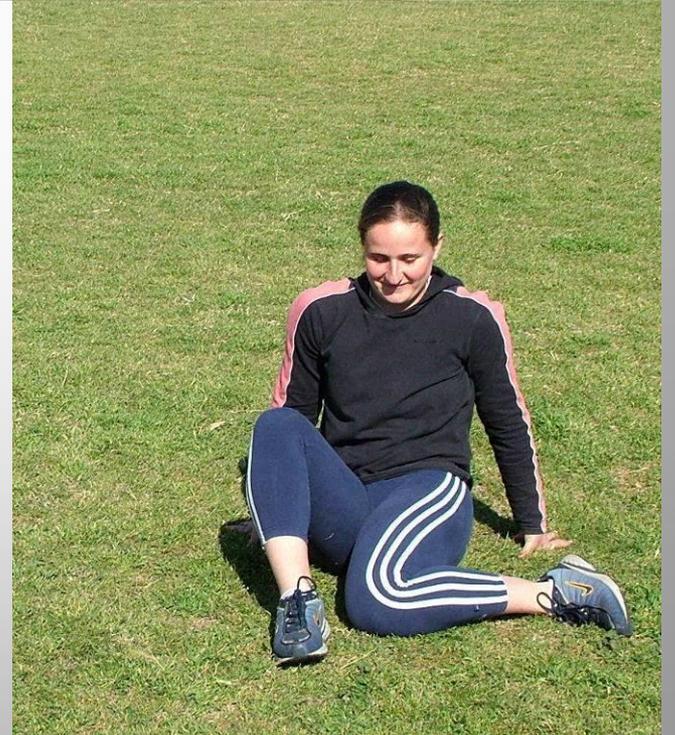


Básicos



Parecen iguales pero no lo son. Con el pie recto estiramos la parte posterior del muslo (isquiotibiales), y con el pie girado estiramos más la musculatura interior del muslo (aductora).







Movilidad específica para vallas





Pasar por el lado de la fila de vallas con piernas estiradas

¡Los talones no deben tocar el suelo!



Pasar la valla lateralmente intentando estirar las piernas y evitar que caiga la cadera



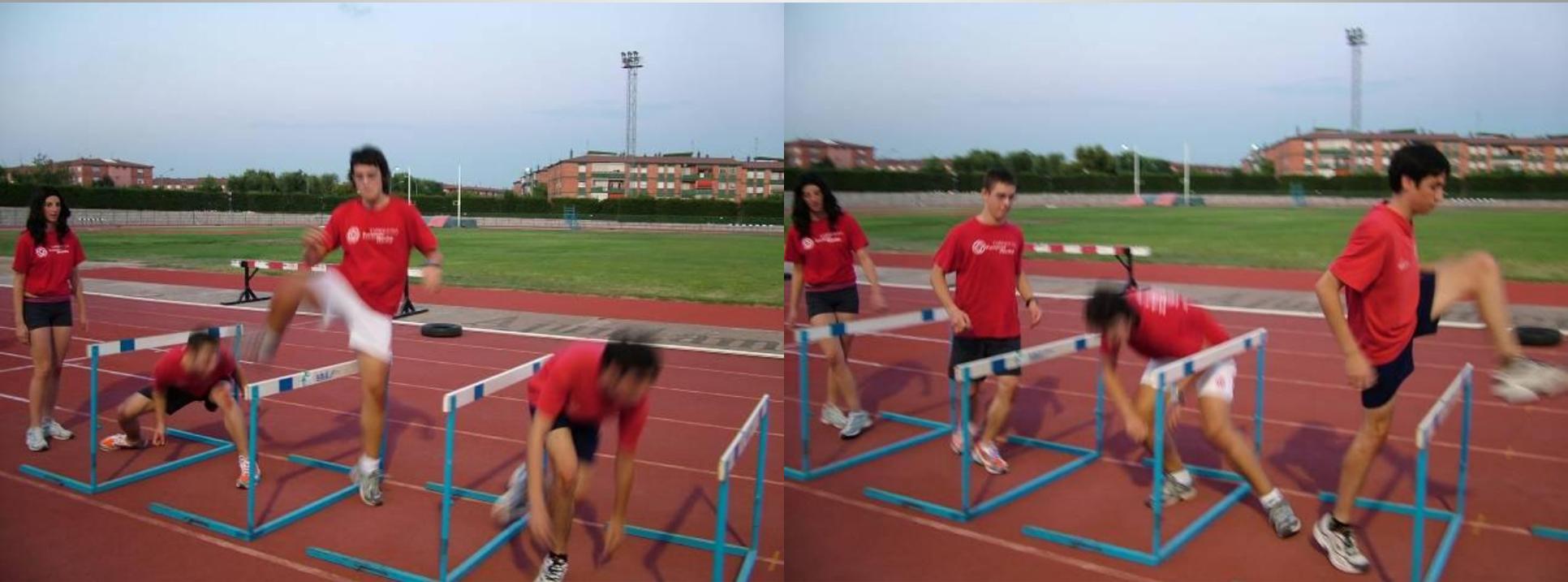
Paso frontal con elevaciones laterales de la pierna estirada



Lateralmente, levantando las rodillas



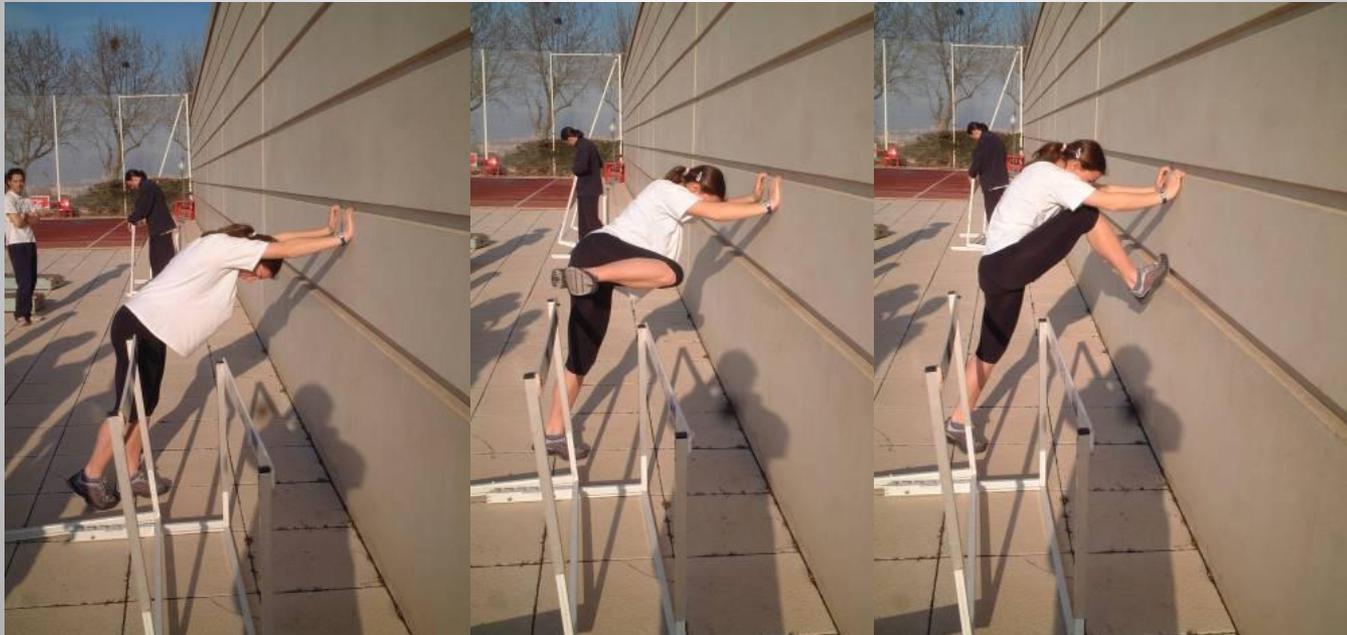
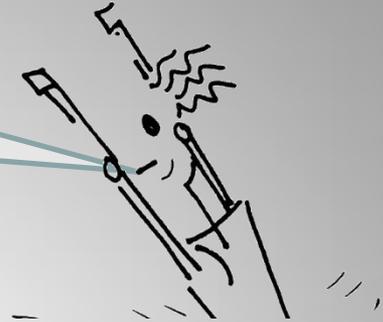
Pasar una valla lateral y la siguiente por debajo







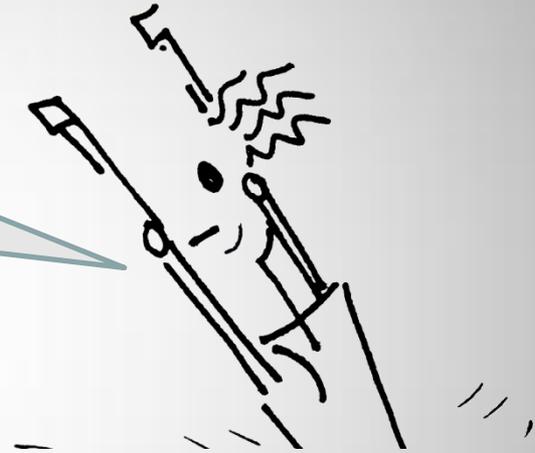
iCabeza alta!



