

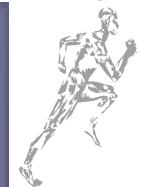
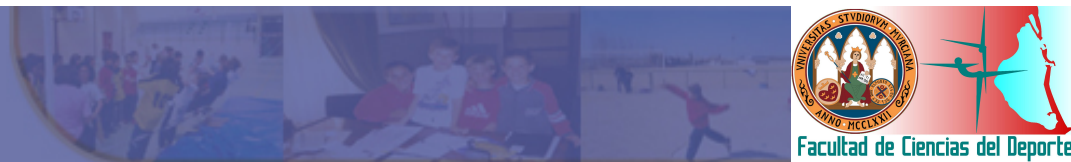
TEMA 7: SALIDA DE TACOS



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

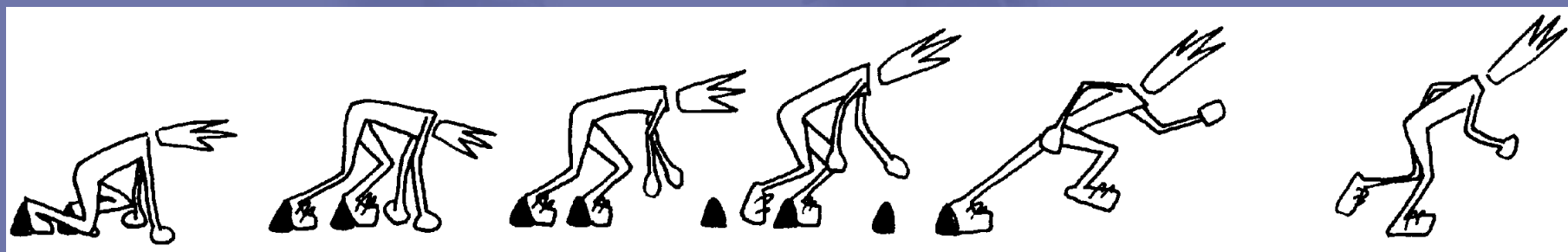
Ernesto De la Cruz Sánchez - Profesor UMU

Alberto Gómez Mármol - Colaborador



EVOLUCIÓN HISTÓRICA

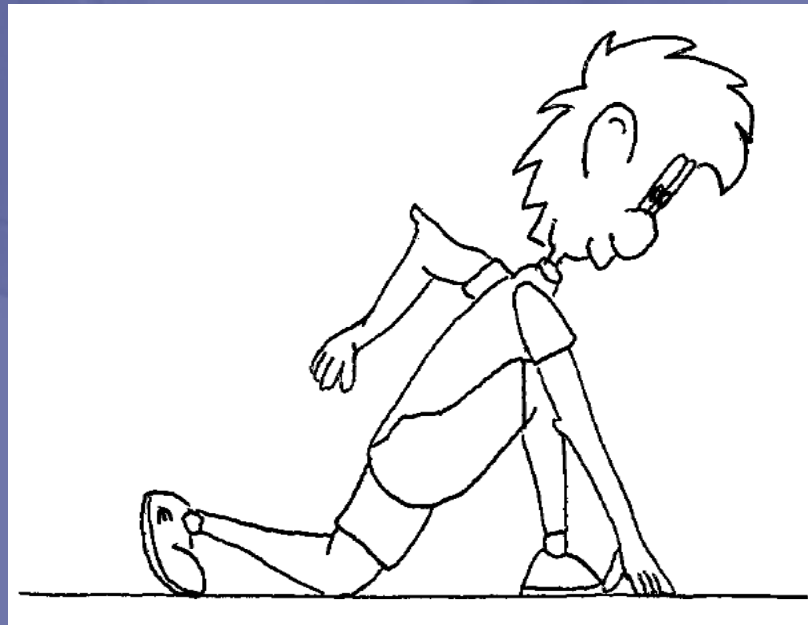
- Récoros mundiales:
 - Hombres: 9"58 Usain Bolt (Jamaica, 2009)
 - Mujeres: 10"49 Florence Griffith (EE.UU., 1988)



- Récoros nacionales:
 - Hombres: 10"14 Ángel David Rodríguez (2008)
 - Mujeres: 11"06 Sandra Myers (1991)

EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- La salida es determinante del puesto en la meta.
- 1868 Zapatillas con clavos (salida en 4 apoyos).
- 1870 Salida canguro.



