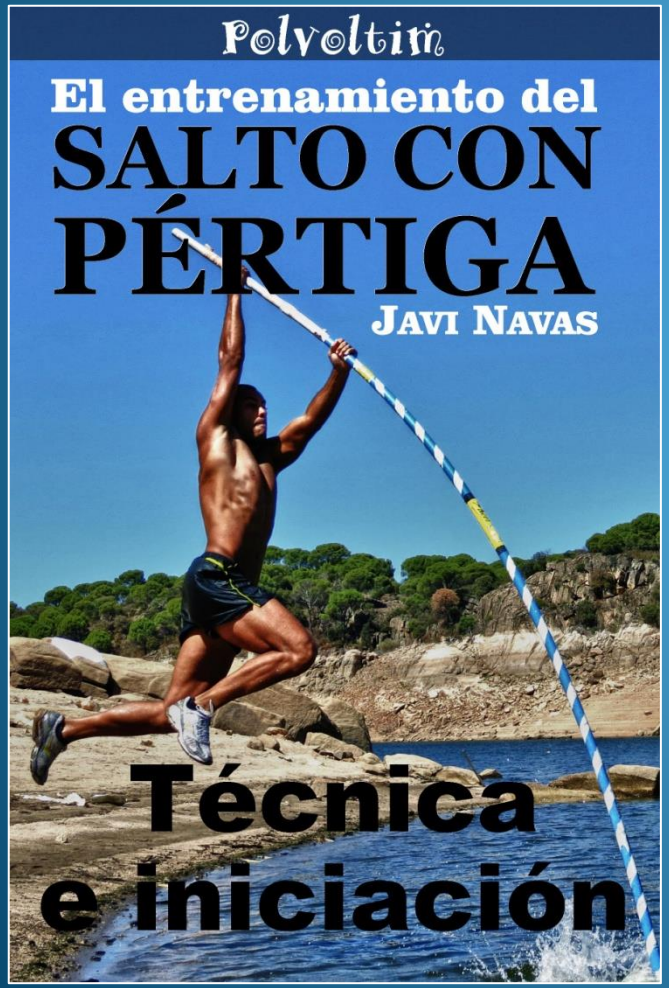
La técnica del salto con pértiga

Javi Navas



Presentación basada en el libro:
«El entrenamiento del salto con pértiga. Técnica e iniciación».

El libro contiene enlaces directos a vídeos que ilustran los temas que se tratan y está disponible en Amazon, en papel y en *ebook* para leer en teléfonos móviles, tabletas, ordenador…

www.javinavas.es

08.10.2021

Técnica de salto

- ¿Qué es la técnica?
- ¿Es importante en el salto con pértiga?
- ¿Técnica o talento?

Entender el salto

- Generar energía.
- Transmitir energía.
- Recuperar energía.

1. Generar energía

Factores:

- Técnica de carrera.
- Capacidad de aceleración.
- Velocidad máxima controlada.
- Estructura y ritmo correctos.
- Transporte y manejo adecuados de la pértiga.
- Longitud adecuada de la carrera de impulso.
- Decisión y motivación del pertiguista.

2. Transmitir energía

Fase crucial. Factores:

- Técnica de presentación y clavada.
- Ritmo y aceleración final.
- Capacidad de batida.
- Decisión y motivación del pertiguista.