Pasar la pierna de impulso y colocar el metatarso del pie en la pared.

Pasar la pierna de impulso haciendo todo el recorrido

¡Cabeza alta y
espalda
recta!



Pasar la valla con un apoyo entre vallas



Empezar con vallas de altura algo superior a la de las rodillas.

Pasar una valla por encima y la siguiente por debajo



Pasarlas caminando con un apoyo entre vallas y las manos en la cintura



Bailar la valla



Pasarlas andanto hacia atrás



Parados, con la pierna de ataque pasada sobre la valla, impulsar y caer aguantando bien la posición



¡Eps! ¡Mira al frente y lejos!

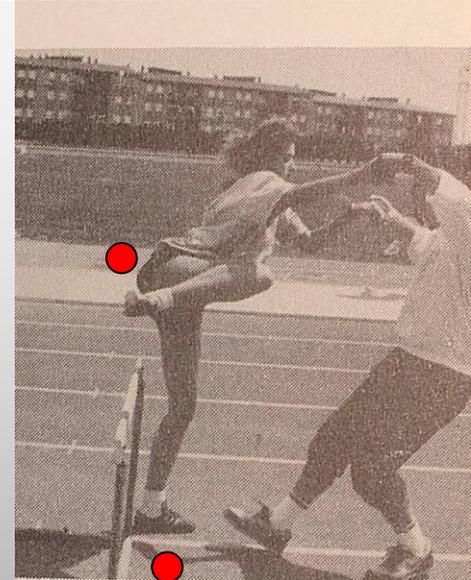


Agarrados al travesaño de la valla, pasar de impulso a recepción y volver a impulso.



Pasar la valla por fuera desde la posición de sentados

¡El pie, de metatarso y las caderas al frente!



Les claves para diseñar actividades para iniciarse en el ritmo entre vallas son...



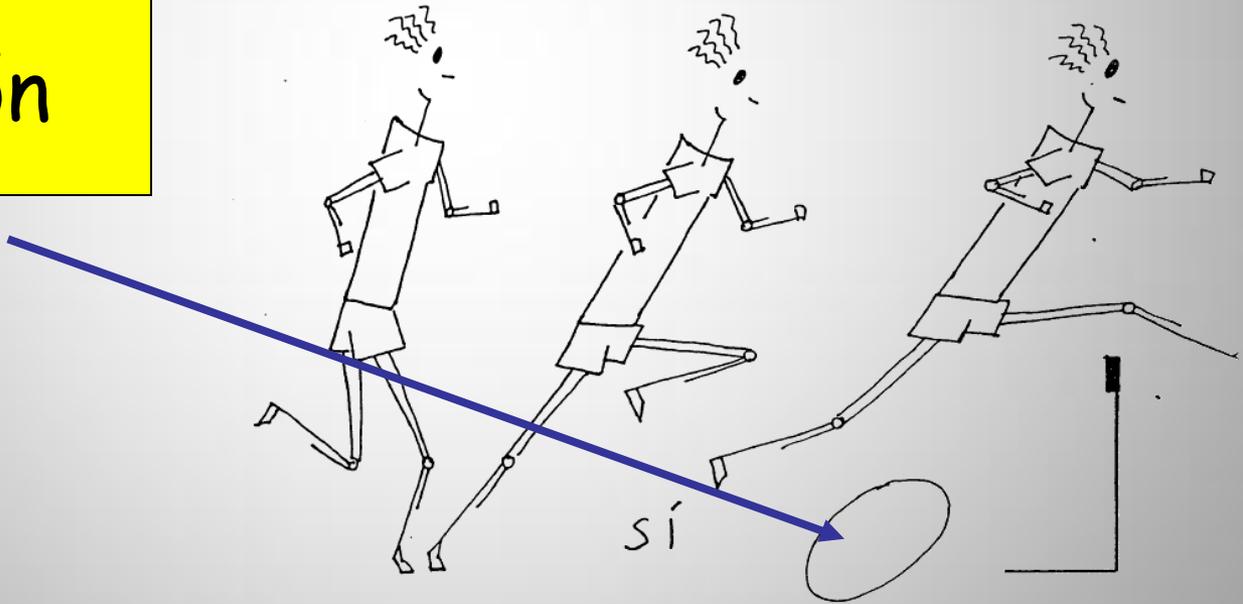
Las claves

- Inicialmente hay que trabajar el ritmo con alturas de vallas muy asequibles.
- A medida que dominen la técnica del paso de la valla se irá subiendo progresivamente la altura en las actividades de ritmo.
- La separación entre vallas tampoco debe ser la reglamentaria para su edad. Generalmente están demasiado separadas para debutantes. Hay que enseñar con una separación que permita llevar una zancada circular y en frecuencia.
- Se debe evitar alargar los pasos entre vallas.
- Una separación ideal (orientativo) es la que los permite correr a tres pasos tardando un segundo entre valla y valla .
- Ocasionalmente poner las vallas a altura y separación reglamentaria a fin de que puedan resolver el problema el día de la competición (ir a 4 pasos, volar más la valla), pero evitando que automaticen los errores que se utilizan para resolver la situación en competiciones.

1

Evitar que las ataquen de cerca.

Solución



Solución

Evitar que las vuelen

2

- Atacar de lejos (ya ataca de lejos).
 - Altura de la valla más baja (1).
- Evitar que la pierna de impulso llegue de talón (2).
 - No inclinarse hacia atrás (3).



3

Solución



Evitar que corran entre vallas alargando las zancadas.

Entrenar con distancias que permitan correr sin alargar las zancadas. En las competiciones, si no se llega sin forzar la zancada será necesario que hagan un paso más entre vallas.

Cuando se da un paso más, se regulan todas las zancadas, pero se cambia de pierna de ataque. Se debe evitar hacer un pasito más para atacar con la misma pierna.

Cuando quieren alargar la zancada para poder llegar a la valla, corren pendular y de talón.



