



TEMA 14: SALTO CON PÉRTIGA



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

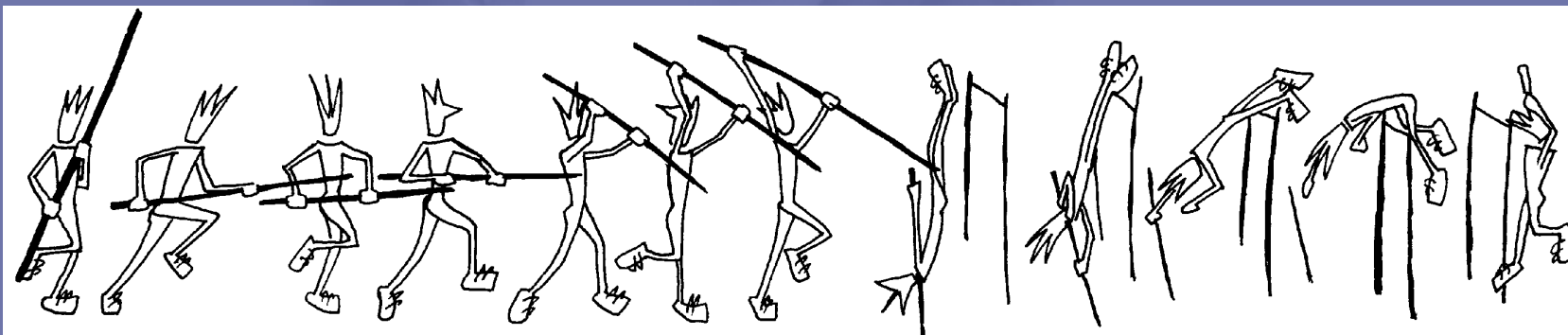
Ernesto De la Cruz Sánchez - Profesor UMU

Alberto Gómez Mármol - Colaborador



EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- Récords mundiales:
 - Hombres: 6.14 Sergey Bubka (Ucrania, 1994)
 - Mujeres: 5.06 Yelena Isinbaeva (Rusia, 2009)



- Récords nacionales:
 - Hombres: 5.81 Montxu Miranda (2000)
 - Mujeres: 4.56 Naroa Aguirre (2007)

EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- Inicio como ejercicio gimnástico.
- Primeros saltos buscaban longitud.
- El salto con pértiga masculino se incorpora al programa olímpico en Atenas (1896) y el femenino en Sidney (2000).

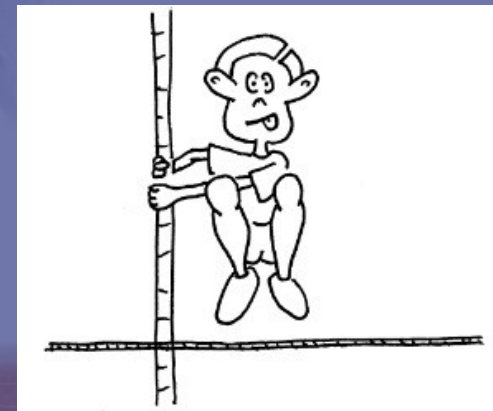


EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- Evolución de la técnica:
 - Primeras pértigas de madera “mano sobre mano”. Segunda mitad siglo XIX: 3,75 m.



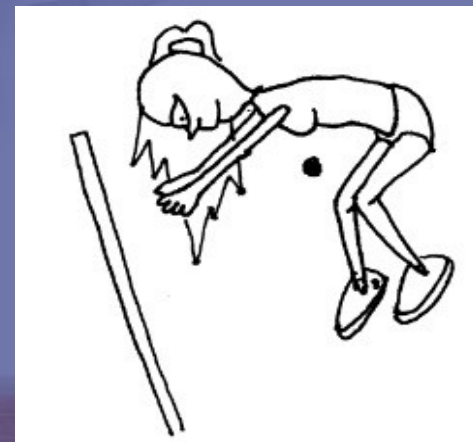
- Prohibición, cambio de material (bambú) y cambio de técnica. Final siglo XIX: 3,62 m.



