

ATLETISMO

▶ Las VALLAS





ATLETISMO - Las VALLAS

INTRODUCCION.

- ▶ El título de este texto impresiona. Son tantas las variables que pueden converger en él, que darían para 500 páginas o más y todavía quedarían aspectos por tratar.
- ▶ Nada más lejos de mi intención. Todo está dicho y escrito YA, simplemente deseo intervenir, como un “resumidor”, que va a expresar algunas opiniones personales, sobre la INICIACION de una especialidad que, como entrenador, siempre me ha parecido muy rica y atractiva.
- ▶ El abordaje y desarrollo de este texto no se va a ceñir a ningún planteamiento de organización o índice previo. Expondré lo que me dicte mi fatigada mente, procurando mantener al menos un “hilo”, en cada aspecto que trate.



ATLETISMO - Las VALLAS

**III Juegos Europeos de Pista Cubierta - Madrid 1.968
50m vallas de 0.76m, distancias 12m y 8 m.**



Pista de MADERA, pero España empezó a acercarse a Europa.



ATLETISMO - Las VALLAS

▶ LA GRAN INJUSTICIA – El 110m para Hombres

Lo que sigue, -este apartado-, soy consciente de su inutilidad, de la pérdida de tiempo, pero es un capricho y obsesión mía, que no puedo dejar sin exponer.

▶ Lo siento, pueden saltarse el texto tranquilamente.

▶ Distancias “base”

▶ **W 13.00 // 8.50 // 10.50 //**

▶ *p.v. 2.10+1.20 = 3.30m / 8.50 - 3.30 = 5.20m (3 p. = 1.73m)*

▶ **M 13.72 // 9.14 // 14.02 //**

▶ *p.v. 2.30+1.30 = 3.60m / 9.14 - 3.60 = 5.54m (3 p.= 1.84m)*



ATLETISMO - Las VALLAS

- ▶ *Se supone que los “creadores” (Siglo XIX) buscaban “retos” interesantes y espectaculares la Milla o el 1.500m, el 100m, la Jabalina, el 4x400m, etc. Pero las vallas altas para Hombres las debieron crear el 7º día y andaban ya muy cansados y con ganas de acabar.*
- *El origen de esta prueba se establece en 1.850, cuando los alumnos de la Universidad de Oxford organizaron una carrera de 140 yardas en la que había que superar 10 vallas.*
- *Posteriormente, en 1.864, se fijó la distancia a recorrer en 120 yardas y su altura en 3.5 pies situándose la 1ª valla a 15 yardas de la salida y las restantes (9 espacios) a intervalos de 10 yardas.*

El sexto Marqués de Exeter conocido como David Burghley

David George Brownlow Cecil,
sexto marqués de Exeter

Nacido 09/02/1905 // 22/10/81 (76 años)