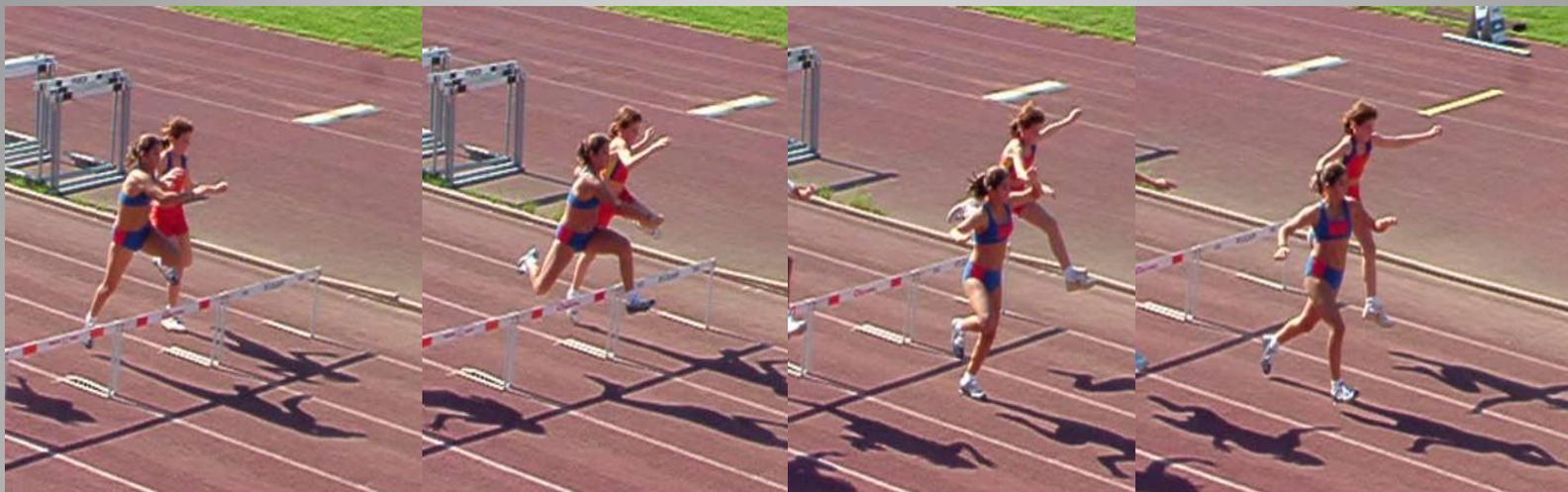
Evitar alargar la penúltima y hacer un pasito en la última.



¿Cómo es posible que estas atletas tan altas tengan que hacer pasitos?

Si te fijas, verás como ataca demasiado cerca y, pese a la poca altura de la valla, la tiene que volar para no tropezarse.





iEfectivamente!



Primeras actividades Familiarizarse con los obstáculos

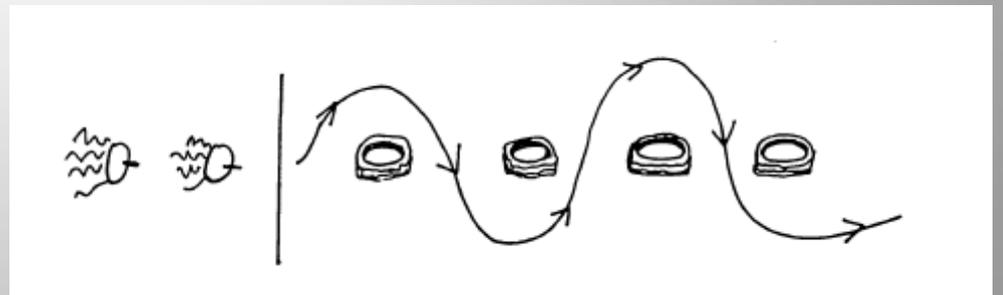
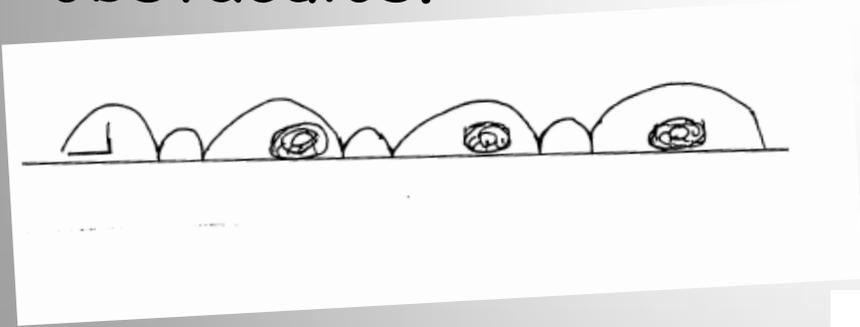
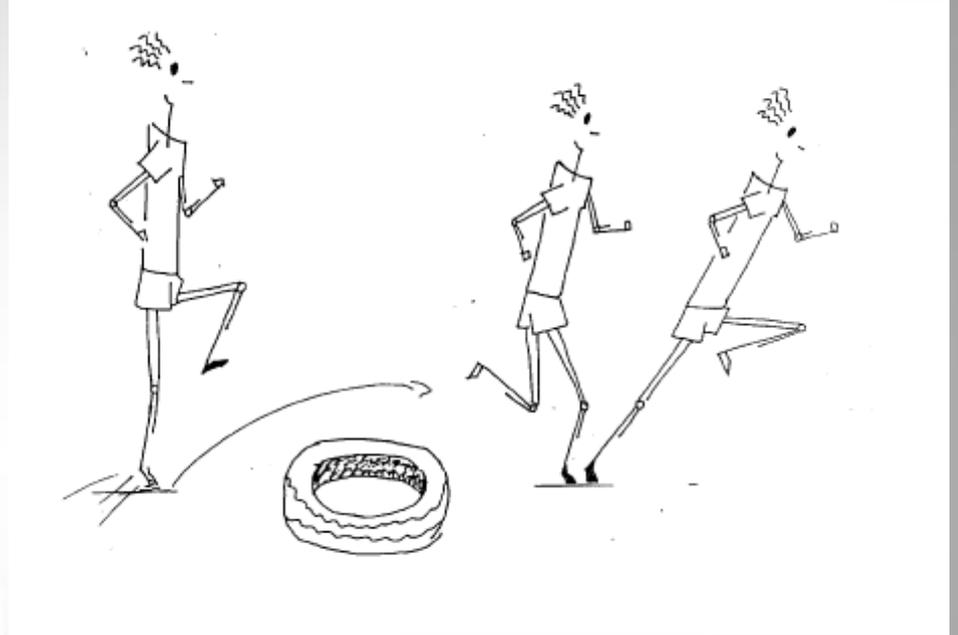


Materiales alternativos para utilizar como obstáculos

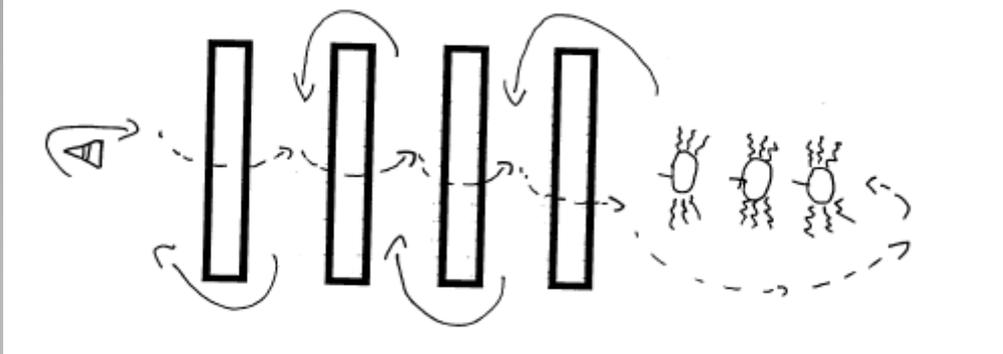


Actividades básicas

- Carrera libre saltando o pasando haciendo zig zag por baterías de pequeños obstáculos.



Juegos de adaptación con bancos



Ir en zig zag y volver saltando, repetir.
Cuando vuelven se cruzan con los que hacen zigzag.

En todos estos juegos de adaptación...

- Los obstáculos bajos (deben poder pasarlos sin saltar).
- Distancia óptima (no debe forzar la zancada).
- Ataque de lejos.

¿BAJOS?

¿DISTANCIA
ÓPTIMA?

¿ATAQUE
DE
LEJOS?



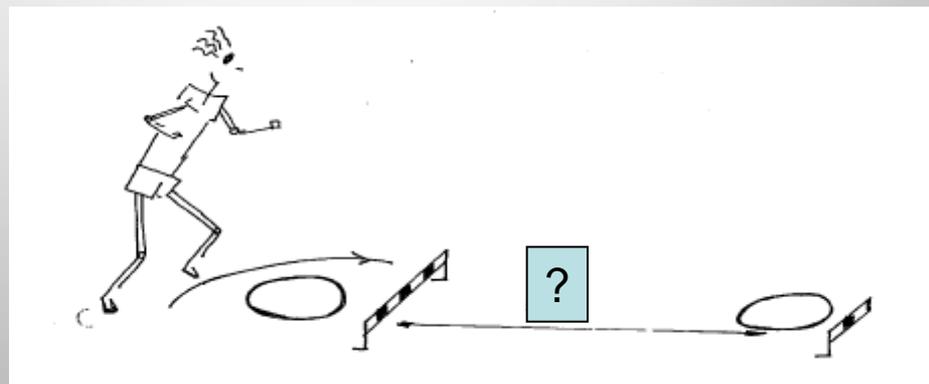
¿BAJOS?