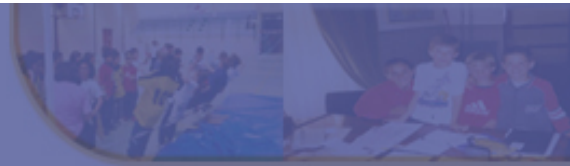


EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- 1929 se utilizan los tacos de salida y se autorizan en 1938 para evitar hacer hoyos.

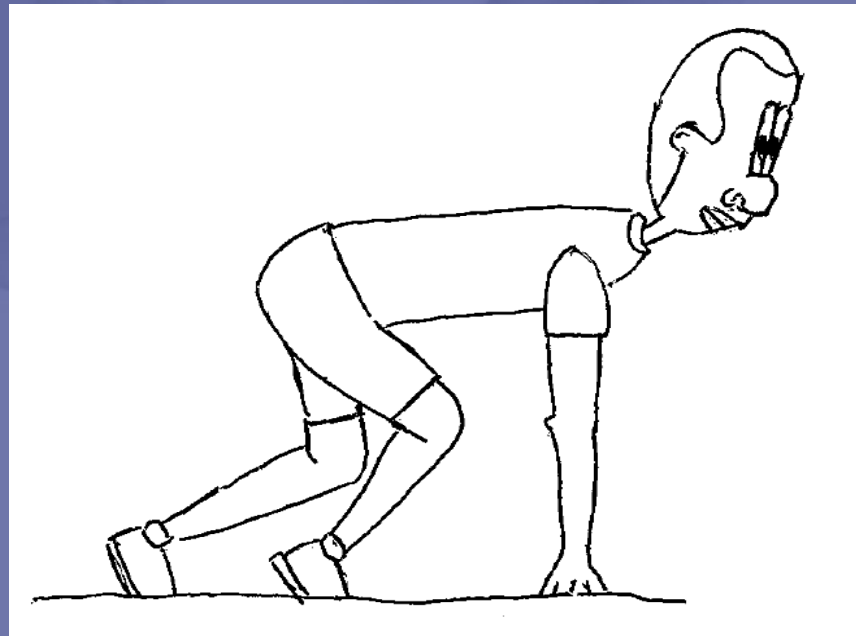


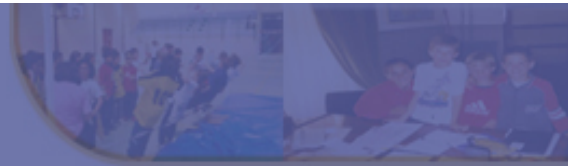
Salida de la final de los 100 metros lisos de Atenas 1896.



EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- Década de los 30, salida intermedia, pies en los hoyos (Jesse Owens).
- Década de los 60, salida de pie desde tacos.





EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- Década de los 70, salida agrupada (Valery Borzov).
- Variante, salida con 3 apoyos y posteriormente prohibida.





REGLAMENTACIÓN BÁSICA

- La salida de una carrera deberá estar señalada por una línea blanca de 5 cm. de anchura. En todas las carreras que no se disputen en calles individuales, la línea de salida deberá ser curvada, de tal modo que todos los atletas cubran la misma distancia hasta la meta.