3. Recuperar la energía

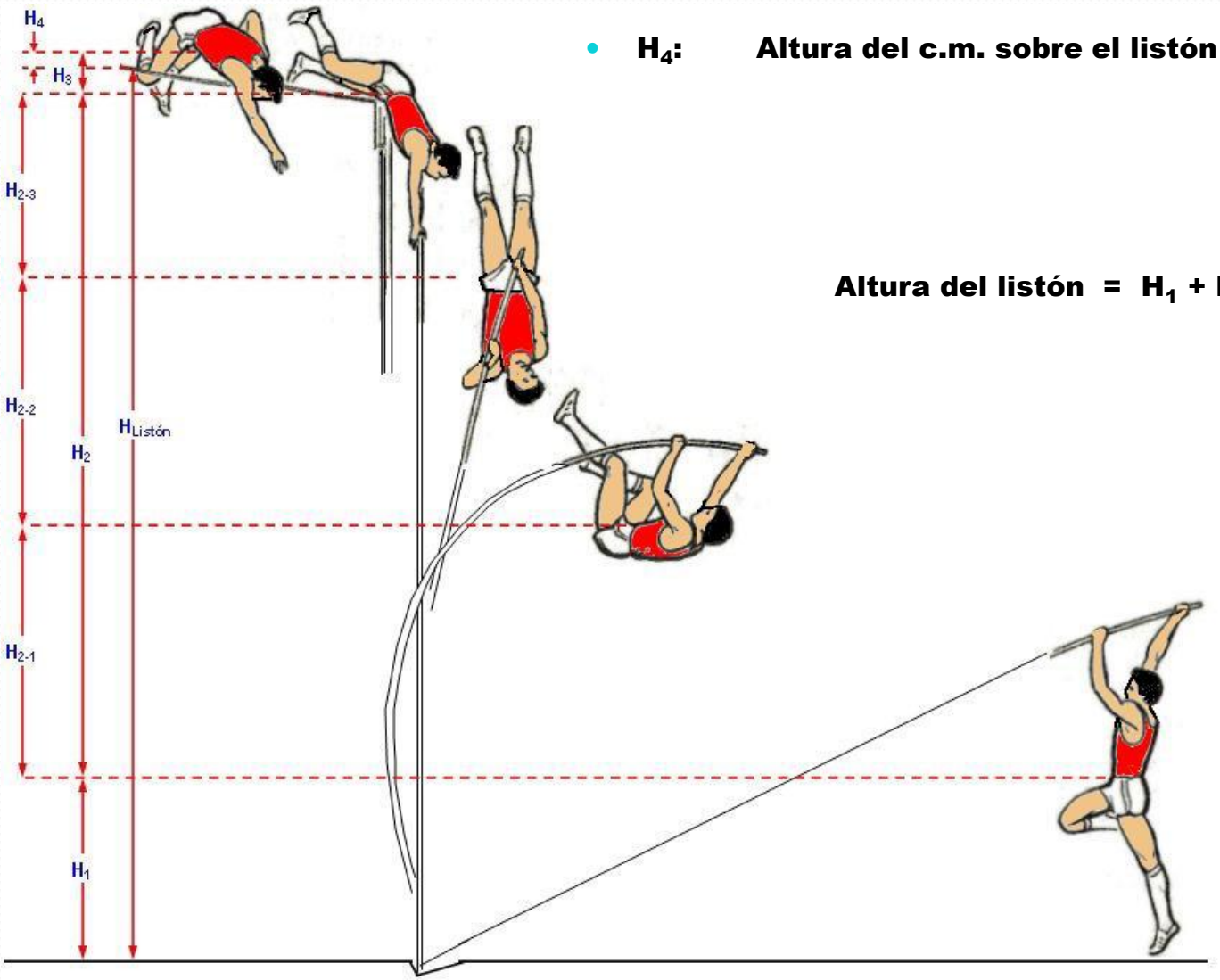
Fase crucial. Factores:

- Dominio técnico de la fase aérea.
- Control del ritmo y coordinación con la pértiga.
- Fuerza.
- Capacidad gimnástica.
- Decisión y motivación del pertiguista.

¿De qué depende el resultado?

- Altura del agarre.
  - Velocidad.
  - Decisión.
  - Técnica de la presentación y clavada.
  - Batida.
- Altura saltada por encima del agarre (índice técnico):
  - Dureza de la pértiga.
  - Decisión.
  - Técnica de la fase aérea.
  - Fuerza especial del tren superior.
  - Capacidad gimnástica.
  - *Feeling* (talento específico).

