



TEMA 9: PASO DE VALLAS



Alfonso Valero Valenzuela - Profesor UMU Titular de la asignatura de Atletismo

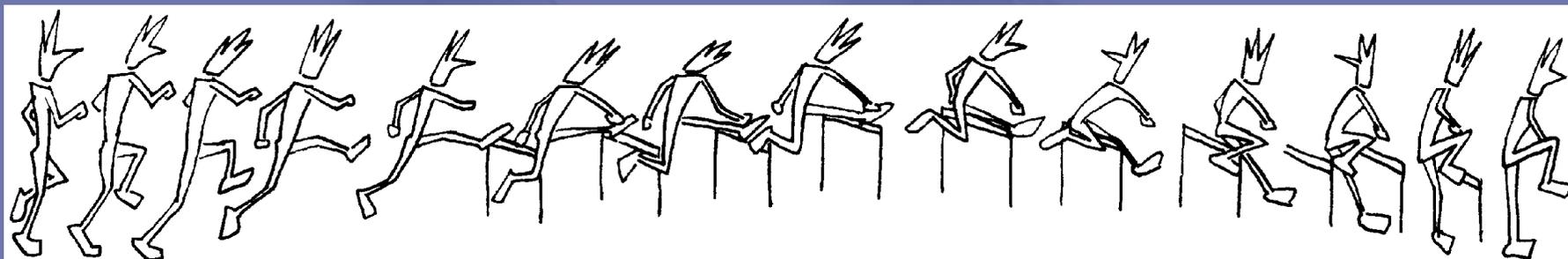
Ernesto De la Cruz Sánchez - Profesor UMU

Alberto Gómez Mármol - Colaborador



EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- Récords mundiales: (110 y 100 m.v.)
 - Hombres: 12"87 Dayron Robles (Cuba, 2008)
 - Mujeres: 12"21 Yordanka Donkova (Bulgaria, 1988)

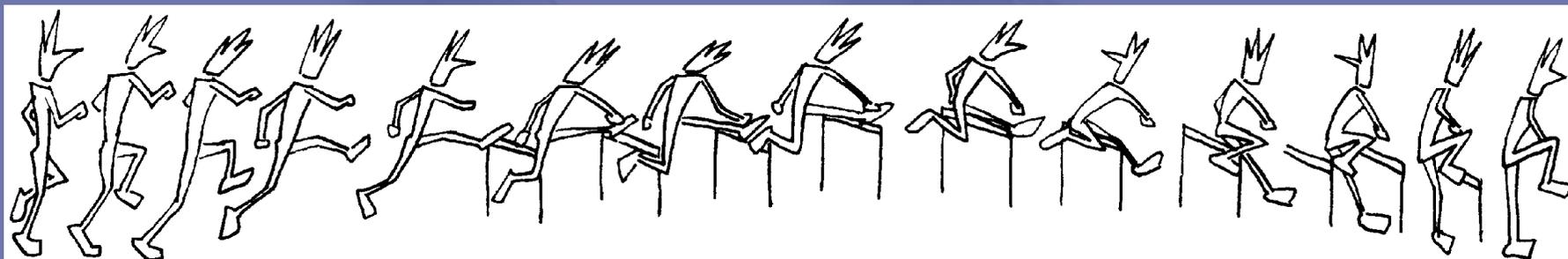


- Récords nacionales: (110 y 100 m.v.)
 - Hombres: 13"33 Jackson Amadeo Quiñónez (2007)
 - Mujeres: 12"50 Josephine Onyia (2008)



EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- Récords mundiales: (400 m.v.)
 - Hombres: 46”78 Kevin Young (Estados Unidos, 1992)
 - Mujeres: 52”34 Yuliya Pechenkina (Rusia, 2003)



- Récords nacionales: (400 m.v.)
 - Hombres: 49”00 José Alonso Valero (1987)
 - Mujeres: 55”23 Cristina Pérez Díaz (1988)