EVOLUCIÓN HISTÓRICA

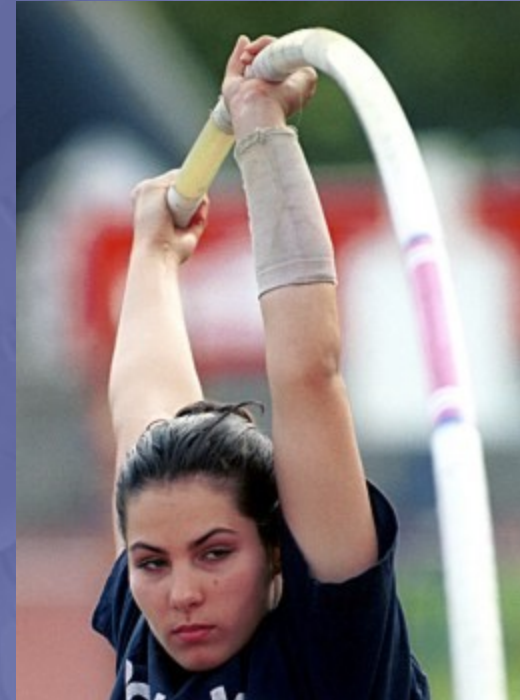


- Evolución de la técnica:
 - Aparición de nuevas técnicas: “en bandera” con pértigas macizas. Principios siglo XX: 3,74 m.
 - Técnica: “En arco”. Agarre de la pértiga por debajo de la altura alcanzada. 1920: 4’09 m.
 - 1962: Pértigas de fibra de vidrio (doblado de la pértiga): 5’10 m.



EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- Actualmente las pértigas están hechas de fibra de carbono y fibra de vidrio, en las que se utiliza fibra de vidrio en la parte central, que es la más flexible y fibra de carbono en los extremos, donde no interesa que se doble tanto.





EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- LOS NÚMEROS DE LA PÉRTIGAS:
 - El primero es la longitud.
 - El segundo es la dureza de la pértiga, se mide en libras y sirve para calcular el peso que debe tener el atleta.
 - El tercer número es la flexibilidad de la pértiga y se mide en milímetros.
 - Curiosidad: Sergei Bubka utilizaba un pértiga 5'20/220/10.

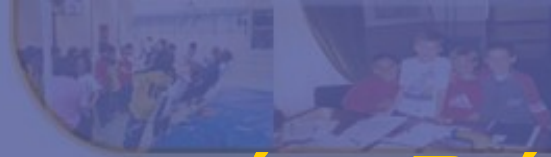


REGLAMENTACIÓN BÁSICA



- Similar al salto de altura.
- El listón nunca será elevado menos de 5 cm.
- Se permite que los atletas impregnen sus manos o la pértiga con una sustancia con el fin de obtener mejor sujeción.





REGLAMENTACIÓN BÁSICA

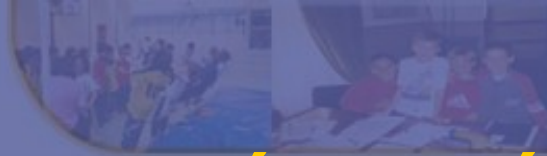
- Los atletas pueden hacer desplazar el listón en el sentido de la zona de caída de modo que el plano vertical del borde del listón más próximo al atleta pueda estar situado en cualquier punto entre el punto 0 (prolongación del borde interno de la parte superior del tope del cajetín) y 80 centímetros en el sentido de la zona de caída.





REGLAMENTACIÓN BÁSICA

- Un atleta falla (intento nulo) si:
 - Después del salto, el listón no se queda sobre los tacos por causa de la acción del atleta durante el salto; o
 - Después de haber despegado del suelo, coloca la mano inferior por encima de la superior o desplaza ésta hacia lo alto de la pértiga.



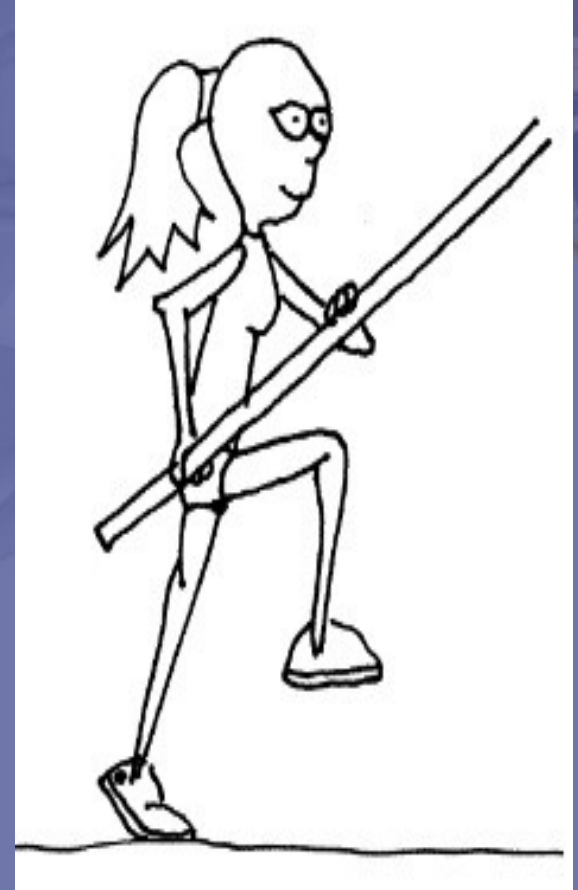
REGLAMENTACIÓN BÁSICA

- Después de soltar la pértiga, a nadie, incluido el atleta, se le permitirá tocarla, a menos que esté cayendo apartándose del listón o de los saltómetros. (...)
- Si a un competidor se le rompe la pértiga al hacer un intento, no se le contará como salto nulo y se le concederá al saltador un nuevo intento.