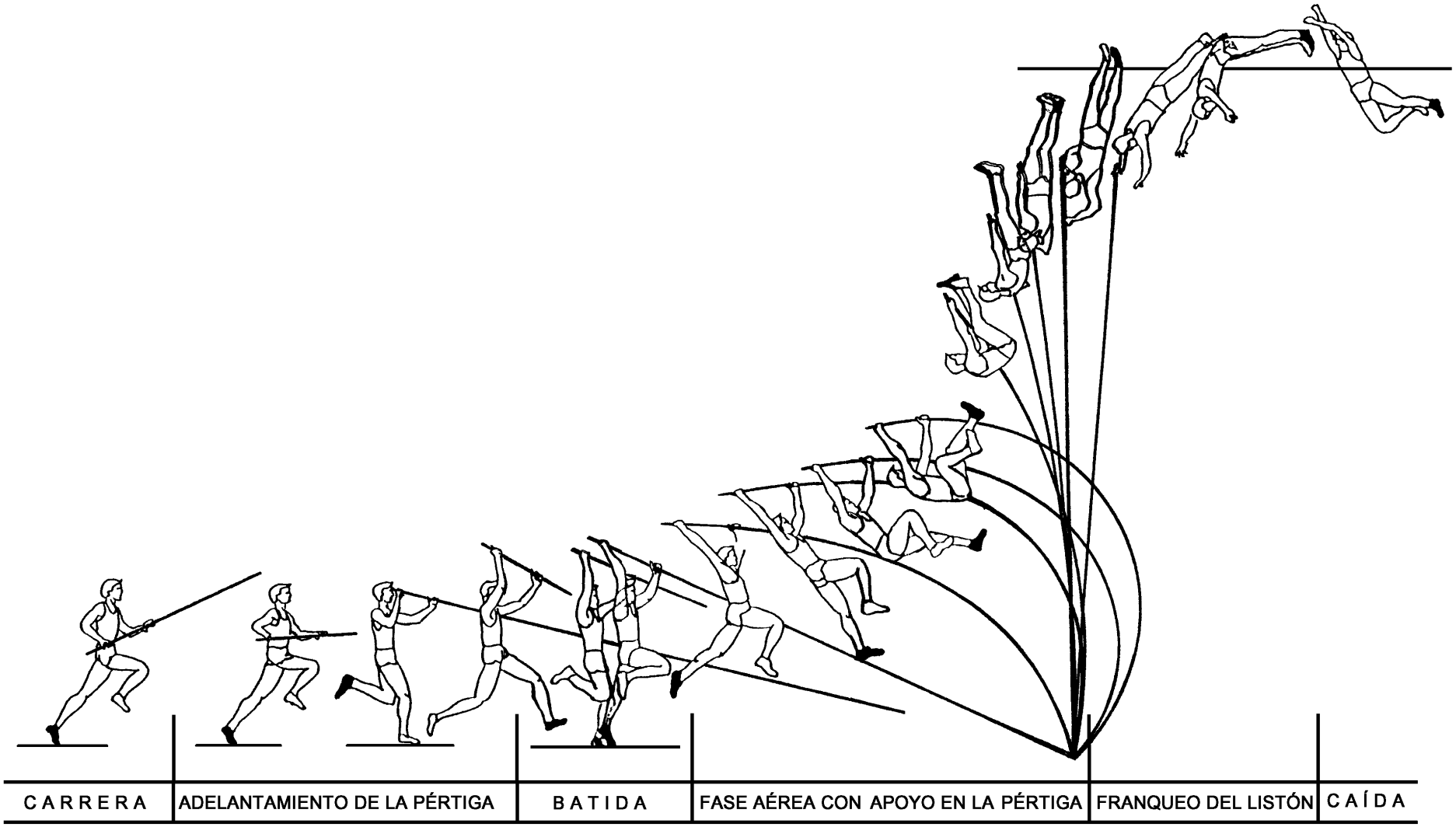
- **modelo la altura del listón H_L puede descomponerse en:**
- **H_1: Altura del c.m. en el despegue,**
- **H_2: Altura del c.m. justo antes de soltar la pértiga,**
- **H_3: Altura del c.m. en el punto más alto del vuelo libre,**
- **H_4: Altura del c.m. sobre el listón.**



Altura del listón = $H_1 + H_2 + H_3 - H_4$

La técnica del salto con pértiga

- Agarre y separación de las manos.
- Transporte.
- Carrera de impulso.
- Presentación, clavada y batida.
- Penetración.
- Péndulo, recogida, inversión…
- Extensión.
- Tracción y giro.
- Franqueo.


C A R R E R A
ADELANTAMIENTO DE LA PÉRTIGA
B A T I D A
FASE AÉREA CON APOYO EN LA PÉRTIGA
FRANQUEO DEL LISTÓN
C A Í D A

Agarre y separación de las manos

- Separación: entre 50 y 70 cm.
- Las manos sujetan pero no exprimen.

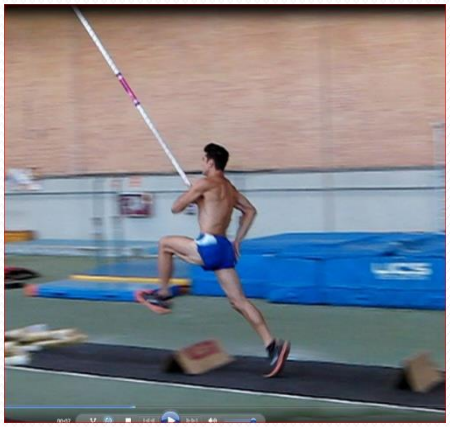
Transporte

- Pértiga y pertiguista constituyen una unidad.
- Mano derecha a la cadera; mano izda. frente al pecho.
- Pértiga casi vertical (unos 75º).
- Codos “cerrados”.