Burghley House , Inglaterra

Altura 178 cm

Peso 68 kg

País Reino Unido

Deporte Atletismo

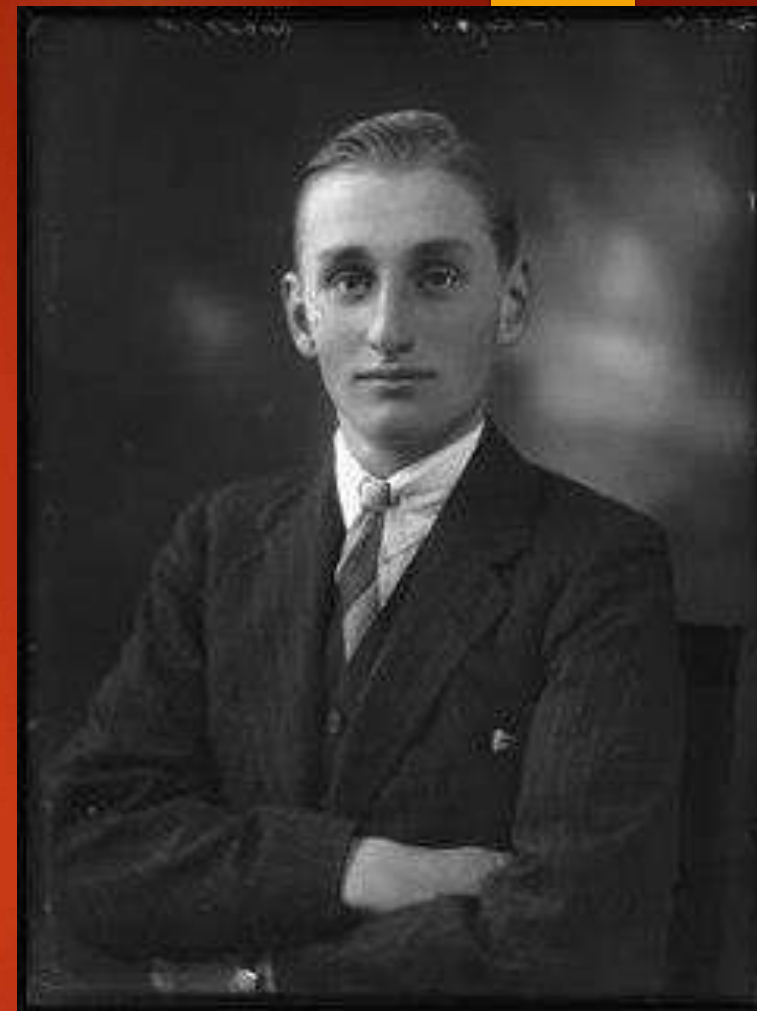
Prueba Vallas

Club Universidad de Cambridge

Medalla de oro en los JJ OO 1928 Ámsterdam 400 m vallas

(su padre, V Marqués de Exeter fue el que ayudó a fijar las medidas iniciales del 110m vallas en 1.864,

Él salió representado en "Carros de Fuego" como el vallista, que corre por encima de vallas con copas de champán).





ATLETISMO - Las VALLAS

- ▶ *Alturas vallistas hombres: C.Jackson 1.82 / Xiang 1.88 / Merrit 1.85 / Milburn 1.83 / Robles 1.92 / Ortega 1.85 / Martinot 1.90 / Moracho 1.81 / McLeod 1.80 / Shubenkov 1.90 / Quiñones 1.90 / Nehemiah 1.85 / Media: 1.85 / 1.86*
- ▶ *Altura vallistas mujeres: Ehrhardt 1.66 / Devers 1.60 / Harrison 1.62 / McNeal 1.65 / Rollins 1.65 / Ali 1.70 / Pearson 1.66 / Willians 1.67 / Harper 1.68 / Media 1.65 / 1.66*
- > ***La media de altura de las Mujeres es 1.66 (50%) = 0.83m / la de los Hombres es 1.86 (50%) = 0.93m ¿?***
- > *La media aprox. entre apoyos, de un vallista, en velocidad lanzada, 2.20m / 2.40m*
- > *La media aprox, entre apoyos, de una vallista, en velocidad lanzada, 2.10m / 2.25m*
- ▶ ***El Record Mundial de mujeres lo posee una atleta de 1.62m, Kendra Harrison USA 12.20.***
- ▶ *Ver esta prueba de Mujeres, es una maravilla, VELOCIDAD, TECNICA y RITMO.*
- ▶ *Todas las cabezas a la misma altura, toda la carrera. Lo que funciona, no hay que tocarlo. Es una prueba muy abierta a numerosas atletas rápidas. ¡ ES UN ÉXITO !.*



ATLETISMO - Las VALLAS

¿Cómo un atleta lanzado, con 2.30m o más entre apoyos, puede **sufrir 27 pasitos de aprox. 1.60m a 1.90m?** repartidos entre 10 pasos de Vallas de 1.06m, (paso: 3.50m aprox).

Es una prueba que plantea unas **dificultades añadidas excesivamente específicas** (casi un spagat en el aire, encima de la valla?), que no favorecen la vinculación masiva de atletas rápidos, ni posee el ritmo más natural y fluido de la prueba de Mujeres.



Aries Merrit USA



CALLES 4 y 5 ¡INVASIÓN!, CALLES 7 Y 4 “comidas” , CALLE 6 OK



ATLETISMO - Las VALLAS

Virtualmente, les vamos a solucionar la "Injusticia".

Lo primero que vamos a hacer es bajar la altura.