DESCRIPCIÓN TÉCNICA: TRANSPORTE

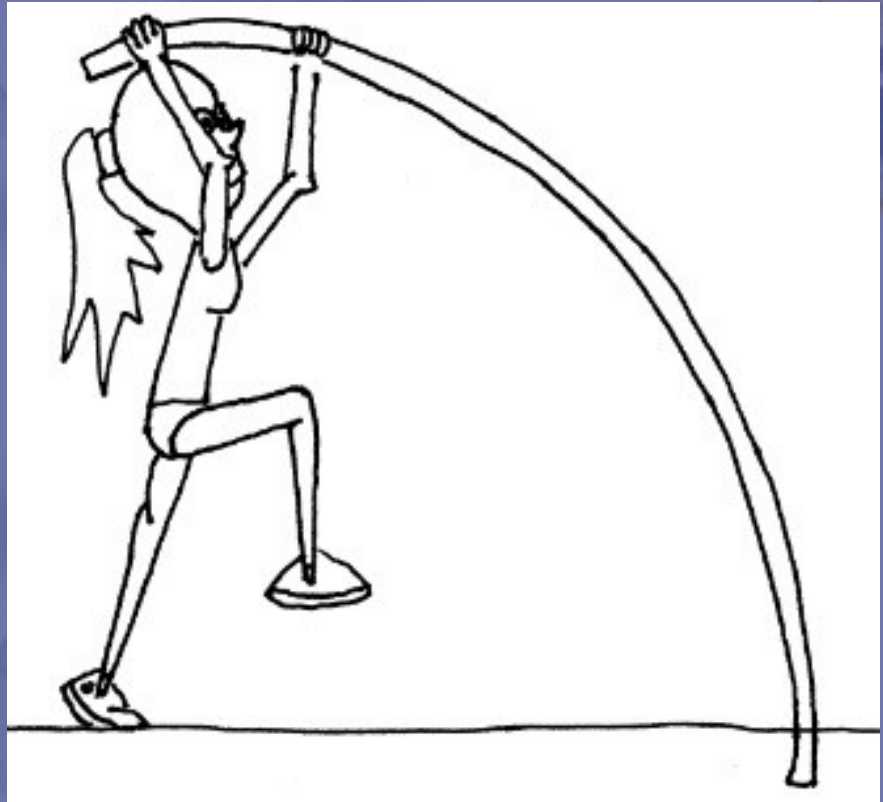


- Para un diestro: la mano derecha coge la pértiga por detrás de la cadera y la izquierda por delante, a una distancia entre 45 y 80 cm. Brazos semiflexionados, formando un ángulo de 90° entre el brazo y el antebrazo y con las palmas orientadas hacia el suelo. Carrera progresiva hasta alcanzar la máxima velocidad al final de la misma.



DESCRIPCIÓN TÉCNICA: BATIDA

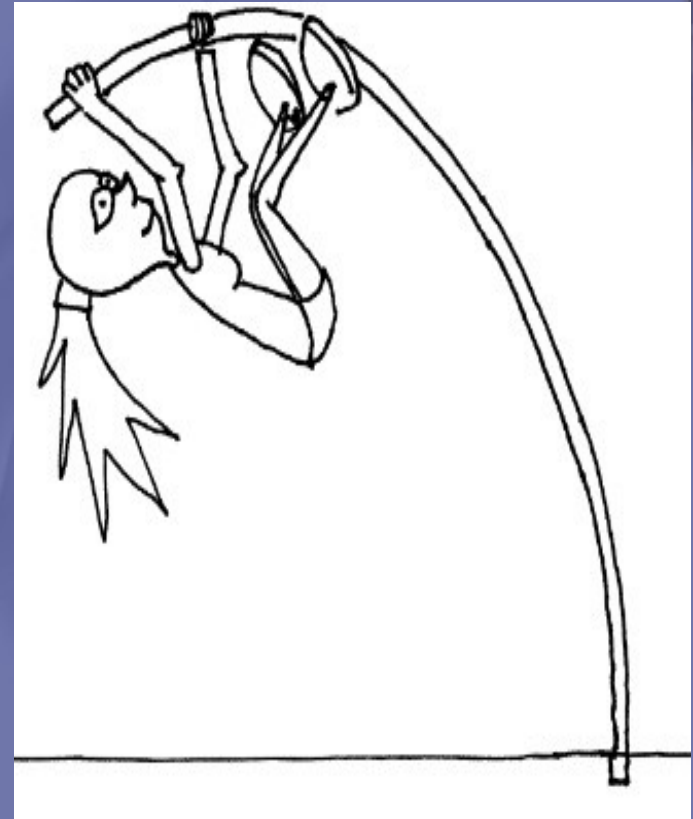
- Elevación del brazo derecho y semi-extensión del izquierdo. Entre el penúltimo y el último apoyo, se produce una extensión de los brazos hacia delante y arriba. Se adopta la posición de tandem.