EVOLUCIÓN HISTÓRICA

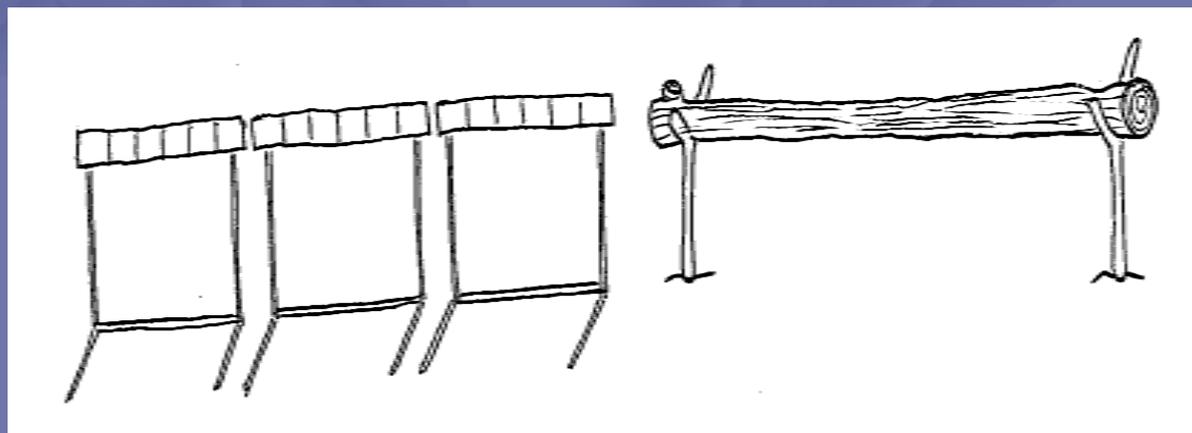
- Primeras evidencias de carreras con vallas en 1837, colegios y universidades de Inglaterra.
- Pastores de ovejas.





EVOLUCIÓN HISTÓRICA

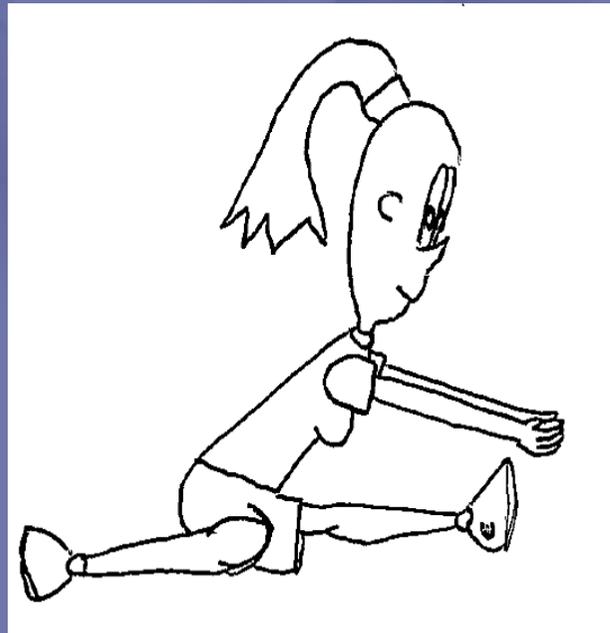
- 110 y 400 m.v. hombres se incorpora al programa olímpico en París 1900.
- 100 m.v. en Munich 1972 y 400 m.v. en Los Ángeles 1984.
- Vallas utilizadas:

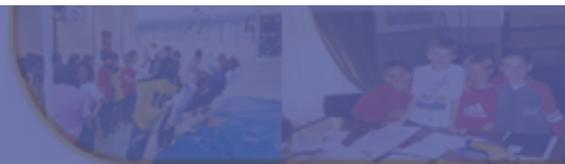




EVOLUCIÓN HISTÓRICA

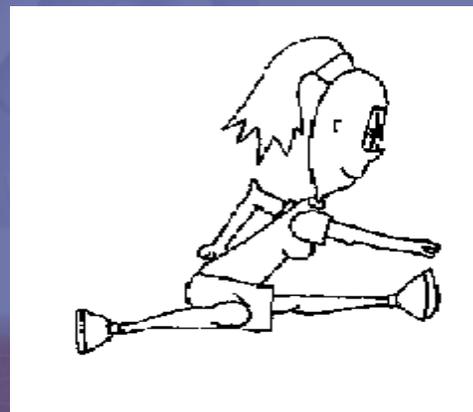
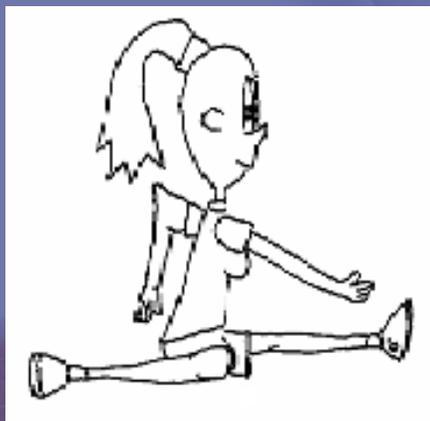
- 1908: primer paso de valla con un brazo adelantado y otro retrasado para equilibrio.
- 1920: técnica doble de brazos.





EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- 1952: Movimiento asimétrico de brazos:
 - a) tronco menos inclinado, pierna ataque completamente extendida (Europa).
 - b) tronco más inclinado, pierna algo flexionada (América).
- 1970: Tronco más erguido, simulando técnica de carrera, salida rápida del obstáculo.





REGLAMENTACIÓN BÁSICA

HOMBRES

DISTANCIA DE LA CARRERA	ALTURA DE LAS VALLAS	DISTANCIA ENTRE SALIDA Y PRIMERA	DISTANCIA ENTRE LAS VALLAS	DISTANCIA ENTRE ÚLTIMA Y LLEGADA
110 m. 400 m.	1.067 m. 0.914 m.	13.72 m. 45 m.	9.14 m. 35 m.	14.02 m. 40 m.

MUJERES

DISTANCIA DE LA CARRERA	ALTURA DE LAS VALLAS	DISTANCIA ENTRE SALIDA Y PRIMERA	DISTANCIA ENTRE LAS VALLAS	DISTANCIA ENTRE ÚLTIMA Y LLEGADA
100 m. 400 m.	0.840 m. 0.762 m.	13.00 m. 45 m.	8.50 m. 35 m.	10.50 m. 40 m.



REGLAMENTACIÓN BÁSICA

Todas las carreras se correrán por calles individuales. Cada atleta deberá franquear cada valla y permanecer en su calle desde la salida hasta la llegada.



REGLAMENTACIÓN BÁSICA

Un atleta será descalificado en los casos siguientes:

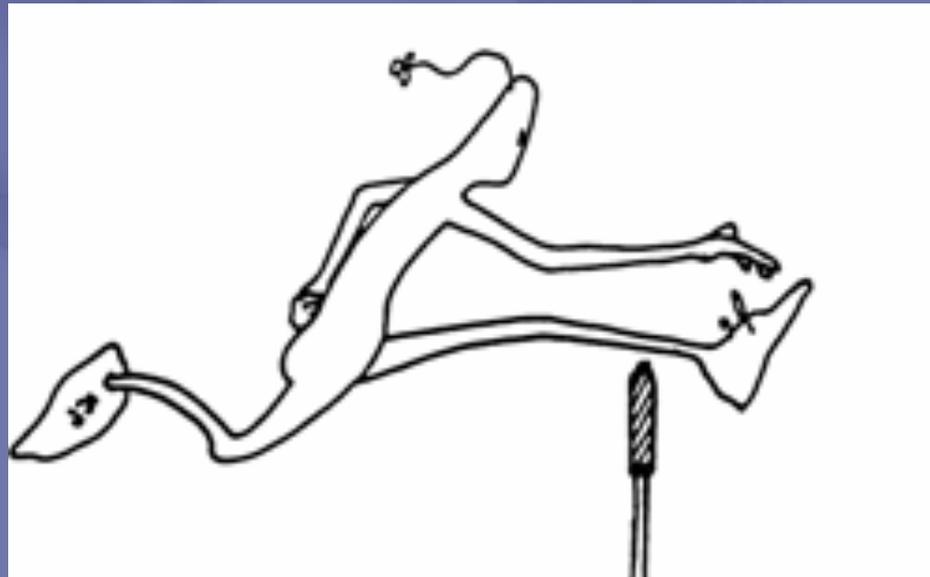
- (a) Si no franquea una valla
- (b) Si pasa el pie o la pierna por debajo del plano horizontal de la parte superior de la valla, sin importar en qué momento del franqueo.
- (c) Si franquea una valla que no está en su calle.
- (d) Si, a juicio del Juez Árbitro, derriba deliberadamente cualquier valla.

<http://www.youtube.com/watch?v=1prx8EgeOJM&feature=related>



DESCRIPCIÓN TÉCNICA: PIERNA DE ATAQUE

El corredor comienza el ataque a una distancia de la valla de 2 metros aproximadamente.