La altura óptima para empezar a trabajar el ritmo, cuando no saben pasar vallas, no será superior a la de la rodilla del atleta.



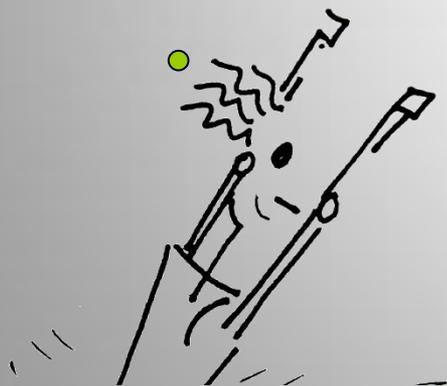
¿DISTANCIA ÓPTIMA?

La distancia entre vallas es aquella que permite llegar sin tener que alargar la zancada.

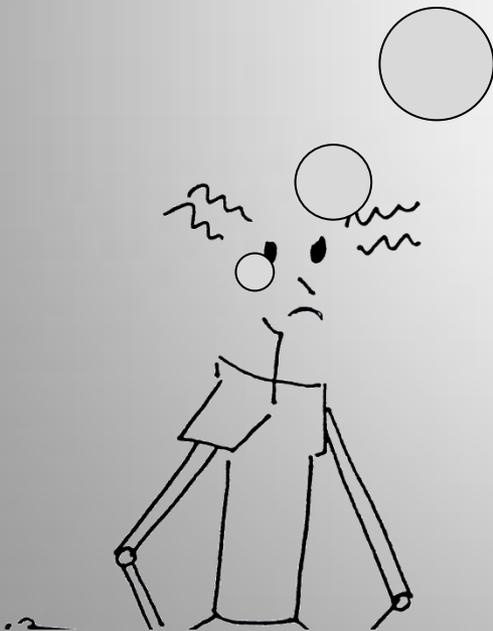


¡Ataca
de lejos!

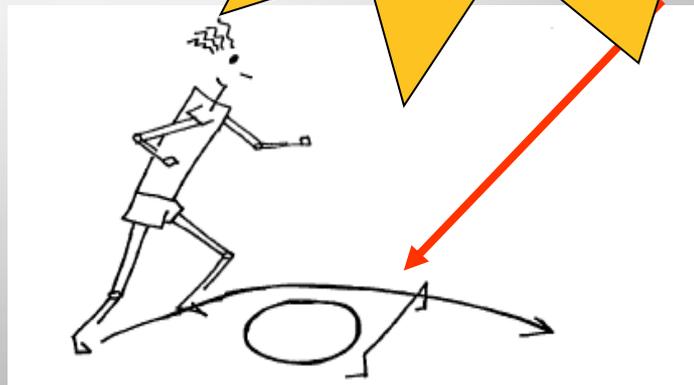
La distancia mínima de ataque es la que permite trazar una parábola de vuelo tensa. Con las vallas muy bajitas se puede usar como referencia la altura del atleta más la mitad de la altura de la valla.



Para trabajar adecuadamente el ritmo, la altura del obstáculo debe hacer perder la mínima velocidad posible y que permita atacarlo de lejos.



¡Ponemos siempre una referencia!



Para adaptarse al ritmo de vallas largas (400 m.v.) los jóvenes deben ser capaces de:

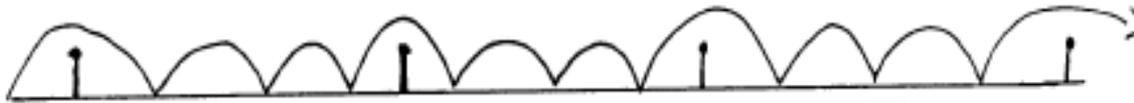
- a) Pasar los obstáculos con ambas piernas.
- b) Modificar la amplitud de zancada, sin hacer pasitos, con vallas separadas aleatoriamente a diferentes distancias.



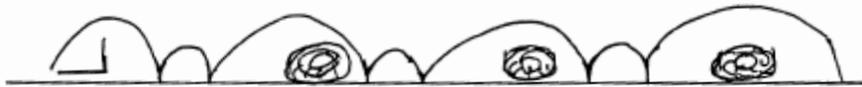
A



B



C



Si se ponen tres baterías de obstáculos, los más altos podrán ir a tres pasos (cuatro apoyos) por la fila A y pasarán siempre la valla con la misma pierna.

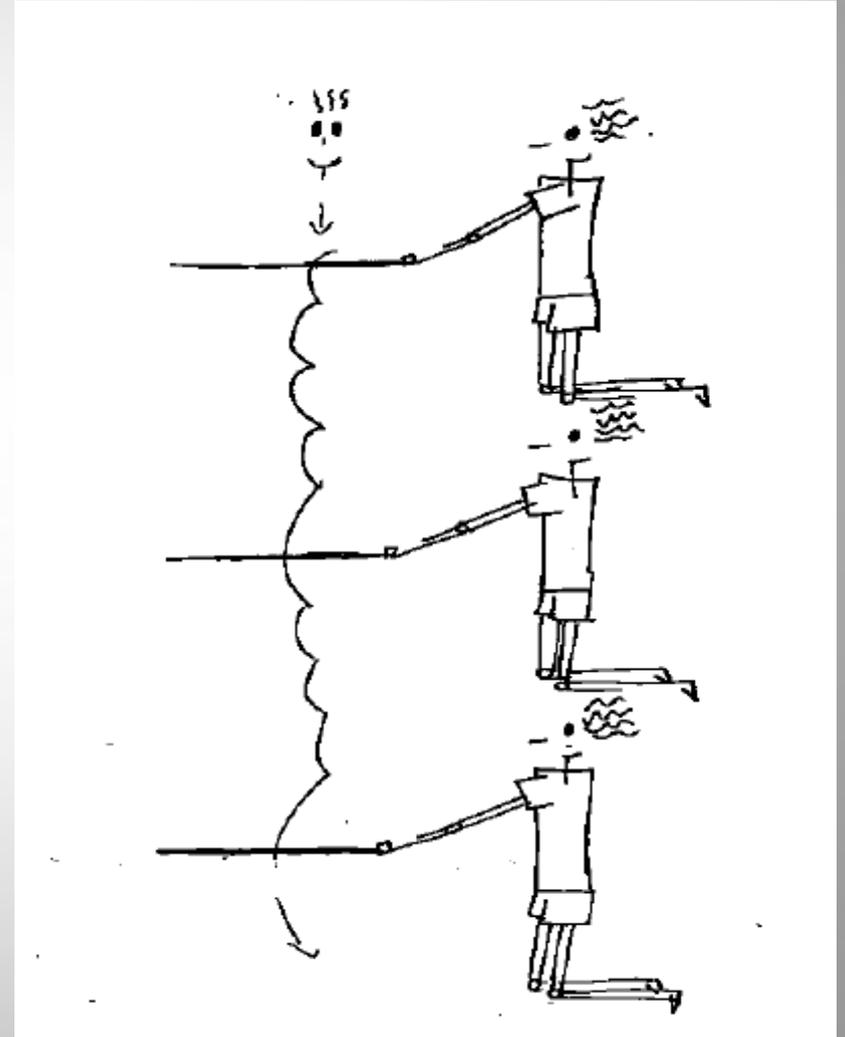
Cuando vayan por la fila B lo harán con dos pasos (tres apoyos) y atacarán cada valla con una pierna.

En la fila C será con un paso (dos apoyos).

Los más bajitos pasarán la fila A con cuatro pasos, la B con tres y la C con dos.

Las vallas humanas

- En lugar de vallas se ponen atletas con una pica. Se van turnando para sujetar las picas.