La carrera

Un pertiguista debe correr:

- Alineado (sin inclinarse adelante o atrás).
- Alto de caderas, grande, «gigante»…
- Caderas en retroversión.
- Con las rodillas y (¡cuidado!) con los pies altos.
- Ciclo de carrera «anterior».
- Apoyos activos, «positivos».



Longitud de la carrera

- Cortas: hasta 8 – 10 pasos.
- Medias: 10 – 14 pasos.
- Largas: 14 – 22 pasos.

- Clave: no alargar la carrera hasta no dominar la técnica de:
  - Carrera.
  - Presentación y clavada.
  - Rentabilizar el salto.

Ritmo de la carrera

- Acelerante.
- Progresiva (diferente para el alto nivel).
- Controlada.
- Buen transporte.
- «Ser uno» con la pértiga.
- Bajada progresiva de la pértiga.

Inicio de la carrera

- Alineados, «elegantes».
- Desde parados.
- Pértiga casi vertical. Con carreras cortas (jóvenes) sale más baja.
- Pértiga «delante».
- Rodillas altas.
- Primeros pasos acelerantes.

La bajada de la pértiga

- Jóvenes: de forma progresiva.
- Alto nivel: alta hasta la mitad de la carrera.
- La pértiga baja sin ser retenida (caída libre).
- El antebrazo izquierdo no desciende, pero, en el tramo final, sí se mueve adelante.
- La mano derecha no puede retrasarse.
- Mantenerse alineados, verticales, equilibrados…
- Rodillas altas.
- Apoyos muy activos, pero sin perder amplitud.

Presentación de la pértiga

- Se hace en los tres últimos apoyos, que corresponden a los dos últimos pasos.
- La mano no desciende, sino que va adelante. Sirve de apoyo y controla la pértiga.
- La pértiga baja gracias a la elevación de la mano derecha.
- La pértiga se «adelanta» y se eleva.
- La pértiga se acelera hacia delante y arriba con ambas manos.
- Terminar con los brazos estirados. La mano derecha sobre la vertical de la frente.
- Mantenerse alineados, verticales, equilibrados…