Altura actual: W 400m 76cm / 100m 84cm (dif. 8cm)

M 400m 91cm / 110m 106cm (dif. ¡15cm!) MEJOR 9cm

**La mayor altura, "mi" propuesta para el 110m vallas absoluto, será de
¡ 100cm ¡**

COMO MUCHO, 100cm de ALTURA (mejor 93 ó 96cm)

Mujeres, altura media 1.66 - 50% = 0.83m / Hombres 50% de 1.86m = 0.93m

76cm + 8 = 84cm / 84 + 7 = 91cm / 91 + 9 = 100cm y ¡¡ A correr !!.
(y aún así, salen perjudicados)



ATLETISMO - Las VALLAS

- Ahora, una vez “aprobada” la altura, vamos con las distancias.
- ▶ Partimos de la premisa de tener que aceptar 110m de carrera, para no tener que modificar TODOS los estadios de Atletismo del Mundo !. Uff. Pero podemos modificar algún “dogma”.
- ▶ Por ejemplo, ya que los “mejores” tienden a dar 7 apoyos de salida, favorezcamos ésta tendencia que les hace salir en posiciones muy incómodas y dejemos 13m a la 1ª valla.
- ▶ **Opción A).- Con 10 v.: - 13m a 1ª v, 9.60 entre vallas / $9.60 \times 9 = 86.40m$
y a meta $10.60m$ ($13 + 86.40 + 10.60 = 110m$). ¡!**
- Opción B).- Con 9 vallas, las distancias, que ustedes puedan plantear**
- ***Menos peligrosidad, más ritmo, mas Velocidad y más vallistas !.***

¡¡demasiados accidentes!!





ATLETISMO - Las VALLAS

▶ PAUSA

▶ (para pedir disculpas, por el “rollo”)

▶ Ahora empecemos con los “Consejos” >>>>



ATLETISMO - Las VALLAS

¿ Cómo
iniciar ?





ATLETISMO - Las VALLAS

La INICIACIÓN - (“Tormenta”)

MEJORA DE DEFICITS POSTURALES

- a).- Desarrollar y mantener la **fuerza y reactividad** de los apoyos, como punto clave de la lucha contra la gravedad y base de la cadena cinética, tanto en la impulsión (horizontal y vertical) del c.d g., como en su fijación y frenado.
- b).- Fortalecer la “Zona Débil” entre costillas y pelvis (abdomen / lumbar). Que favorezca una cierta compactación, que proteja la columna de los impactos y permita una correcta alineación de los segmentos (pié, rodilla, pelvis, tronco/hombros, cabeza) y absorba -sin desequilibrios-, los violentos y diferenciados movimientos de las extremidades.
- c).- Desarrollar y mantener una cierta Movilidad Articular y Elasticidad Muscular. a nivel de columna/pelvis.



ATLETISMO - Las VALLAS

CHICAS y CHICOS, se suelen iniciar **AL ATLETISMO** (aprox a los 10 años).
Sus responsables deportivos **DEBEN RESPETAR SU EDAD**
(ETAPA EDUCACIONAL), con acento en tres objetivos:

- 1) - **DESARROLLO DE LA VELOCIDAD: GESTUAL Y DE DESPLAZAMIENTO**
- 2) - **ADQUISICIÓN DE HÁBITOS MOTRICES BÁSICOS DE DIVERSAS TÉCNICAS**
- 3) - **“CONSTRUCCIÓN” - CONDICIÓN FÍSICA GENERAL y “DIRIGIDA”**

Y pensando en las carreras con vallas, se proponen **dos objetivos más** a nivel práctico:

- a) - **APRENDER A CORRER BIEN**
- b) - **INICIARSE Y PRACTICAR EJERCICIOS Y CARRERAS CON OBSTÁCULOS SENCILLOS Y NO PELIGROSOS, COMO ELEMENTO MAS COMPLETO PARA EL DESARROLLO Y COORDINACIÓN DE SU MOTRICIDAD BÁSICA.**



ATLETISMO - Las VALLAS

Desde las primeras prácticas, muy importante: **la postura**, la alineación de los segmentos y disponer de una técnica aceptable y circular de carrera veloz. Que corran: erguid@s, “alt@s” y con buena coordinación piernas-brazos / codos-rodillas.

En la iniciación a las carreras con vallas, utilizaremos cajas de cartón, con la posibilidad de introducir un ladrillo en sus bases, si hace algo de aire o vallitas blandas (30 a 50cm de altura).

Facilitar al máximo. Evitar los miedos.





ATLETISMO - Las VALLAS

Necesidad de dotar de habilidades básicas, desde el inicio, para el ataque de los obstáculos con pierna derecha e izquierda

Lo anterior, no es ninguna tontería, si queremos que nuestro niño llegue a los 25 años (sin lesiones) siendo "Vallista". No debemos olvidar que cada paso de valla es un "vuelo" de aprox 2.50 / 3.00m y que si no se dispone todavía, de una técnica de franqueo aceptable, LAS RECEPCIONES POST-VALLA, serán traumáticas para rodilla/cadera . . y suelen ser miles y miles.