REGLAMENTACIÓN BÁSICA

➤ En todas las carreras hasta 400 m. inclusive (incluyendo la primera posta del 4 x 100 m. y 4 x 400 m.) es obligatoria la salida desde una posición de agachado y hay que usar tacos de salida. Después de la voz de “!A sus puestos!”, el atleta se acercará a la línea de salida, tomará una posición en la que esté completamente en el interior de la calle que se le ha atribuido y detrás de la línea de salida.



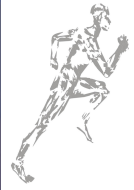
REGLAMENTACIÓN BÁSICA

➤ Las dos manos y, al menos, una rodilla deben estar en contacto con el suelo y los dos pies deben estar en contacto con los tacos de salida. A la voz de “!Listos!”, el atleta se elevará inmediatamente a su posición final de salida, manteniendo el contacto con sus manos con el suelo y el de sus pies con los tacos de salida.



REGLAMENTACIÓN BÁSICA

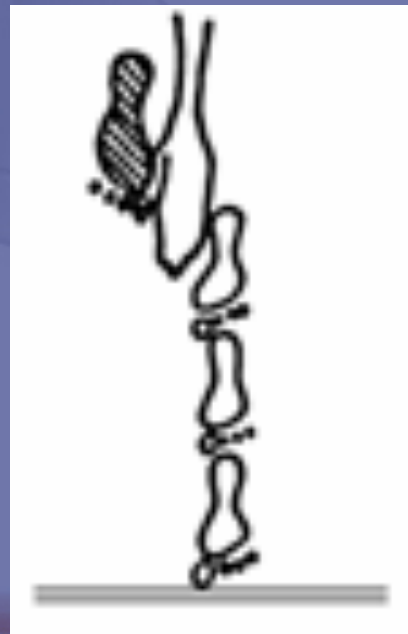
- Cualquier atleta responsable de una salida falsa será descalificado.





DESCRIPCIÓN TÉCNICA: PREPARACIÓN

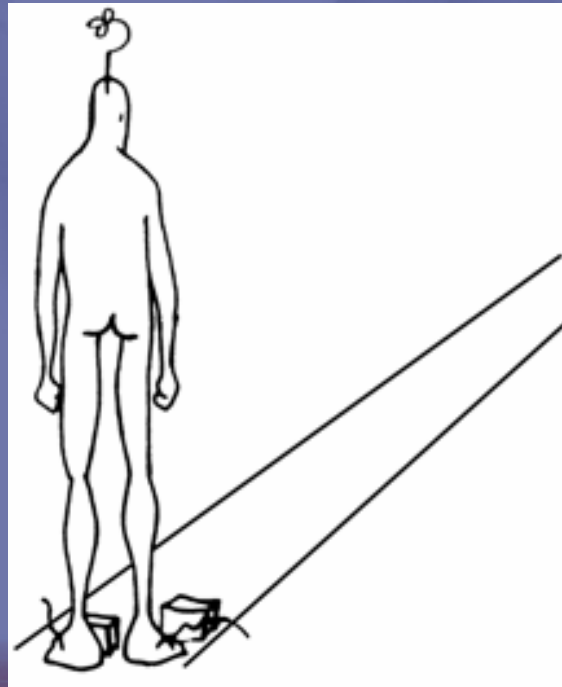
- El taco adelantado a dos pies de la línea de salida (menor inclinación)
- El taco retrasado a tres pies de la línea de salida (mayor inclinación)





DESCRIPCIÓN TÉCNICA: PREPARACIÓN

- Antes de escuchar la 1ª voz de salida “¡A sus puestos!”, el sujeto se coloca detrás de los tacos orientad hacia la dirección de la carrera.





DESCRIPCIÓN TÉCNICA: “A SUS PUESTOS”

- El sujeto se coloca en los tacos, debiendo situar su pierna fuerte (en un diestro la izquierda) en el taco adelantado y la pierna derecha en el taco atrasado, apoyando la rodilla en el suelo.



