

Iniciación ó atletismo no ámbito escolar



Santiago Ferrer Alonso
Julio Ventín Rivas

Pontevedra, Enero 2015

PROGRAMA

- Xoves 15 Xaneiro. – Santiago Ferrer Alonso.
- Saltos. (Teoría)
- Salto de altura, de lonxitude, e triplo salto. (Práctica)

SESIÓN 2. LOS SALTOS EN EL ATLETISMO



Saltos

Horizontales

Verticales

Longitud

Triple

Altura

Pértiga



Fundamentos de los saltos

CARRERA

BATIDA

VUELO

CAÍDA

OBJETIVO

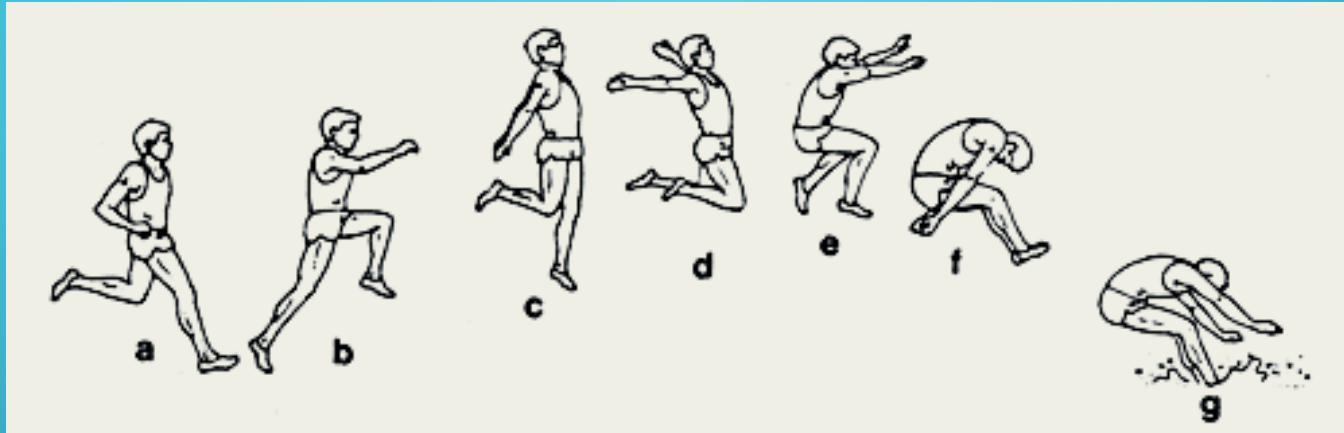
Alcanzar la máxima velocidad controlada para realizar la siguiente fase

Lograr una posición elevada del CDG y aplicar la mayor cantidad de fuerza contra el suelo

Favorecer la trayectoria del CDG hacia la horizontal o vertical según la disciplina

Maximizar el rendimiento de la distancia de salto (horizontales)

Salto de longitud



CARRERA

BATIDA

VUELO

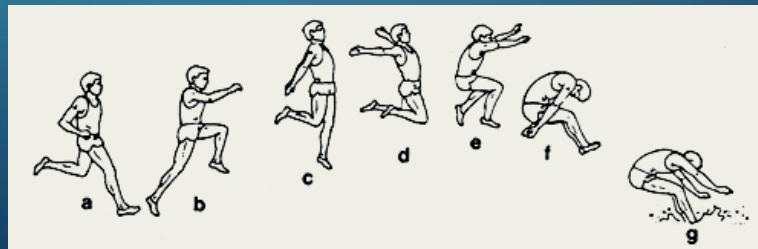
CAÍDA

La velocidad de carrera será determinante del rendimiento. Ésta deberá ser controlada para realizar la batida. Durante la fase de vuelo trataremos de levantar las piernas tratando de retardar la caída; que tras el aterrizaje de los pies darán paso a la caída sentados.