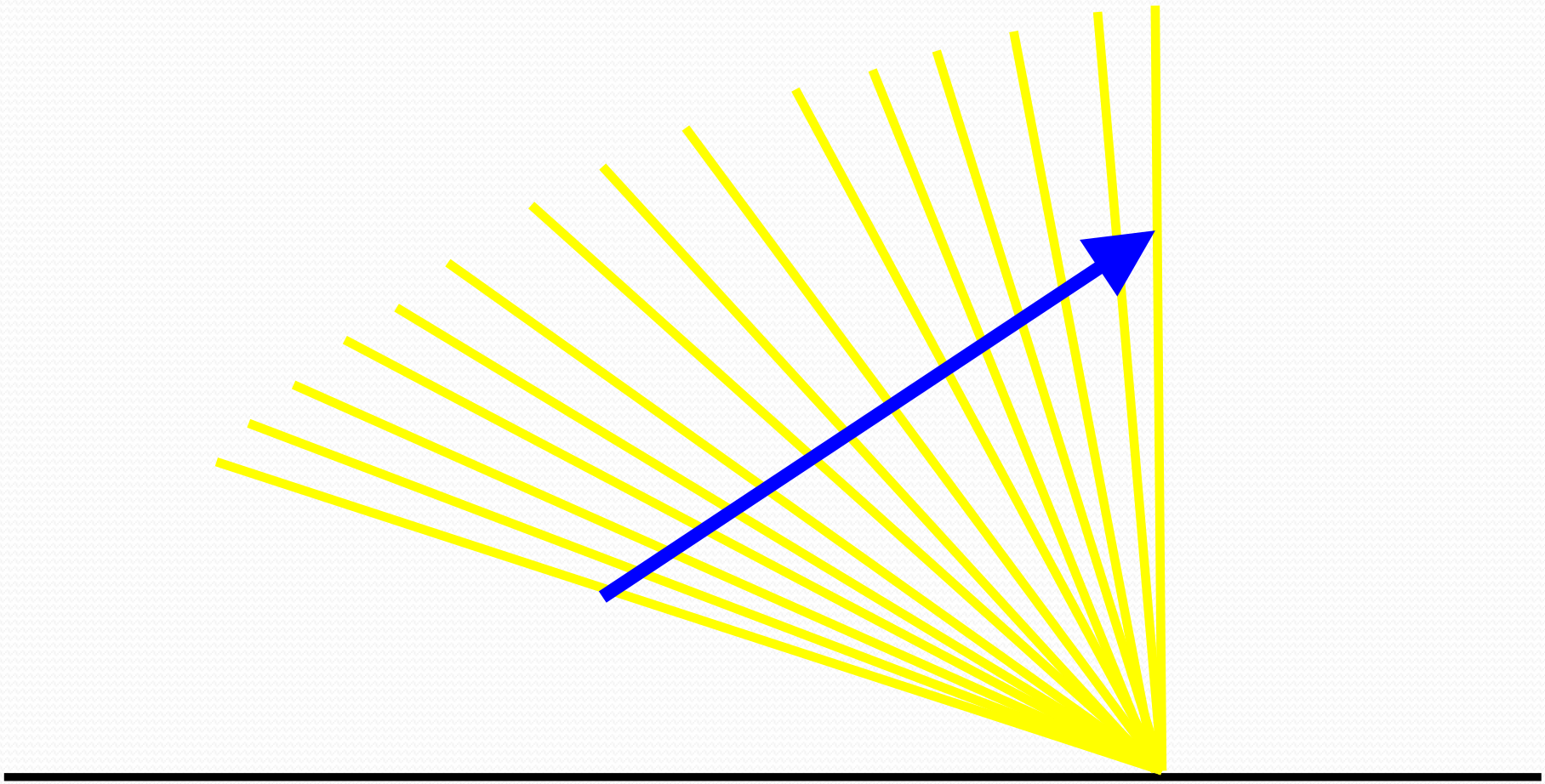
VÍDEO 1 **VÍDEO 2** **VÍDEO 3**

Clavada de la pértiga

- Es el contacto con el cajetín.
- Se inicia con los dos brazos estirados y adelantados.
- Los DOS brazos levantan y mueven la pértiga hacia delante y arriba (en dirección al listón).
- Todo el cuerpo levanta la pértiga.
- La pértiga no debe parar jamás; siempre sube.
- Batida activa, potente y completa que debemos transmitir a la pértiga.
- Rodilla «libre» alta.
- El pecho y las caderas penetran con solidez hacia delante-arriba.

Clavada de la pértiga

- Clavada de la pértiga

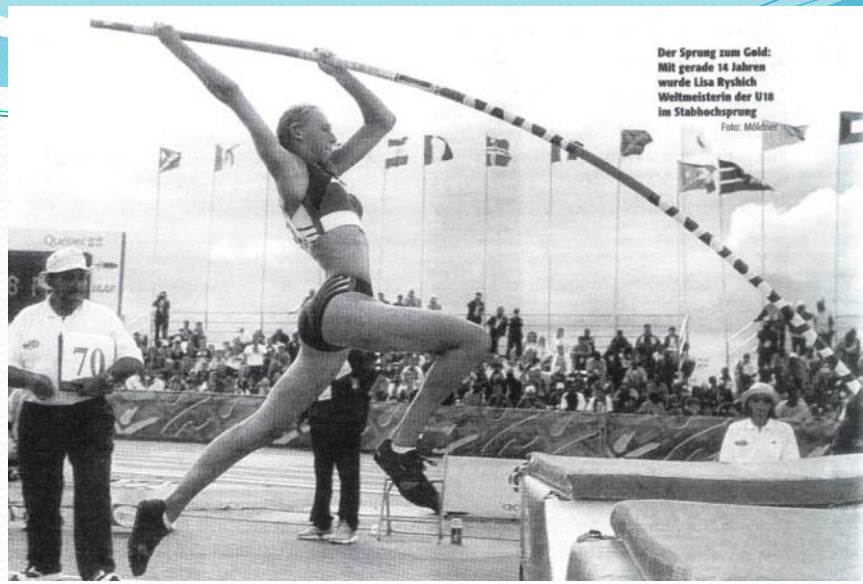


Clavada. El brazo izquierdo

- Al terminar la presentación está estirado.
- Al clavar, AMBOS brazos presionan y levantan la pértiga.
- De forma continua, se abre el ángulo tronco-brazo izquierdo.
- El brazo izquierdo <u>se puede doblar</u>, pero NO QUITAR.
- También <u>puede dejarse estirado</u>, pero ha de terminar sobre la cabeza.