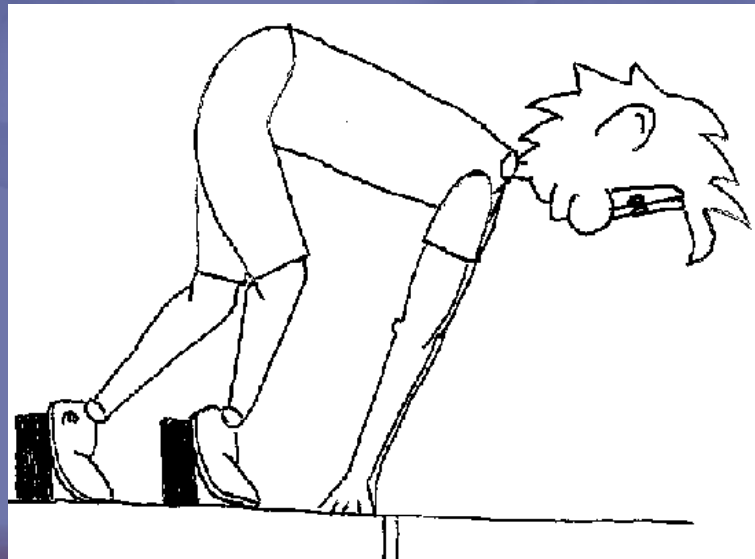
DESCRIPCIÓN TÉCNICA: “A SUS PUESTOS”

- Los brazos se colocan extendidos con una separación entre uno y otro algo mayor a la anchura de los hombros. Las manos se sitúan oponiendo el pulgar al resto de los dedos formando un puente sin tocar la línea de salida.



DESCRIPCIÓN TÉCNICA: “LISTOS”

- Ascende la cadera por encima de la línea de los hombros, los cuales se proyectan sobre la línea de salida debiendo evitar perder el equilibrio. La mirada se dirige a medio metro por delante de la línea de salida.



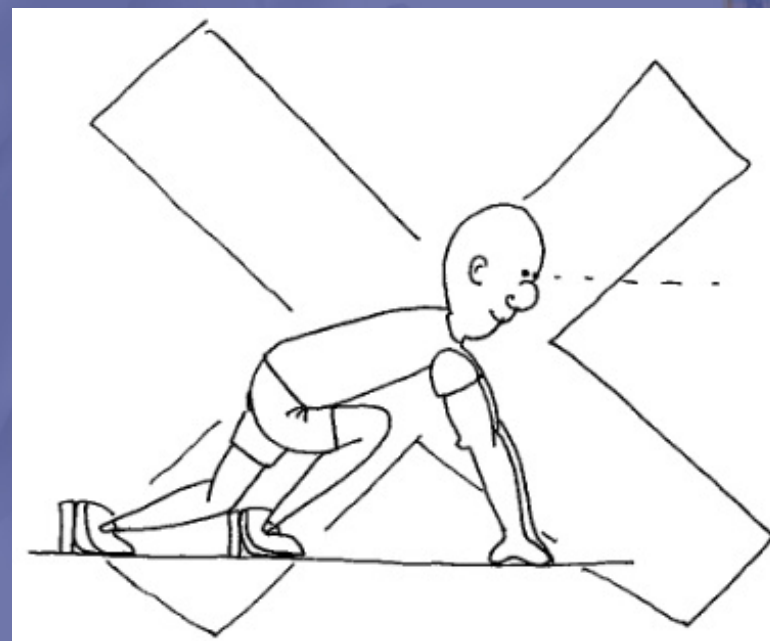
DESCRIPCIÓN TÉCNICA: “DISPARO”

- Se intenta aplicar fuerza simultáneamente con ambas piernas, produciéndose la extensión completa de la pierna fuerte, mientras la pierna atrasada se echa hacia delante de forma rasante y buscando el contacto con el suelo. Los brazos se enfrentan a sus respectivas piernas opuestas y el tronco no se endereza hasta transcurridos los 6-8 primeros apoyos.