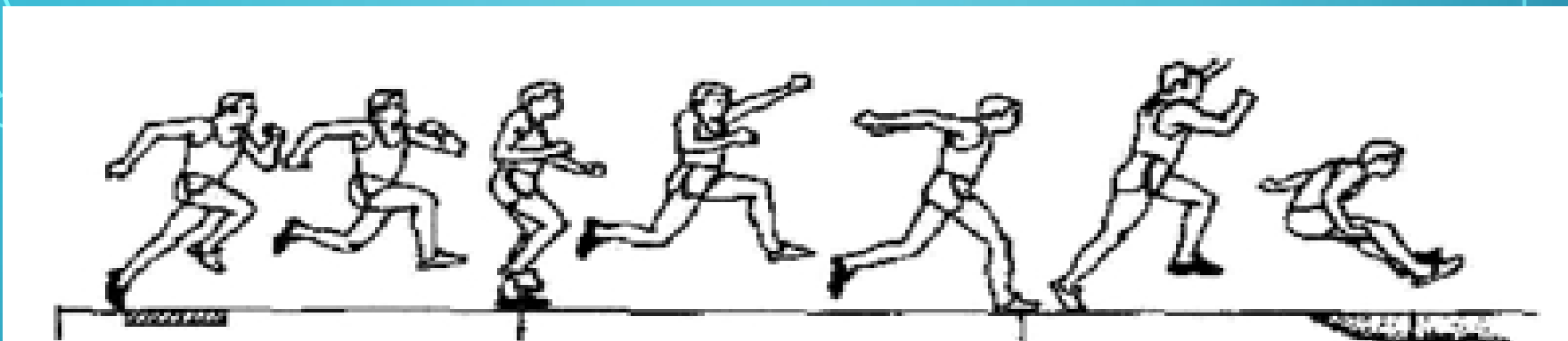
Adaptación Longitud

Aspectos a tener en cuenta por fases

- Carrera: n° de apoyos en función de la edad. Se aprende a saltar con carreras cortas. A mayor carrera, mayor posibilidad de errores.
- Batida: con una sola pierna, marcando la posición de batida. Activa. Ayudándose de los segmentos libres, tratando de elevar el CDG.
 - Vuelo: proyectar las piernas hacia delante y arriba.
- Caída: sentados con las manos delante del tronco. En foso de arena se recepciona con los talones primero, para flexionar las piernas, y acercar los glúteos a los talones. Una vez aquí, las piernas se extenderán enérgicamente, colocando los glúteos en el lugar donde habían recepcionado los talones.



Triple Salto



Carrera → Bat → Vuelo → Bat → Vuelo → Bat → Vuelo → Caída

La velocidad de carrera será determinante del rendimiento. Deberá ser controlada para realizar los tres saltos. Trataremos que la distancia de los saltos sea equilibrada. Durante las fases de vuelo trataremos de adoptar buenas posiciones para la recepción, favoreciendo los siguientes saltos. El último salto será como uno de longitud.

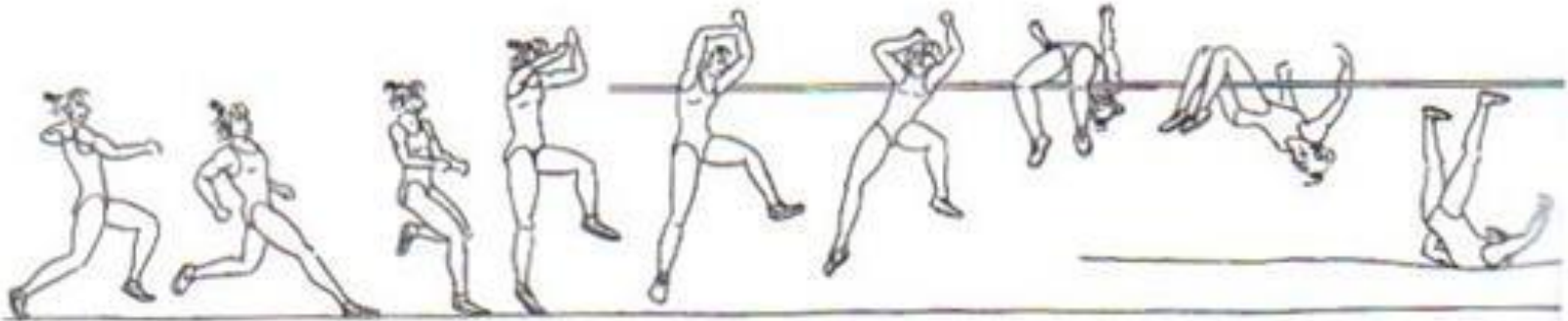
Adaptación Triple Salto

Aspectos a tener en cuenta por fases

- Carrera: n° de apoyos en función de la edad. Se aprende a saltar con carreras cortas. A mayor carrera, mayor posibilidad de errores.
- Batida: 1°(hop) debemos buscar avanzar hacia delante. 2° (step) al tener que saltar con la misma pierna, es importante “obligar”, con referencias, a maximizar este salto tratando de retrasar el inicio del último. 3°(jump) muy semejante a la longitud.
- Vuelo: entre los tres saltos, debemos incidir en la posición erguida del cuerpo, y que levanten los pies del suelo.
 - Caída: igual que para el salto de longitud.