Al margen, del franqueo a distancias aleatorias de las primeras sesiones, debemos procurar utilizar distancias para 8 y 6 pasos (9 y 7 apoyos), para ir practicando el ataque y paso, con dcha. e izda. a mayor velocidad. También para 7 y 5 pasos, alternando la pierna de ataque (5 rep con la "buena", modificar espacios y 3 rep con la "otra")



ATLETISMO - Las VALLAS

LA INICIACIÓN DEBE BASARSE EN LA VELOCIDAD, DESDE EL PRIMER MOMENTO. En la carrera y en el franqueo. No queremos dar saltos, sino llegar primer@ y hacer buen tiempo. Para ello, facilitaremos, las alturas y distancias que lo permitan. Veremos quién es veloz y quiere ganar.

Es de justicia reconocer, que la iniciación a las vallas, para hacerlo medianamente bien, **requiere un gran esfuerzo para el/la Entrenador/a**, ya que cada niño/niña necesitaría una distancia diferente.
(Al menos, con ayuda, intentar montar tres rectas algo diferenciadas)





ATLETISMO - Las VALLAS

- *A l@s pequeñ@s, en todo caso, podríamos proyectarles carreras de vallas de alto nivel (principalmente de mujeres y a velocidad real), parando la imagen en los tres momentos clave: ATAQUE, PASO y RECEPCIÓN, explicando y acentuando el profesor, los correctos movimientos de las extremidades, para lograr un mayor equilibrio, y mejor rendimiento.*

Las FF TT, seguro que habrán "inventado", pruebas de vallas para sub12, e incluso para sub10, a nivel de JJ EE y Territorial (de ésta última categoría, mi "Educador Social" me ha prohibido, como entrenador, pensar y hablar). Con 16 CC AA podemos tener un "buen" surtido de Normas. ¡PELIGRO!



ATLETISMO - Las VALLAS

Lo ideal sería que l@s de 10-11 años, sub12 tuvieran suerte con su Federación Territorial y la prueba para chicos y chicas fuera “sencilla”, 80m / 40 a 60cm de altura, 10/11.50m a 1ª y 6/7m entre vallas, o similar, para favorecer una práctica más “popular” con ritmo de 3 pasos.

*Además de seguir con la adaptación progresiva ya indicada, podemos ir practicando también con salida baja y 3 pasos en 60m-80m, pero atacando o sólo con “la buena”, o sólo con la otra (65% 3 y 5p y 35% 4 y 6p, aprox), distancias y alturas entre vallas, **facilitadas** que eviten los pasitos y alargar siempre en máxima velocidad.*

Evitar en el inicio la tendencia de adelantar el tronco en el ataque.



ATLETISMO - Las VALLAS

La RFEA inicia su reglamentación de la Vallas en sub14, con 80m, 12.30 y 8.20 y alturas de 76cm para chicas y 84cm para chicos. -Con 12 años, much@s tendrán problemas-. Las vallas no deberían pesar 14kg hasta sub18

El “problema” puede empezar a surgirnos, en el primer año de la sub14, (12 años) ya con medidas y vallas oficiales (14kg !!). Desgraciadamente ésta categoría acoge el último curso de Primaria y el 1º de Secundaria (+ abandonos).





ATLETISMO - Las VALLAS

- Hasta entonces, -si lo hemos hecho bien-,
nuestr@s niñ@s/atletas habrán ido
enriqueciendo su **"bagaje" psicomotriz**,
para pasar obstáculos con **Velocidad y con
ataque de ambas piernas**, en
circunstancias "facilitadas".

**Algun@s de 12 años, más dotad@s,
quizá ya dominan, sin forzar, las
alturas y distancias reglamentarias e
incluso hayan competido. (OK).**



ATLETISMO - Las VALLAS

Habr  atletas de maduración temprana o con mejor dotación genética, que apenas tendrán problema para salir y llegar a tres pasos en la prueba, pero aquellos/as que lleguen alargando o dando cuatro pasos, al dejarl@s competir, les perjudicamos claramente, ya que fijan engramas negativas, que les van a impedir afrontar con decisión y sin miedo, posteriores entrenamientos y competiciones.

VALLISTA FALLIDO/A.



DEFECTOS VARIOS



ATLETISMO - Las VALLAS

Es el momento del análisis técnico, para comprobar que lo rudimentario del “franqueo” respeta los puntos clave del ATAQUE, VUELO, RECEPCIÓN (grosso modo), y poder pensar en ir fijando los gestos o corregirlos.