Combinaciones

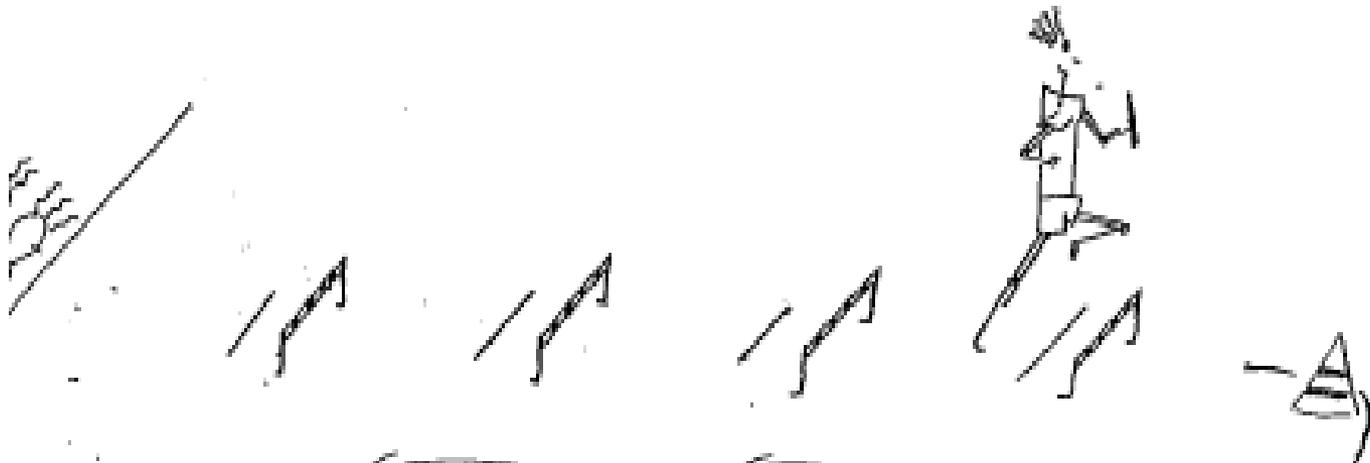
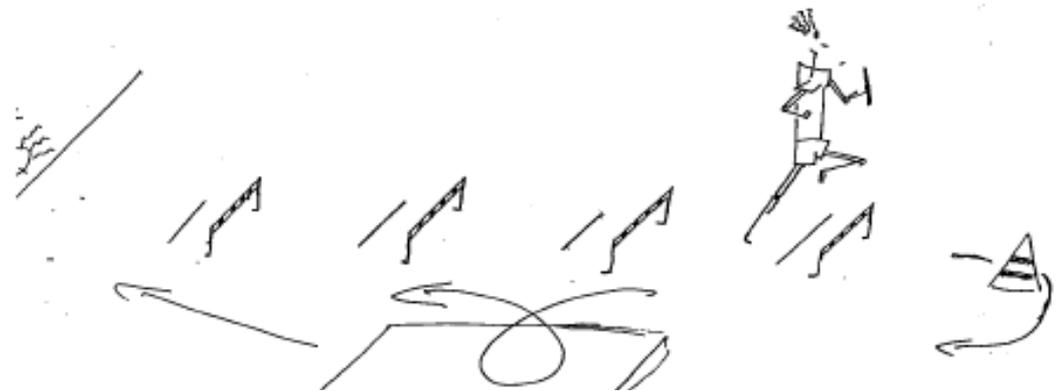
Salto vertical con giro de 180°, voltereta, sprint y pasar la batería de vallas.



Al salir de la voltereta, hacerlo a la máxima velocidad posible.

Relevos

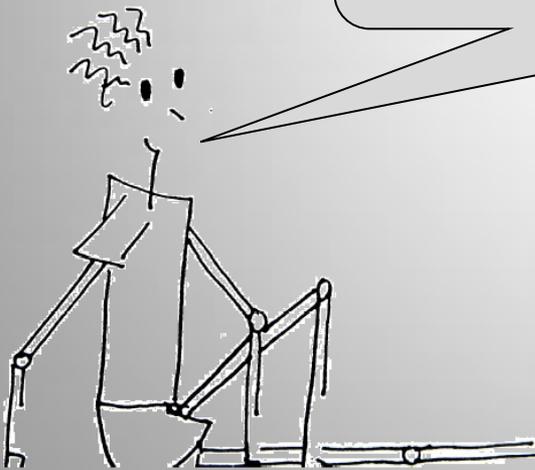
Todo tipo de combinaciones, siempre que se pongan los indicadores necesarios para evitar favorecer la aparición de los errores antes señalados.



Ritmo y salto de longitud



Al final de pasar la batería de vallas,
tres apoyos y salto de longitud.

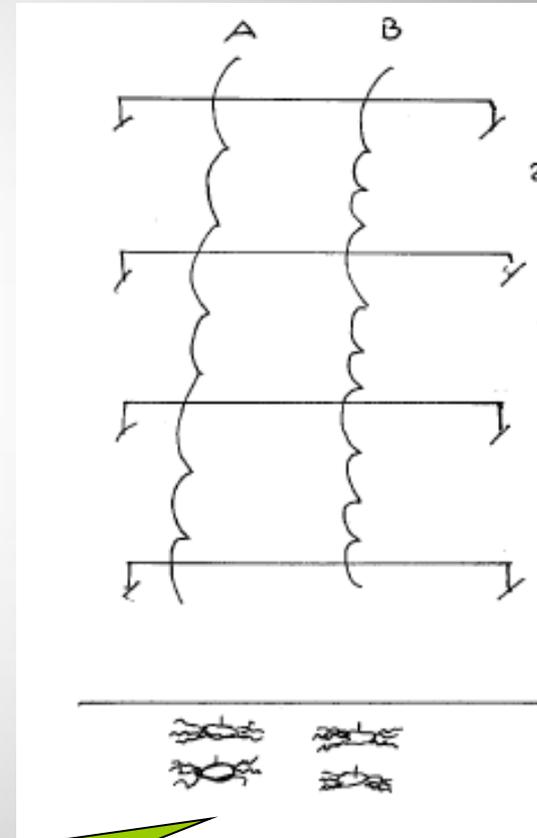


Con estructuras con diferentes separaciones se busca que modifiquen el número de apoyos entre vallas sin alterar la longitud de las zancadas.



Juegos de frecuencia

- Poner las vallas a una distancia tal que permita ir cómodo con unos apoyos determinados (a)
- Repetir pero dando un apoyo más para aumentar la frecuencia (b)



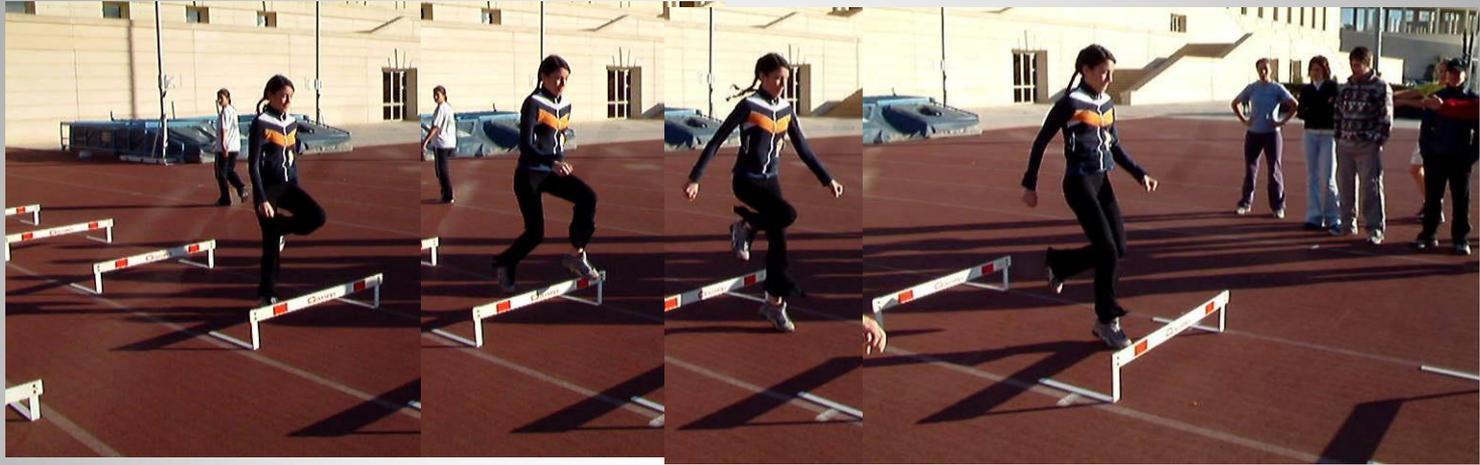
Colocar indicadores
para evitar atacar de cerca

Juegos de frecuencia



Pasar vallas muy bajitas y juntas con un solo apoyo.