Salto de Altura



CARRERA

BATIDA

VUELO

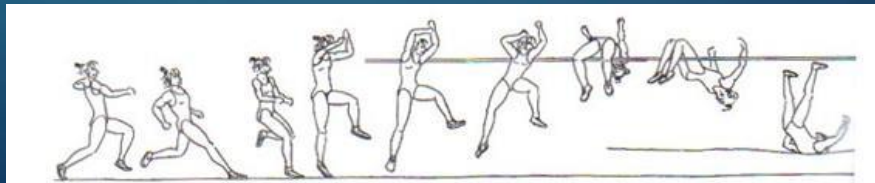
CAÍDA

A diferencia de los otros tres saltos, en la altura la carrera tiene una parte que se realiza en curva. En la batida debemos verticalizar la velocidad horizontal obtenida en la carrera, para ello nos ayudaremos con la posición del tronco y de los segmentos libres (brazos y pierna libre). Durante el vuelo realizaremos un giro sobre el eje longitudinal, colocándonos de espaldas al listón para facilitar el arqueado (giro sobre el eje transversal) para franquear el listón. Por último la caída se realizará sobre una colchoneta sobre la espalda.

Adaptación Salto de Altura

Aspectos a tener en cuenta por fases

- Carrera: primera parte en línea recta, 3/4 apoyos últimos en curva.
- Batida: debemos llegar con el pie de batida al suelo con los hombros retrasados, ayudaremos con los segmentos libres a elevar el CDG.
- Vuelo: la rodilla libre y los brazos nos ayudarán a girar, dando la espalda al listón, facilitando el arqueado para el fraqueo de listón.
- **Vuelo TIJERA:** *la rodilla libre busca la mayor altura posible, para después extenderse a la vez que la pierna de batida sube enérgicamente, y finalmente caer de pie primero sobre la pierna libre y seguidamente juntándose la de batida con ésta última*
- Caída: se cae sobre la espalda, de forma que evitemos riesgos.

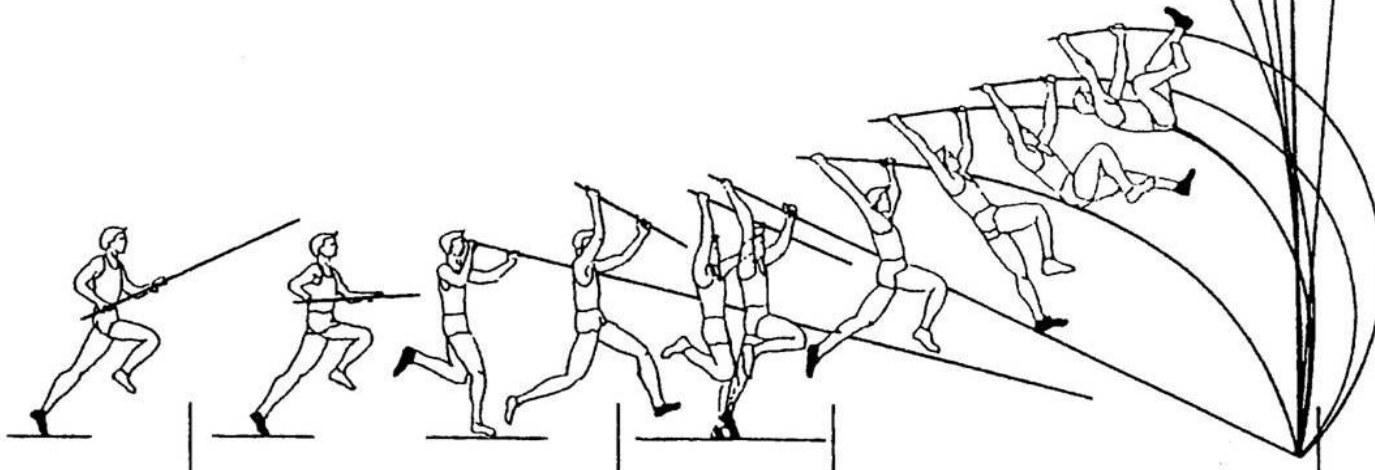






Salto con pértiga

La carrera del salto con pértiga se realiza con implemento. Cuando nos acercamos al cajetín, se realiza la presentación. Para continuar con la batida, en la que transmitiremos la energía lograda en la carrera a la pértiga. Durante el vuelo nos ayudaremos de la pértiga, tratando de alcanzar la máxima altura posible y franqueando el listón. Para caer sobre una colchoneta de espaldas.