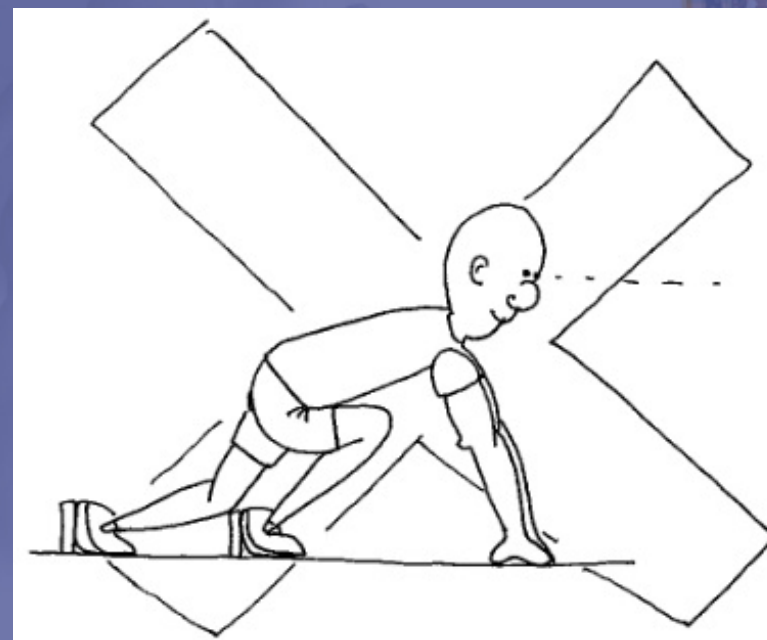
CLAVES PARA SU ENSEÑANZA

- Errores más comunes:
 1. Mantener una posición excesivamente contraída y rígida.
 2. Las manos están apoyadas demasiado juntas o excesivamente separadas.
 3. En la posición de “¡A sus puestos!”, tener ambas rodillas apoyadas en el suelo.
 4. En la posición de “¡Listos!”, los brazos soportan demasiado peso, lo que provoca crispaciones y pequeñas oscilaciones.
 5. En la posición de “¡Listos!”, colocar la línea de hombros más alta que las caderas.



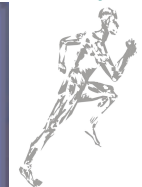
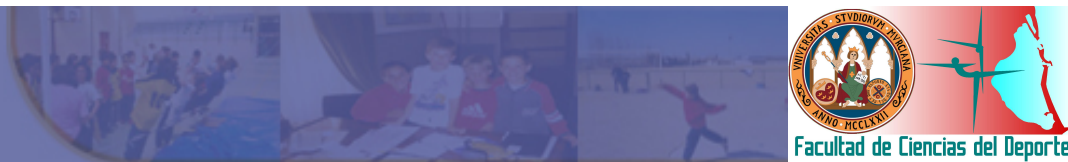
CLAVES PARA SU ENSEÑANZA

- Errores más comunes:
 6. En la posición de “¡Listos!”, colocar la pierna retrasada casi completamente estirada.
 7. Colocar la línea de hombros por detrás de la línea de apoyo de las manos, que impide obtener el desequilibrio que facilita la salida.
 8. En la posición de “¡Listos!”, tener la cabeza levantada con la mirada dirigida al horizonte.
 9. Al sonar el disparo, salir adelantando brazo y pierna del mismo lado.
 10. Una vez dada la salida, intentar recuperar la verticalidad de inmediato.
 11. Dar las primeras zancadas muy amplias.



CLAVES PARA SU ENSEÑANZA

- Instalaciones y material:
 - a) Reducir la distancia a 50-60 metros.
 - b) Utilizar materiales como aros, picas, conos para trabajar la frecuencia y amplitud de zancada.
- No olvidar la carga lúdica.
- Combinar esta prueba con la de relevos.



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.