Juegos de frecuencia



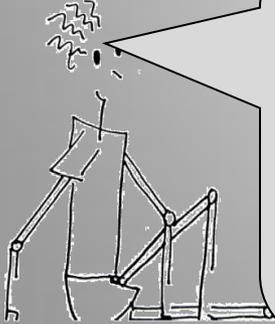
Pasar vallas muy bajitas y juntas con dos apoyos.

Carrera de contraste



Pasar a dos apoyos vallas muy juntas.

A continuación ir a dos apoyos por la otra fila donde están más separadas, lo que obliga a atacar de muy lejos.

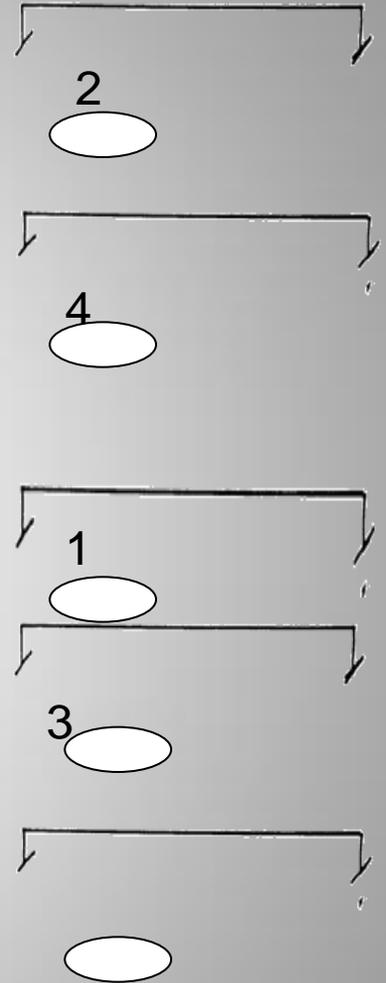
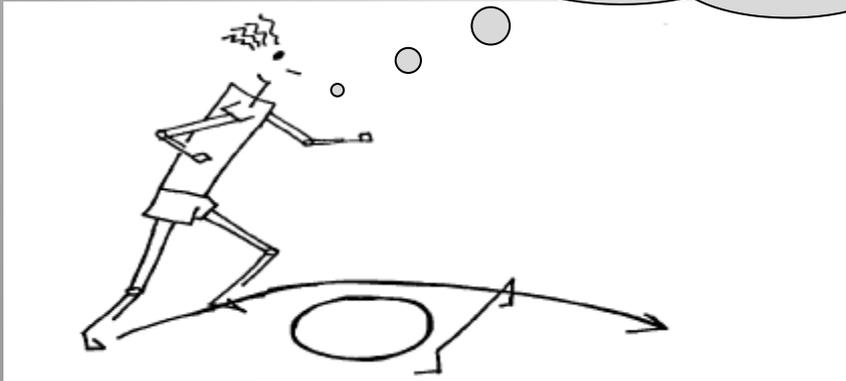


Poner el aro para obligar a dar las zancadas cortas y atacar de lejos. Al pasar la valla se debe bajar deprisa y la pierna de ataque cerca. Si se vuela por encima de la valla no se podrán hacer los dos apoyos.

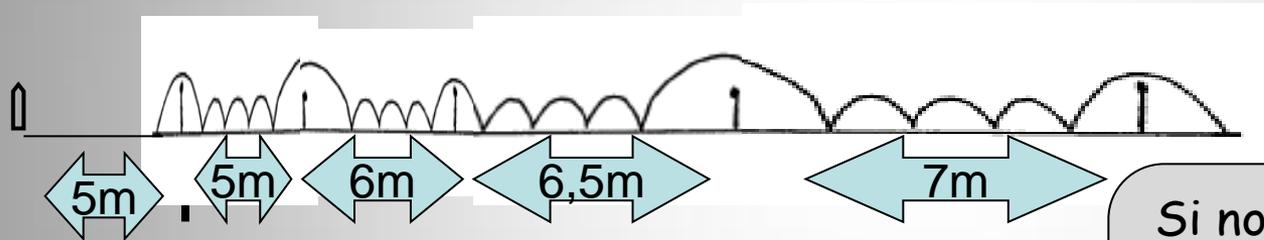
Distancias variables

Situamos las vallas a diferentes distancias de forma que deban adaptarse los pasos a la distancia de cada tramo.

¡Siempre atacando de lejos!



Salida a 5 metros, separación
progresiva de las vallas para pasar
todas con el mismo número de pasos
(4 apoyos mínimos)

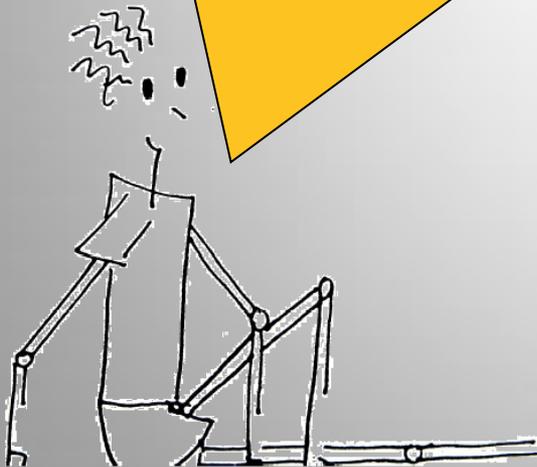


Si no soy capaz de ir a
frecuencia en las
primeras, no cogeré
velocidad y no llegaré a
las últimas

Todo el trabajo de ritmo hay que hacerlo con vallas de altura baja, esto permite que a pesar de no disponer de buena técnica de paso se pueden atacar de lejos y sin volarlas.

A medida que mejoran la técnica de paso se sube la altura de la valla para trabajar el ritmo.

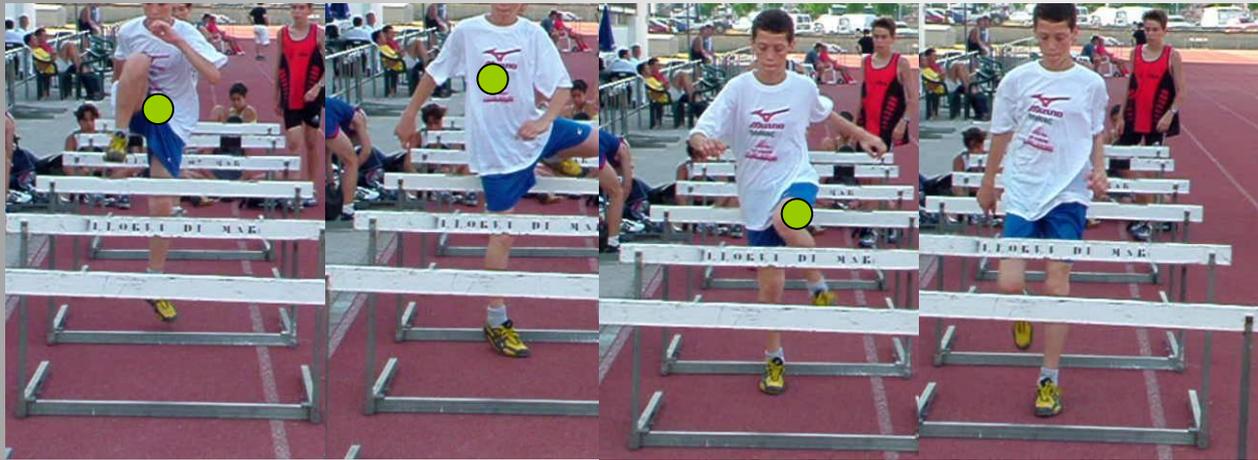
¡LA DIFICULTAD DEL PASO DE LA VALLA NO DEBE ALTERAR EL RITMO!