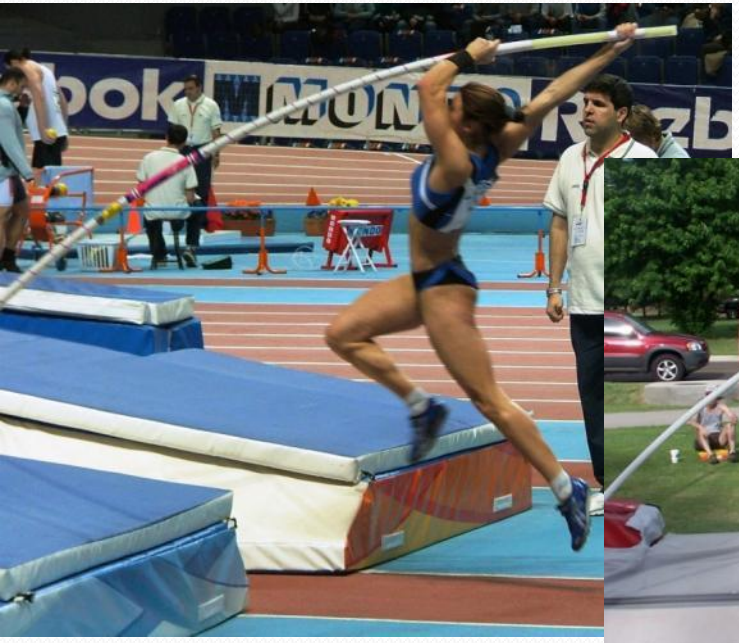
<u>VÍDEO CLAVADA</u>

Clavada de la pértiga



Der Sprung zum Gold: Mit gerade 14 Jahren wurde Lisa Ryshich Weltmeisterin der U18 im Stabhochsprung

Foto: MOMM



La batida

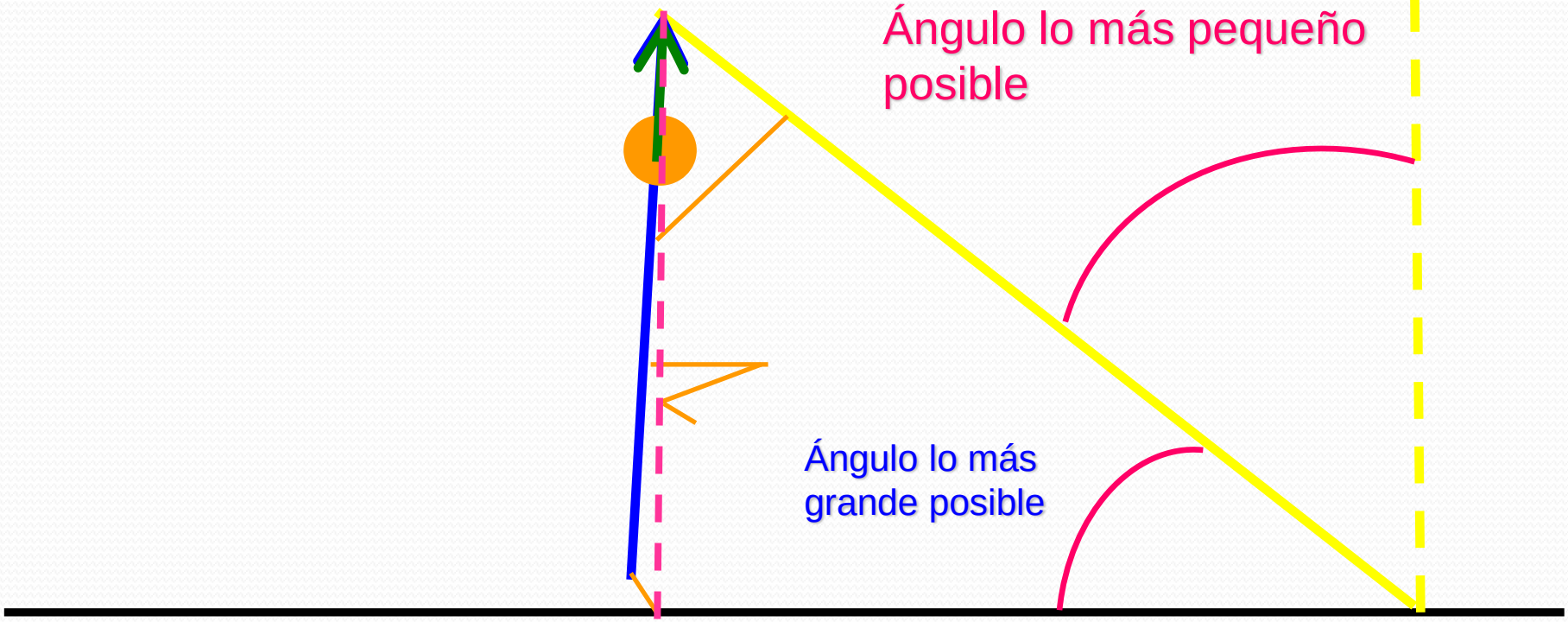
- Es más parecida al primero de triple.
- Sin embargo, la intención del atleta debe ser de hacerla más parecida al salto de longitud (más alta).
- Activa, acelerante, VELOZ (no breve), completa.
- La rodilla libre se cruza con rapidez.
- «Meterse corriendo» debajo de la pértiga.