De la calidad y cantidad de la **repetición**, dependerá el ir logrando la necesaria **AUTOMATIZACIÓN** de una técnica aceptable o lo contrario, **fijando el error.**



ATLETISMO - Las VALLAS

"La progresión sin repetición es imposible" (Arumi), sólo los gestos técnicos automatizados, pueden realizarse, correcta y rápidamente, sin pensar y sin tensiones parásitas. (conducción de vehículos).

El problema actual puede surgir y basarse en estas etapas, **por la REPETICIÓN y FIJACIÓN del defecto y del error.** Debido a la priorización de "tener" que **competir** de acuerdo a Normativa, tanto de CCAA como de RFEA. **¡Negativo!**





ATLETISMO - Las VALLAS

También predomina, en entrenamientos, el error de la permisividad en relación con las series de carreras con vallas a “**ritmo medio**”, (por miedo, ver prioritariamente la valla de 0.76 y 14 kg.), que va **fijando** (por seguridad), un punto cercano en el apoyo de la pierna de impulsión y produce una carrera a saltos. Este defecto condicionará muchas “bajas”.

Un remedio: menos series, facilidades y correr SIEMPRE veloces.

En relación con el año de iniciación de un/a atleta y su experiencia práctica, es necesario controlar y limitar las competiciones en sub12 (CC AA) y sub14 (RFEA).

En vallas cortas. NO SE DEBE AUTORIZAR LA COMPETICION, SIN DOMINAR LA TÉCNICA DE LOS 3 PASOS (sin forzar). Este es el primer requisito que tiene que tener claro el Técnico, i ni padres, ni abuelos !, en el proyecto atlético, el que manda debe ser el Entrenador.



Respecto a “los mayores”, les remito al COMIC de Jaime Enciso (gran regalo), ejemplo de conocimientos, claridad y sencillez.

Como referencia aproximada de lo que sucede entre vallas, puede decirse que en los 9.14m y los 8.50m, -los cuatro apoyos-, se reparten aproximadamente, en los siguientes porcentajes:

Hombres: 14.2% / 18.5% / 21.9% / 20.8% y 24.6%
1.30m / 1.70m / 2.00m / 1.90m 2.24m aprox.

recepc - paso 1 - paso 2 - paso 3 - ataque

Mujeres : 14.1% / 18.6% / 22.1% / 20.2% y 25.0%
1.20m / 1.58m / 1.88m / 1.72m 2.12m aprox.

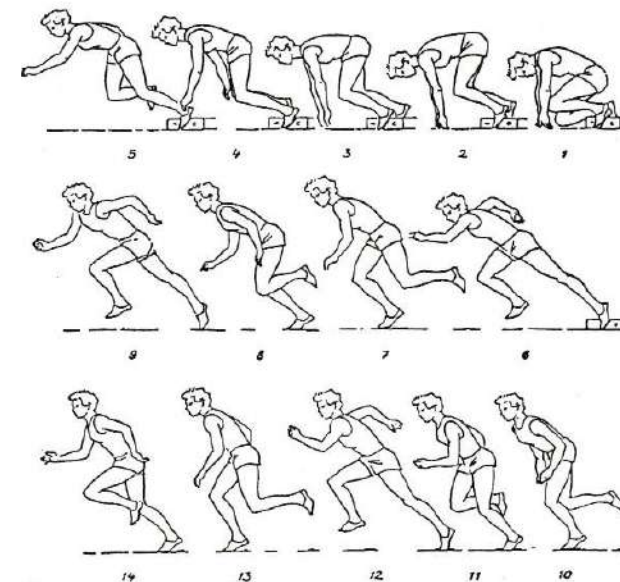
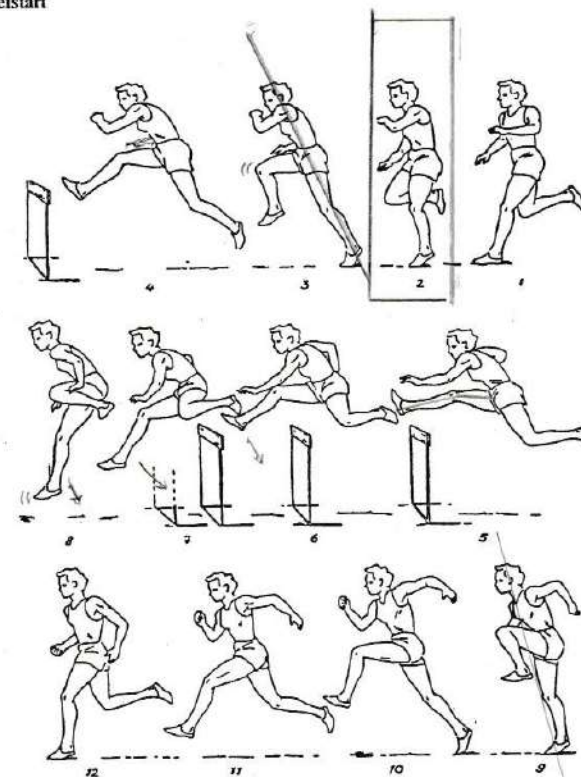