Pasar la valla

- Mientras se trabaja el ritmo con vallas bajas hay que aprender a pasar obstáculos más altos.
- Se comenzará con vallas bajas (altura de la rodilla). A medida que se domina el paso, se subirá la altura.
- A medida que se pase aceptablemente cada altura, se transferirá al trabajo de ritmo.

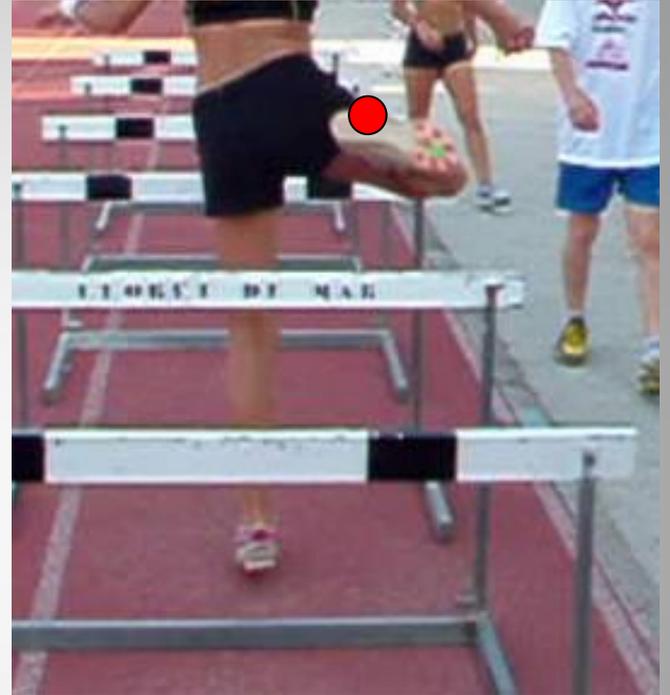
Caminar pasando la valla haciendo dos apoyos entre vallas



- La pierna de ataque recta, el pecho siempre adelantado y la pierna libre delante adoptando posición de tándem

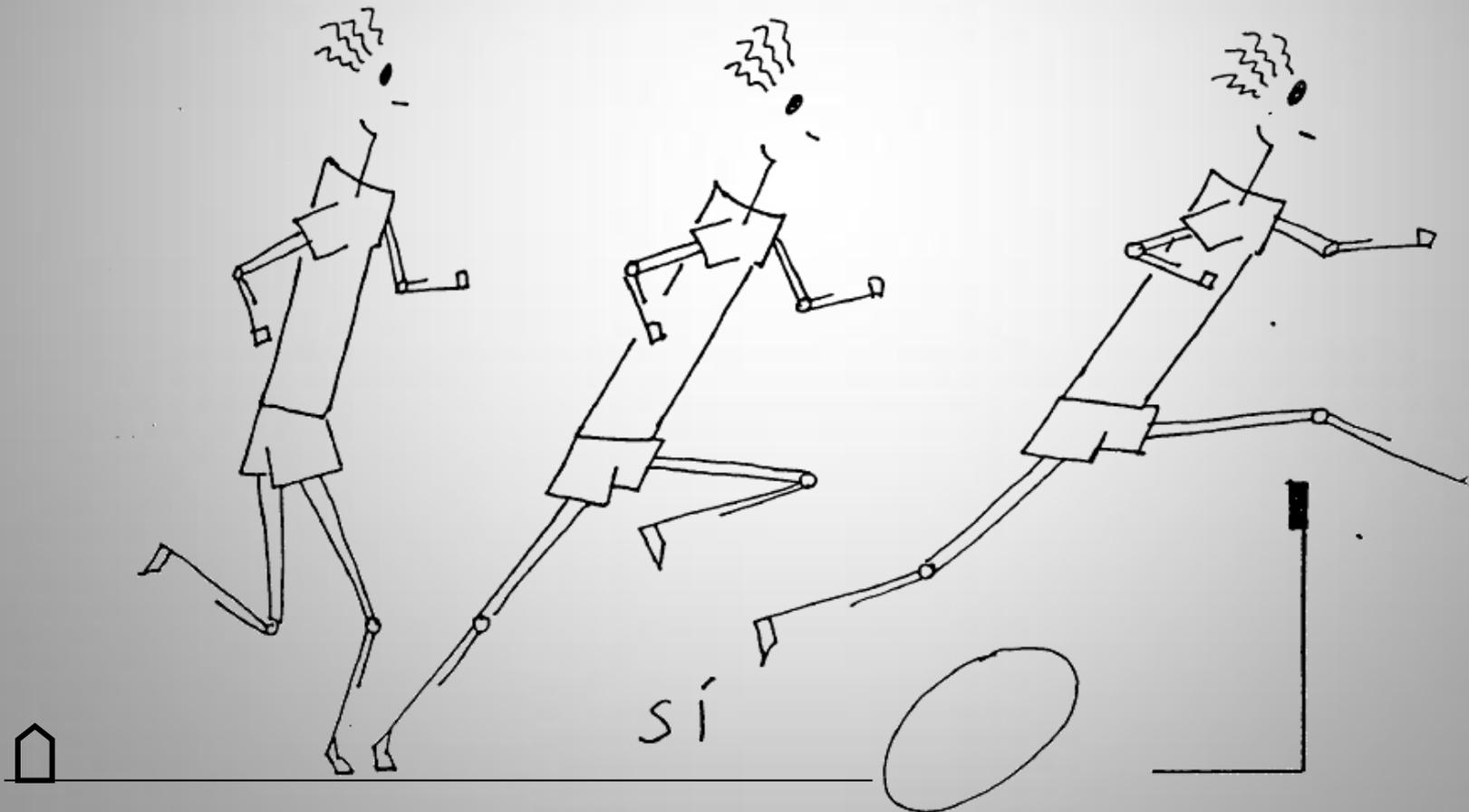


- El talón de la pierna de impulso no debe subir por encima del rodilla.

