

[Escribir texto]

[Escribir texto]

## INICIACIÓN BÁSICA A LAS CARRERAS CON VALLAS.

### Alternativas en la iniciación para evitar las actividades tóxicas en las vallas.

En el atletismo jugado el entrenador debe buscar opciones que le permitan evitar automatismos erróneos pero de forma que sea posible hacerlo con un grupo no de forma individualizada.

Como se ha visto, parece que las vallas muy bajas de los alevines no garantizan un aprendizaje adecuado. Jugar y competir con obstáculos muy bajos no es la solución.

La propuesta de actividades

Esta práctica se lleva a cabo con una estudiante de ciclo superior de animación deportiva de una edad de (18 años) y 1,60 de altura. Jamás había pasado una valla pero sí que había visto pasarlas y tenía noción de la técnica.

En la primera seriación se le pide que pase la valla de (0,72 cmts) moderadamente alta para ella persona pero baja para un atleta.



Aparecen los defectos clásicos señalados.

El planteamiento clásico nos dice que se debe aprender con obstáculos bajitos sin más.

[Escribir texto]

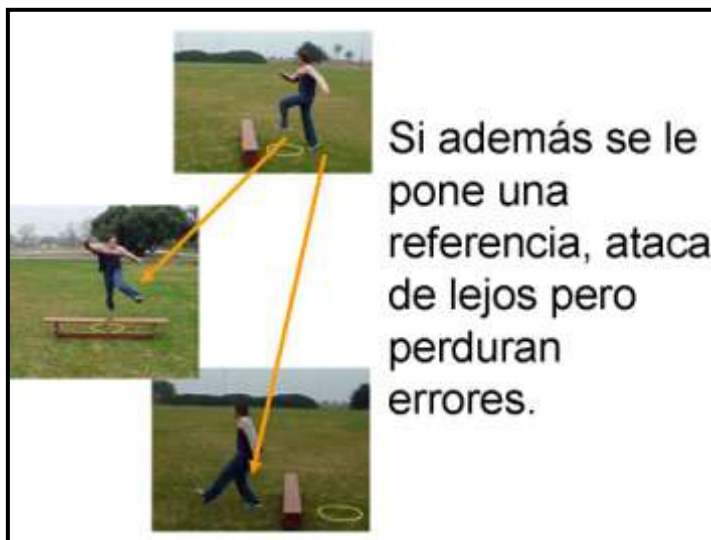
[Escribir texto]



Pero el resultado no es diferente. Se repiten los errores

El segundo paso es colocar un primer **indicador externo**, un aro que impide atacar de demasiado cerca.

La consigna es: "Pásalo corriendo deprisa, atacando de detrás del aro"



Si se comparan ambas acciones destacan dos elementos diferenciales, la posición del cuerpo y piernas en el ataque. Aquí es más óptima que con la valla.

En segundo lugar la distancia de caída ya disminuye. La conclusión es que si se repite con el aro no adoptará una posición de ataque con el cuerpo tan atrás.

Pero cuando visionamos una toma frontal aparece la sorpresa: La pierna de ataque no va perpendicular.

En este caso, pese a que la persona estaba totalmente capacitada para comprender el concepto de perpendicular optamos por no dar ninguna información oral ni demostración. Ni tan siquiera una corrección.

[Escribir texto]

[Escribir texto]

Colocamos un casquete de plástico en el centro del banco y emitimos la nueva consigna.

“Repite pero intentando rozar o golpear con el talón el casquete amarillo”.

Sin la intervención del entrenador el joven atleta sabe si ha atacado correctamente.

Esto favorece que en los juegos y actividades con obstaculices no se automaticen errores importantes en el ataque.



No obstante quedan temas pendientes, fundamentalmente en la salida del obstáculo la pierna de ataque carece de reactividad y la de paso cae muerta

La estrategia que se propone es colocar otro aro frente al banco, a medio metro aproximadamente. Emitimos la siguiente consigna:

“Igual que antes pero al caer del obstáculo un pie antes del aro y otro después”.



El resultado esperanzador, basta comparar las diferentes secuencias entre el primer pase de la valla y el último.