DESCRIPCIÓN TÉCNICA: VUELO

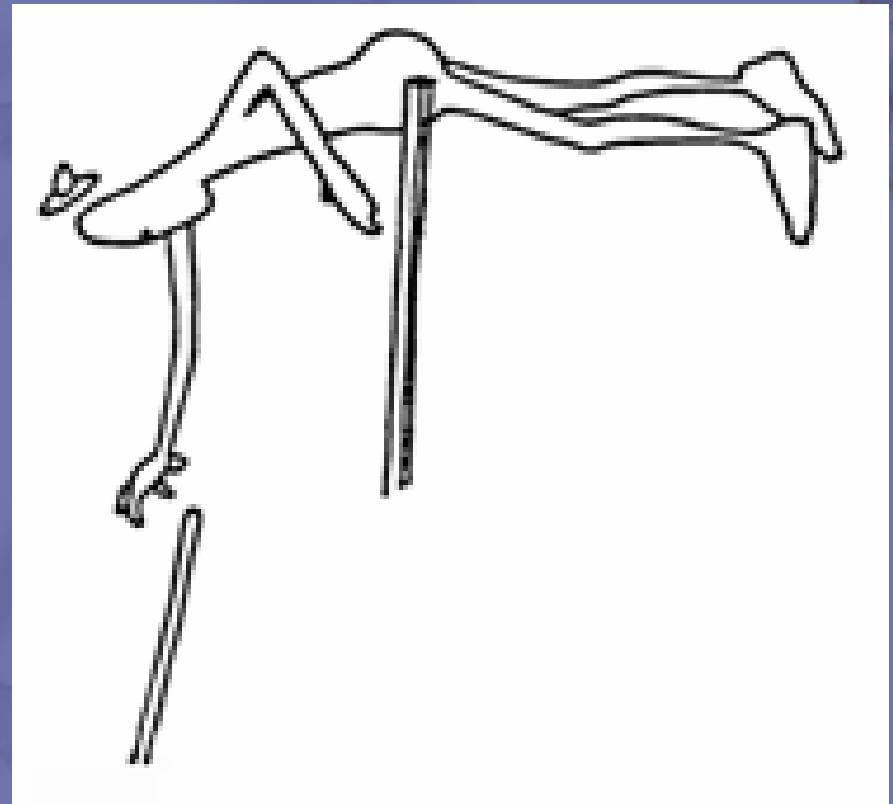


- Se inicia con la pierna izquierda, el brazo derecho y el tronco extendidos. Se dobla la pértiga y las piernas se elevan por encima de la cabeza.



DESCRIPCIÓN TÉCNICA: FRANQUEO DEL LISTÓN

- El saltador se sitúa frente al listón. El último brazo en soltar la pértiga es el derecho, realizándose esta acción sin derribar el listón.



DESCRIPCIÓN TÉCNICA: FRANQUEO DEL LISTÓN



CLAVES PARA SU ENSEÑANZA



- Errores más comunes:
 - Deslizar las manos en la batida.
 - Caída a la colchoneta demasiado cerca de la vertical de la barra al no empujar hacia delante.
 - Reducir la velocidad, acortando los apoyos en los últimos pasos.
 - No coordinar la introducción de la pértiga con la batida.
 - Saltar muy cerca del cajetín.



CLAVES PARA SU ENSEÑANZA

- Imprescindible una pértiga o vara.
- Zona de caída de grandes dimensiones.
- Utilizar elásticos como listón.
- Utilizar a compañeros como saltómetros.





REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Valero, A. y Conde, J.L. (2003). *La iniciación al atletismo a través de los juegos*. Málaga: Aljibe.
- Bravo, J., Ruf, H. y Vélez, M. (2003). *Atletismo 2: saltos verticales*. Madrid: Real Federación Española de Atletismo.