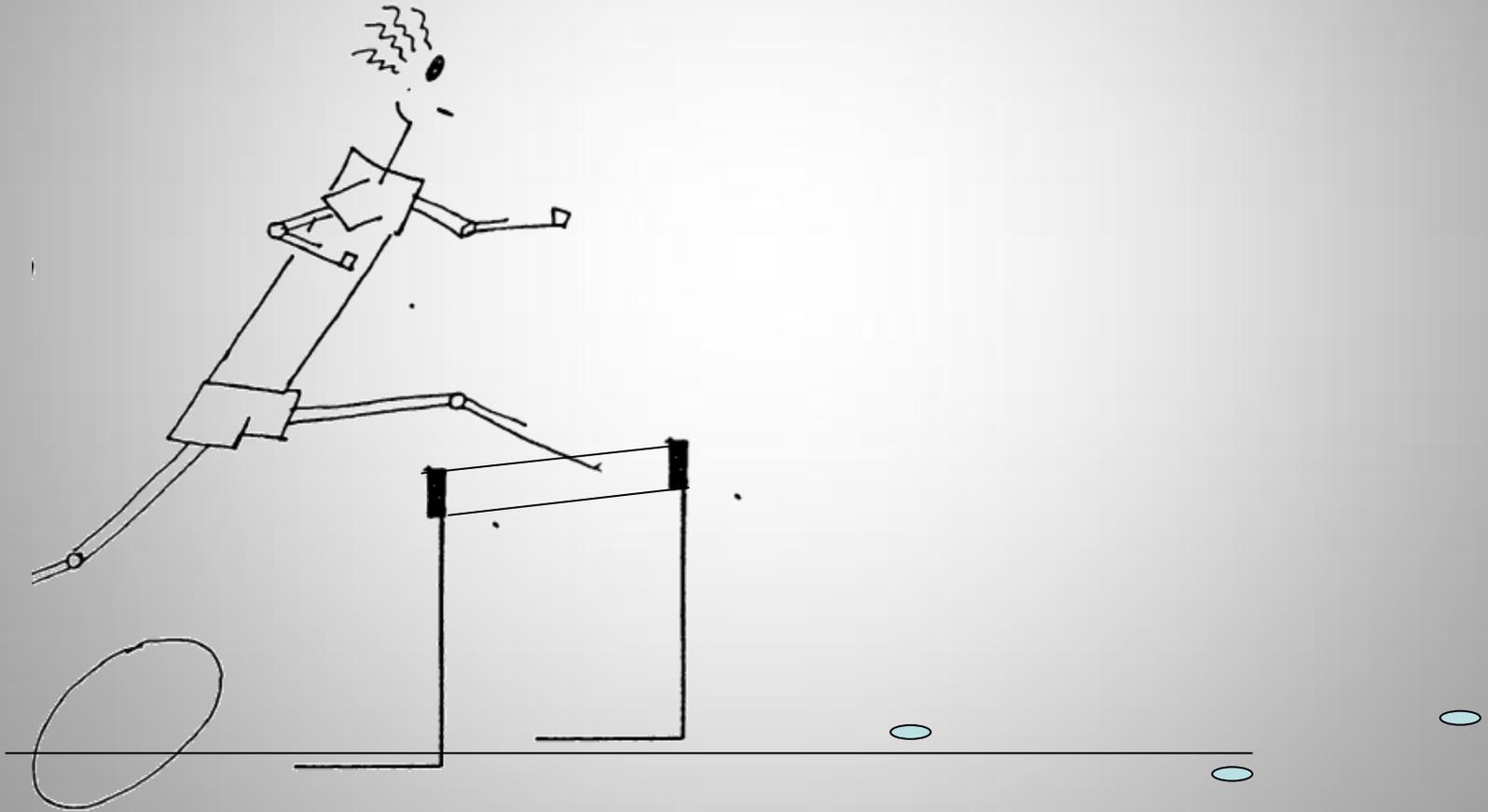


Pasar una sola valla

Se marcará el punto de salida y de ataque. Inicialmente se pondrá una distancia para que sea preciso hacer tan sólo dos apoyos.



Pasar la valla y seguir corriendo.
Todos los apoyos en la línea de
carrera.



Pasar dos vallas



Se colocan dos vallas a una distancia que permita pasarlas con dos apoyos.

Los atletas salen desde una distancia que permita hacer dos pasos (se pueden marcar las referencias en el suelo).

Inician el ejercicio haciendo skipping bajo. Salir y pasar las dos vallas.

Pasar una batería de vallas con dos apoyos (un paso)



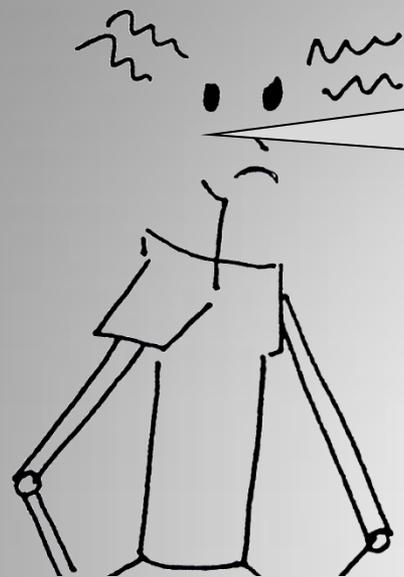
Evitar cometer errores técnicos en todos los ejercicios

- Pierna de ataque no va perpendicular.
- En el franqueo sube mucho el talón de la pierna de impulso.



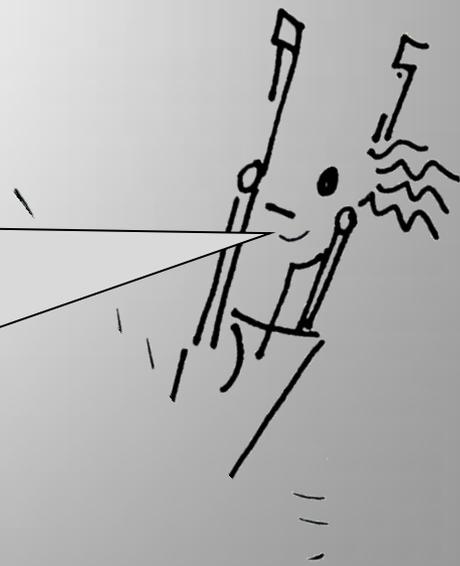


En los ejercicios de técnica debe evitarse salir de la valla con la pierna sin tensión. La pierna de impulso debe situarse al frente en la dirección de la carrera.



¿Qué debe hacerse si perduran los errores?

Puedes bajar la altura de las vallas, pero antes debes comprobar que los atletas disponen de buena flexibilidad y que saben hacer los ejercicios de paso de valla estáticos.





Pasar solo la pierna de impulso

La pierna de ataque pasa por fuera de la valla.



¡Atención!
Evitar que el talón de la pierna de impulso suba más que la rodilla.



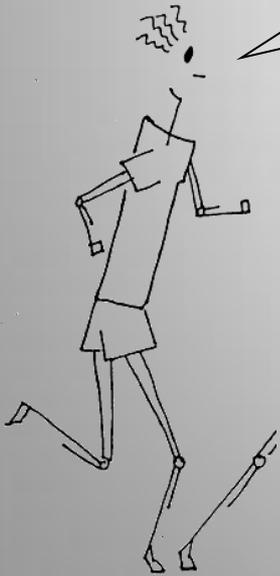


Pasar solo la pierna de ataque

Se hará con alturas que sean fáciles de franquear.

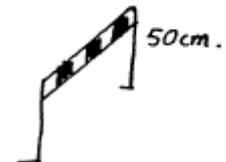
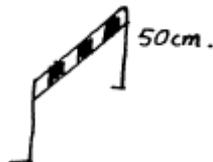
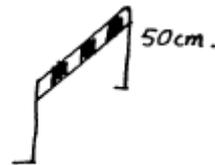


¡Recuerda!
Siempre que se hace mal un ejercicio hay que analizar si la causa es que la valla es demasiado alta, el atleta carece de fuerza o movilidad, o si no ha comprendido bien que se debe hacer.

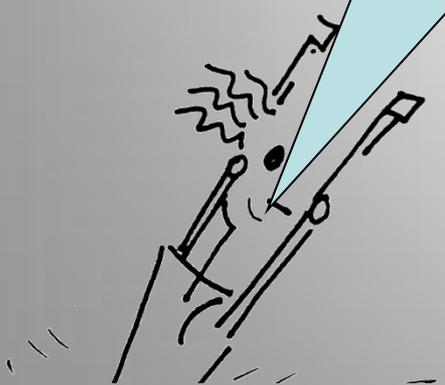


¿Cómo podemos unir el ritmo
entre vallas con el paso de la
valla ?

Si el ritmo lo trabajamos con vallas de 20 cm.
y el paso de la valla con vallas de 60 cm.,
a medida que seamos capaces de pasar, iremos poniendo
alguna valla de 50 cm,
a la hora de hacer el trabajo de ritmo.



Entrenar con las alturas reglamentarias a 3 pasos solo se debe hacer cuando el atleta está preparado. Mientras tanto entrenará con alturas adecuadas. Es importante aprender a pasar las vallas con las dos piernas y compitiendo, si es necesario, a cuatro pasos y en pruebas de vallas bajas (220m.), siempre procurando pasar bien la valla, atacar de lejos, modificar la zancada con tiempo y corriendo con estilo circular.



En los entrenamientos, además de utilizar vallas de alturas óptimas, se deberá entrenar con las vallas reglamentarias a fin de poder participar con seguridad en las competiciones.

La proporción debe ser de 5 a 1 a fin de que no se automaticen errores derivados de pasar vallas demasiado altas.



Progresiones

- A medida que se va ganando ritmo, corriendo con estilo circular, se van separando las vallas y subiendo la altura.
- Se trabajará con 3, 4 y 5 apoyos entre vallas.
- La separación óptima de las vallas es cuando ya no se realizan errores fundamentales y es la que permite correr a tres pasos a ritmo de 1 segundo entre cada valla.
- De la salida a la primera valla se harán primero los ejercicios con dos pasos marcando los puntos de apoyo. Progresivamente, y marcando las referencias en el suelo, aumentará el número de pasos hasta ajustar a 7 y 8 pasos.

Didáctica de las vallas

- 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**