Finalmente se debe buscar si hay transferencia a una valla más alta



[Escribir texto]

[Escribir texto]

Comparamos con el pase de la valla realizado sin referencias diez minutos antes .(tiempo real de todo el proceso)



<b>En el ataque</b>	<b>Sin referencias</b>	<b>Con referencias</b>
Distancia	De cerca	Más lejos
Inclinación del tronco	Muy vertical	Más inclinada al frente
Pierna de ataque	Oblicua	Perpendicular

<b>En el vuelo</b>	<b>Sin referencias</b>	<b>Con referencias</b>
Altura	Excesiva	Menor
Rodilla-cadera	Exagerada anticipación de la rodilla	Menor anticipación de la rodilla

<b>En el contacto</b>	<b>Sin referencias</b>	<b>Con referencias</b>
Rigidez pierna contacto	Nula	Adecuada
Pierna de impulso	Rodilla baja y no alineada	En posición adecuada
Cadera	Baja y atrás	Alta y sobre el apoyo.

Las pequeñas variaciones del ataque han desencadenado en una importante diferencia en la caída de la valla.

[Escribir texto]

[Escribir texto]

Si los juegos con bancos o vallitas se planteasen con indicadores externos no se automatizarían ciertos errores.

**La conclusión** que se puede extraer de esta pequeña experiencia real llevada a cabo en menos de 10 minutos (deben hacer reflexionar al entrenador y monitor en tres sentidos

1. Un ejercicio carece de sentido si no se tiene muy clara su finalidad. Repetirlo muchas veces puede ser perjudicial si se ejecuta erróneamente o es inadecuado.
2. Para ejecutarlo adecuadamente se deben estudiar estrategias de todo tipo.

Este sistema planteado para aplicar los ejercicios para la enseñanza del paso de la valla es aplicable a todas las especialidades atléticas.

Este modelo es útil como enseñanza global de franqueo de la valla. Utilizando vallitas con indicadores será mucho más fácil trabajar los fundamentos del ritmo entre vallas de manera adecuada.

### **Estructura rítmica**

Cuando se ponen los obstáculos y se pide simplemente que los pasen suele desvirtuarse la técnica de carrera. En muchos casos ya de por sí corren de manera pendular y apoyando el talón. La presencia de obstáculos acentúa la forma inadecuada. En estas imágenes se observa que apoyan de talón y alargando la zancada de forma muy pendular.





[Escribir texto]

[Escribir texto]

Se repite la actividad y se les da la consigna de que corran a pasos más cortos y elevando un poco las rodillas. El resultado fue que la mayoría de los alumnos de la clase corrían circular, sin apoyar el talón y apenas volaban el obstáculo.



### Síntesis.

A medida que se consigue una eficacia de franqueo y un adecuado ritmo, se va elevando la altura de los obstáculos y modificando la distancia de forma que deban ir entre obstáculos a dos, tres, cuatro y cinco apoyos.

Cada alumno deberá dar entre obstáculos en número de pasos que más se adapte a sus posibilidades. Cada dos o tres repeticiones se modifica la separación y el número de apoyos entre obstáculos.

La única consigna es que no alarguen la zancada entre obstáculos.

La altura de los obstáculos no deberá nunca alterar el ritmo de la carrera ni la técnica del ataque.

A medida que crecen y ganan fuerza se irán adaptando a las distancias reglamentarias sin haber adoptado los automatismos tóxicos, tanto en el ritmo como en el franqueo, que limitan el progreso.

Cómo es necesario que compitan pese a no estar preparados a las alturas y distancias reglamentarias, durante los meses o años que dura el proceso de adaptación a la distancia y altura a la que deben competir se hace de la siguiente forma:

- 70% de trabajo técnico con alturas y distancias que se adapten a las características individuales del corredor



[Escribir texto]

[Escribir texto]

- 30% de trabajo técnico adaptado a las necesidades de competición pese a no utilizar la técnica adecuada.

A medida que se va perfeccionando la técnica los porcentajes se van invirtiendo.

Para más información sobre la técnica de las vallas:

<https://www.youtube.com/watch?v=tCJ4Yw5NVKg>

<https://www.youtube.com/watch?v=Q1ANMCDZOQo>

Joan Rius

JOAN RIUS SANT