CARRERA

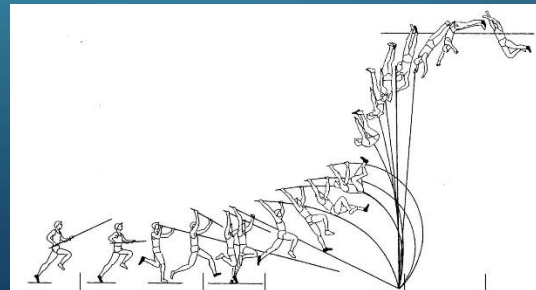
BATIDA

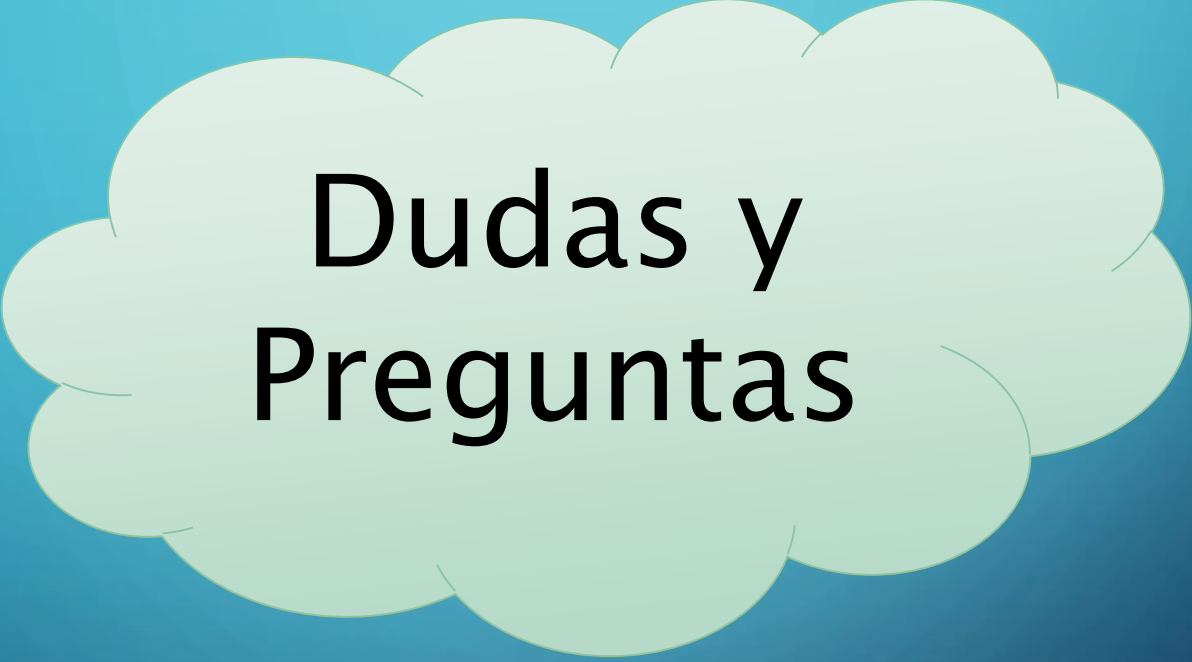
VUELO

CAÍDA

Adaptación Salto con pértiga

- Agarre: mano derecha más arriba de la izquierda (diestros) con separación aproximada de la anchura de hombros. Nunca juntar manos.
 - Carrera: sin pértiga, con la pértiga arrastrada, o levantada.
- Presentación (tres últimos apoyos): pie izquierdo: empieza a subir la pértiga; derecho: pértiga a la altura de la oreja; izquierdo (o antes): **pértiga lo más arriba posible.**
- Batida: diestros con la pierna izquierda, zurdos con la pierna derecha. Muy enérgica, transmitiendo esa energía a la pértiga.
- Vuelo: brazos siempre estirados hasta el giro, elevar las rodillas hacia el pecho, e iniciar el giro por acción de brazos
- Caída: *se cae sobre la espalda* (en situaciones normales), dependiendo del material propongo caer de pie (zonas rígidas), o de rodillas.





Dudas y Preguntas

Sesión Práctica

Calentamiento
Especifico

Salto
Horizontales

Gim. movimiento a
colchoneta

Salto de
Altura

Gim. Círculo

Zigzag

Tec. Carrera
a Colchoneta

Progresiones
Aprendizaje
técnico

Longitud

Triple

Altura

Bajamos a la pista