DESCRIPCIÓN TÉCNICA: PIERNA DE ATAQUE

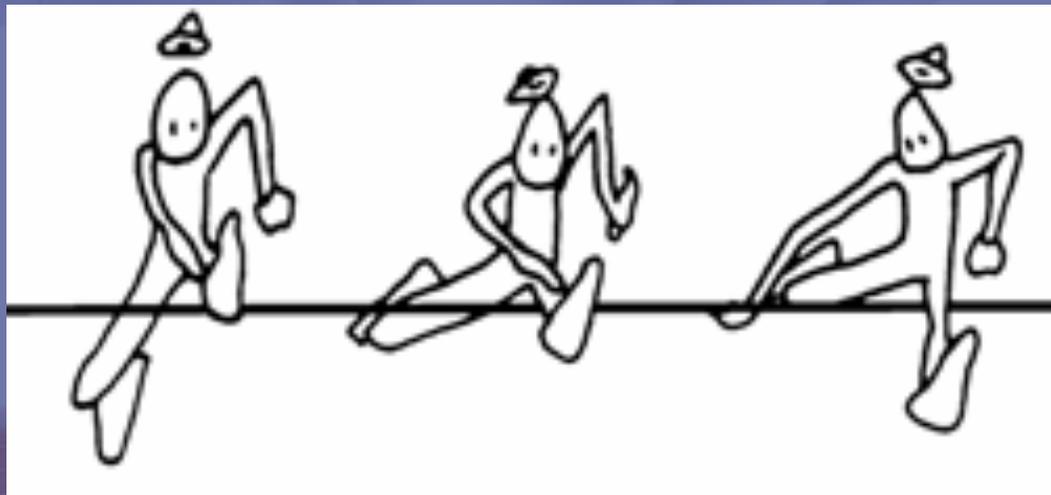
Cuando las caderas se aproximan para situarse encima de la valla, la pierna de ataque realiza un movimiento brusco buscando el suelo envolviendo a la valla.



DESCRIPCIÓN TÉCNICA: PIERNA DE PASO

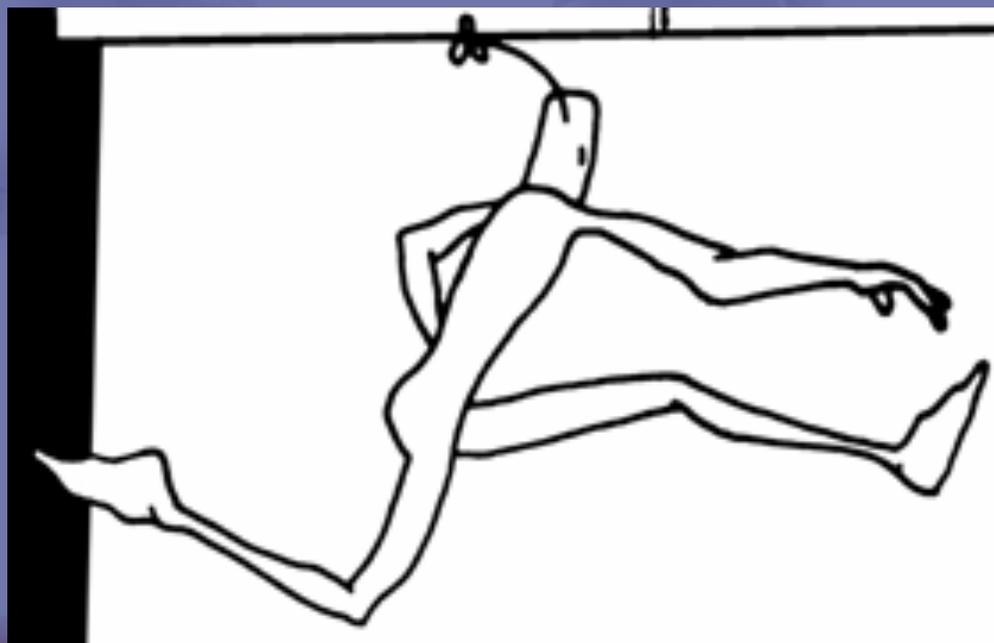
La pierna de paso realiza un movimiento lateral de elevación del muslo subiendo y abriendo la rodilla hacia fuera.

Tobillo, rodilla y cadera forman un mismo plano horizontal, paralelo al suelo.