Abb. 1: Tiefstart





ATLETISMO - Las VALLAS

PERFIL DE LOS FUTUROS VALLISTAS

Mujeres 100m vallas

Estatura: “normal”/pequeña, media 1.65cm
Velocidad gestual y de desplazamiento
Apoyos fuertes y reactivos
Coordinación espacio-temporal ALTA
Movilidad y flexibilidad art. coxo-femoral

Decisión. Técnica sencilla, sin error.

400m vallas

Necesidad de buena técnica, para ataque con ambas piernas, la izda. será clave en las curvas. Desarrollo de la Resistencia Especial del 400m (mejora de su glucolisis anaeróbica).

Hombres 110m vallas

Estatura: altos, media 1.85cm
Velocidad gestual y de desplazamiento
Apoyos fuertes y reactivos
Coordinación espacio-temporal muy ALTA
Movilidad y flexibilidad muscular en art. coxo-femoral y pelvis-columna

Decisión, Técnica relacionada con estatura

400m vallas





ATLETISMO - Las VALLAS



LOS HOMBRES, CON VALLAS DE 100cm, TAMBIEN LO HARÍAN MUY BIEN Y MÁS RAPIDO.



¡ Ha sido un placer !

GRACIAS, POR LA PACIENCIA.

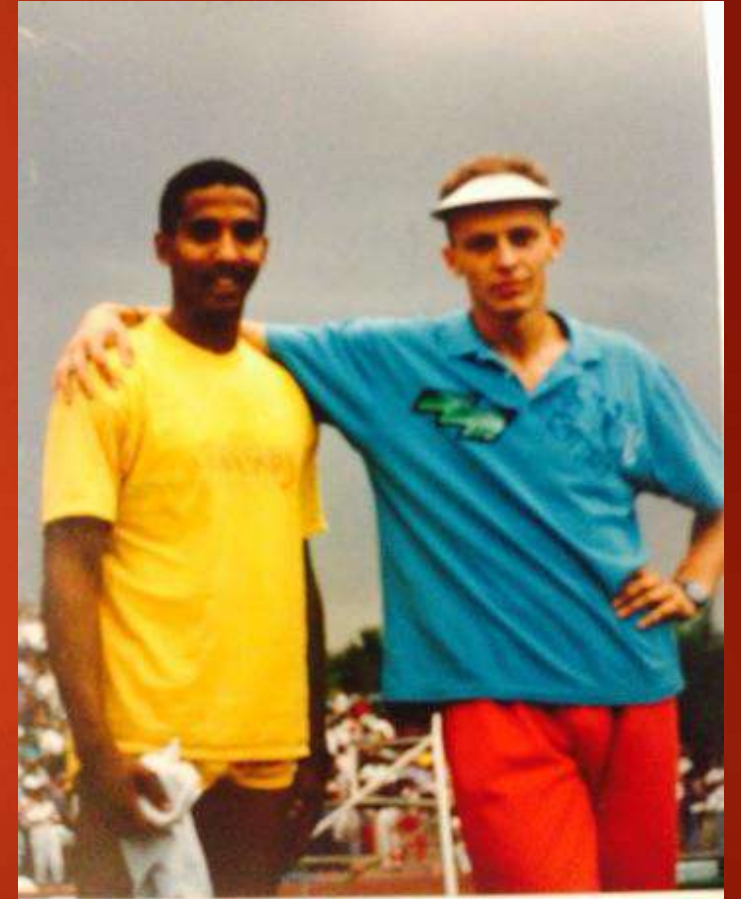
(pedropablo fdez. ruiz)



Moracho y Pedro Pablo Jn



El Mejor, Colin Jackson e Ismael



Nehemiah y Pedro Pablo Jn