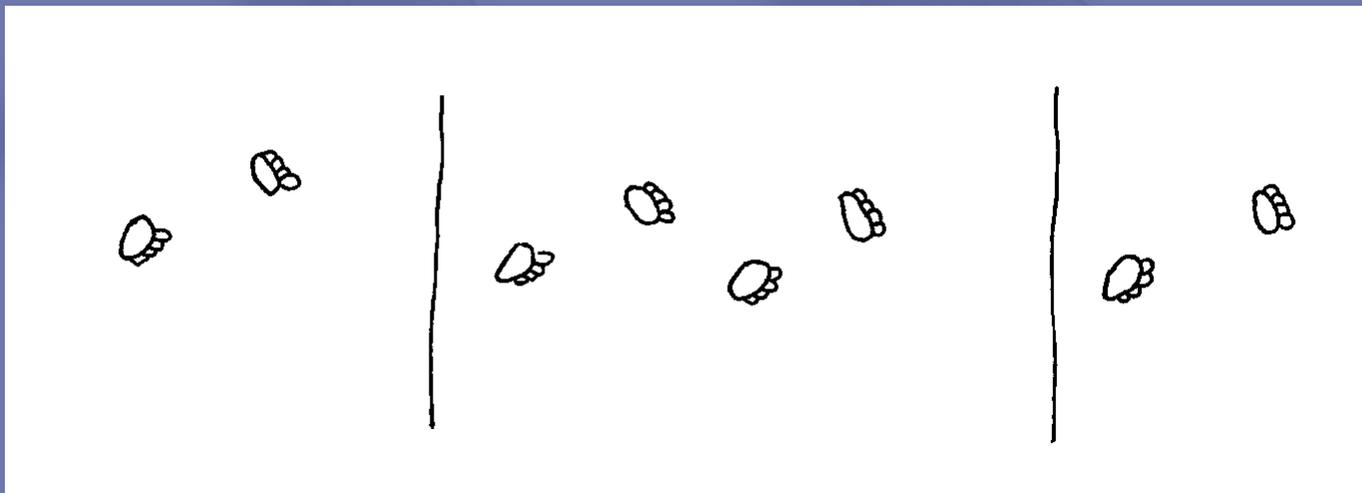
DESCRIPCIÓN TÉCNICA: BRAZOS Y TRONCO

El brazo contrario a la pierna de ataque se adelanta en un intento de tocar la punta del pie. El otro brazo permanece pegado al costado. El tronco se inclina hacia delante.



DESCRIPCIÓN TÉCNICA: PASOS INTERMEDIOS

Entre valla y valla se realizan 4 apoyos. El último antes de pasar la valla se realiza alejado de la misma. La técnica de carrera es similar a la de las pruebas lisas.



CLAVES PARA SU ENSEÑANZA

- Errores más comunes:
 1. Superar la valla saltando en lugar de pasarla, es decir, no realizar una parábola de vuelo achatada.
 2. No pasar la pierna de ataque extendida sobre la valla.
 3. No coordinar la acción de los brazos y el tronco con las piernas en el momento de pasar la valla.
 4. Flexionar la pierna de ataque al tomar contacto con el suelo.



CLAVES PARA SU ENSEÑANZA

- Errores más comunes:

5. No buscar activamente el suelo con la pierna de ataque una vez ha superado la valla.

6. Recoger la pierna de impulso antes de completar éste.

7. Llevar la rodilla de la pierna retrasada adelante-abajo en vez de adelante-arriba una vez ha sobrepasado la valla.

8. Modificar la carrera previa al paso de la valla por temor.



EJERCICIO PRÁCTICO: IDENTIFICA LOS 7 ERRORES



EJERCICIO PRÁCTICO: IDENTIFICA LOS 7 ERRORES



CLAVES PARA SU ENSEÑANZA

- Prueba bastante motivante
- Gran importancia trabajar el sentido del ritmo, control y modificación de la zancada
- Búsqueda de un salto más en profundidad que en altura
- Instalaciones y material:
 - Cualquier espacio que reúna unas condiciones de eficacia y seguridad.
 - Modificar la altura y distancia más sencillo gesto técnico
 - Se puede confeccionar con material reutilizable como pvc, cajas de cartón, bancos suecos, elásticos, colchonetas...



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Valero, A. y Conde, J.L. (2003). *La iniciación al atletismo a través de los juegos*. Málaga: Aljibe.
- Bravo, J., Pascua, M., Gil, F., Ballesteros, J. M. y Campra, E. (1990). *Atletismo (I) Carreras y marcha*. Madrid: Comité Olímpico Español.