VÍDEO BATIDA

Lugar ideal de batida

- Con la pértiga apoyada en el fondo del cajetín, el lugar de batida será en la vertical de la mano derecha (superior).
- El ángulo entre el suelo y la pértiga debe ser el mayor posible.
- Si el atleta despega más adentro, decimos que está «metido».
- Si el despegue se produce más alejado, está «lejos».

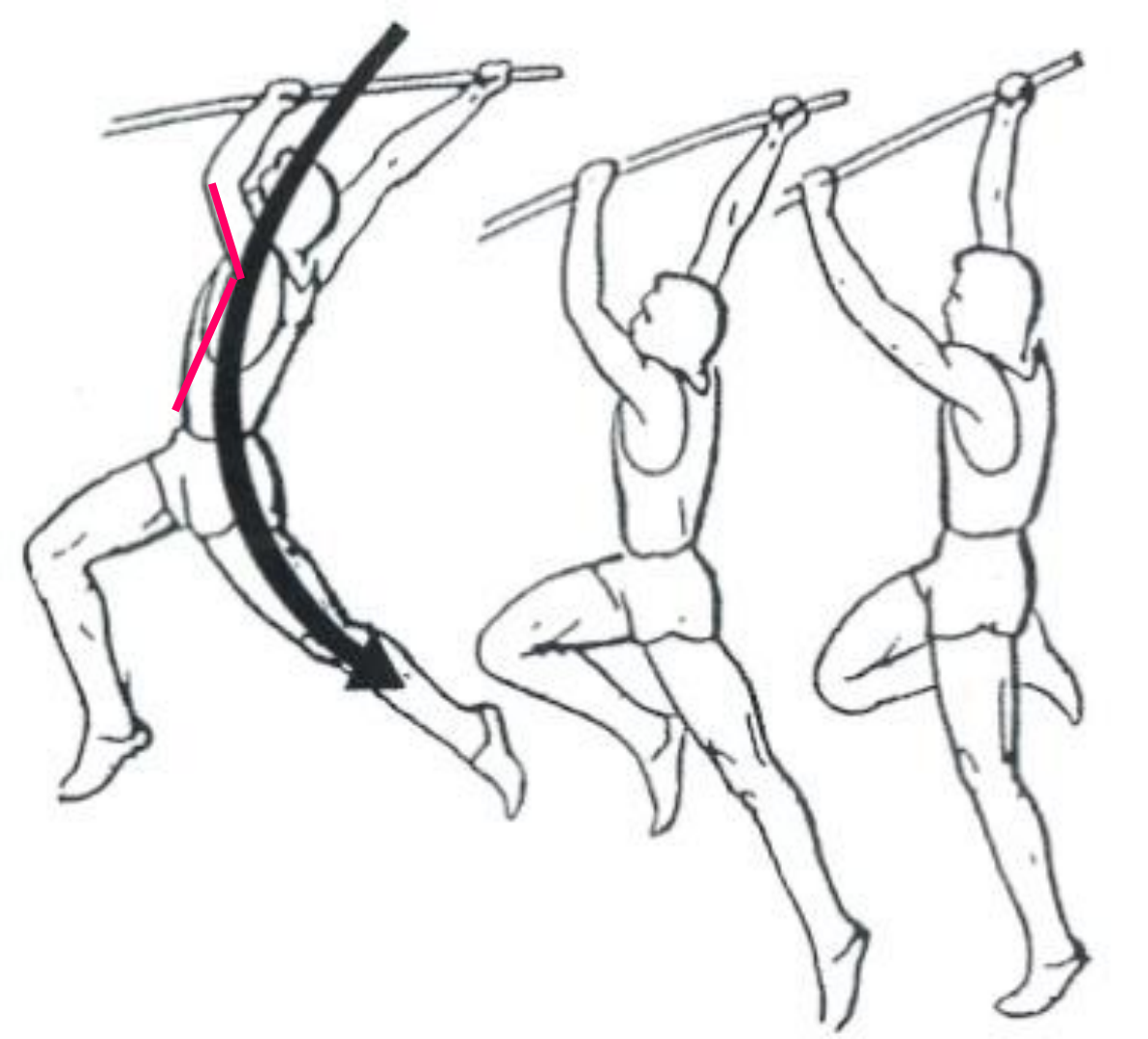
El punto de batida

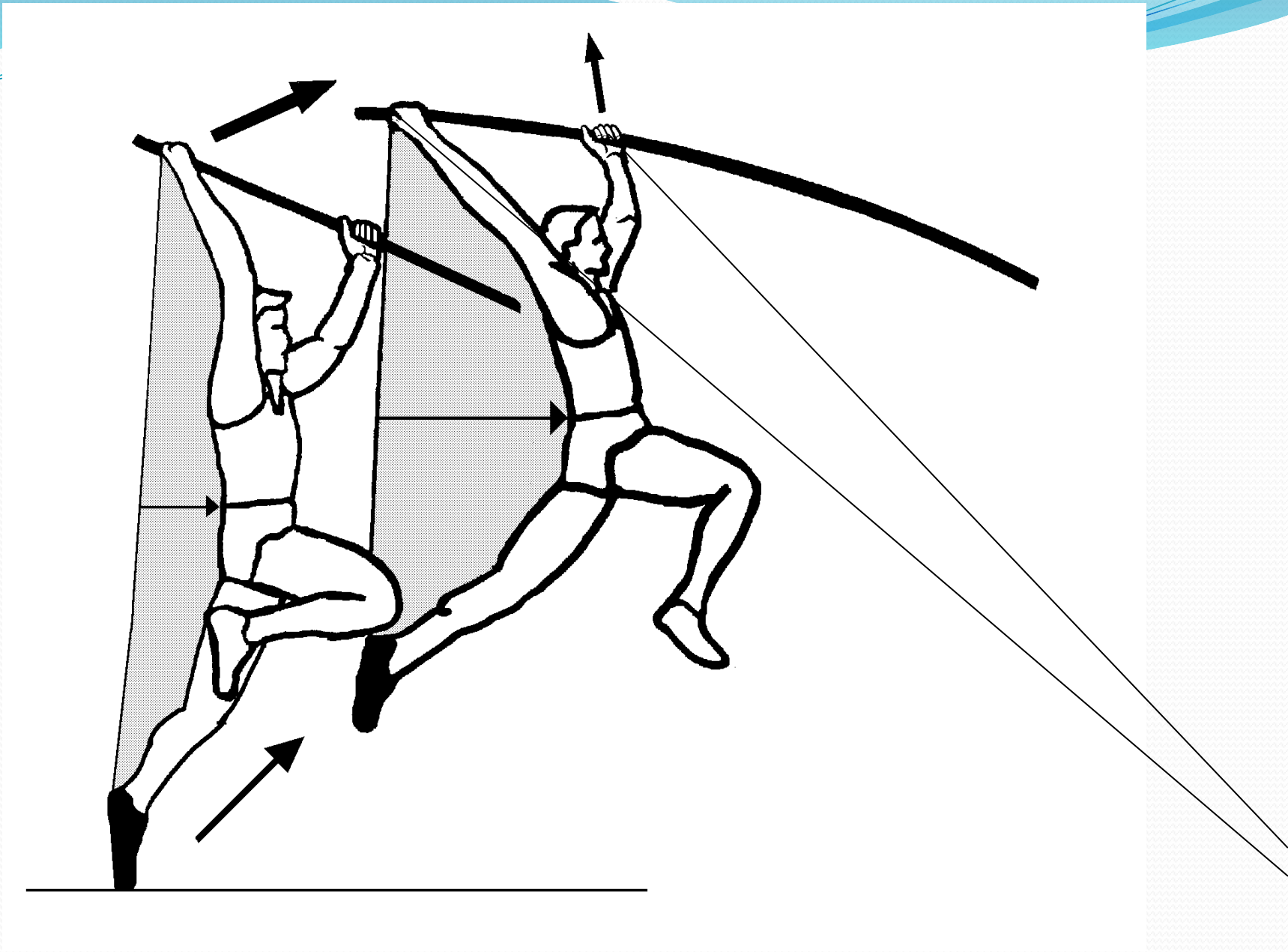


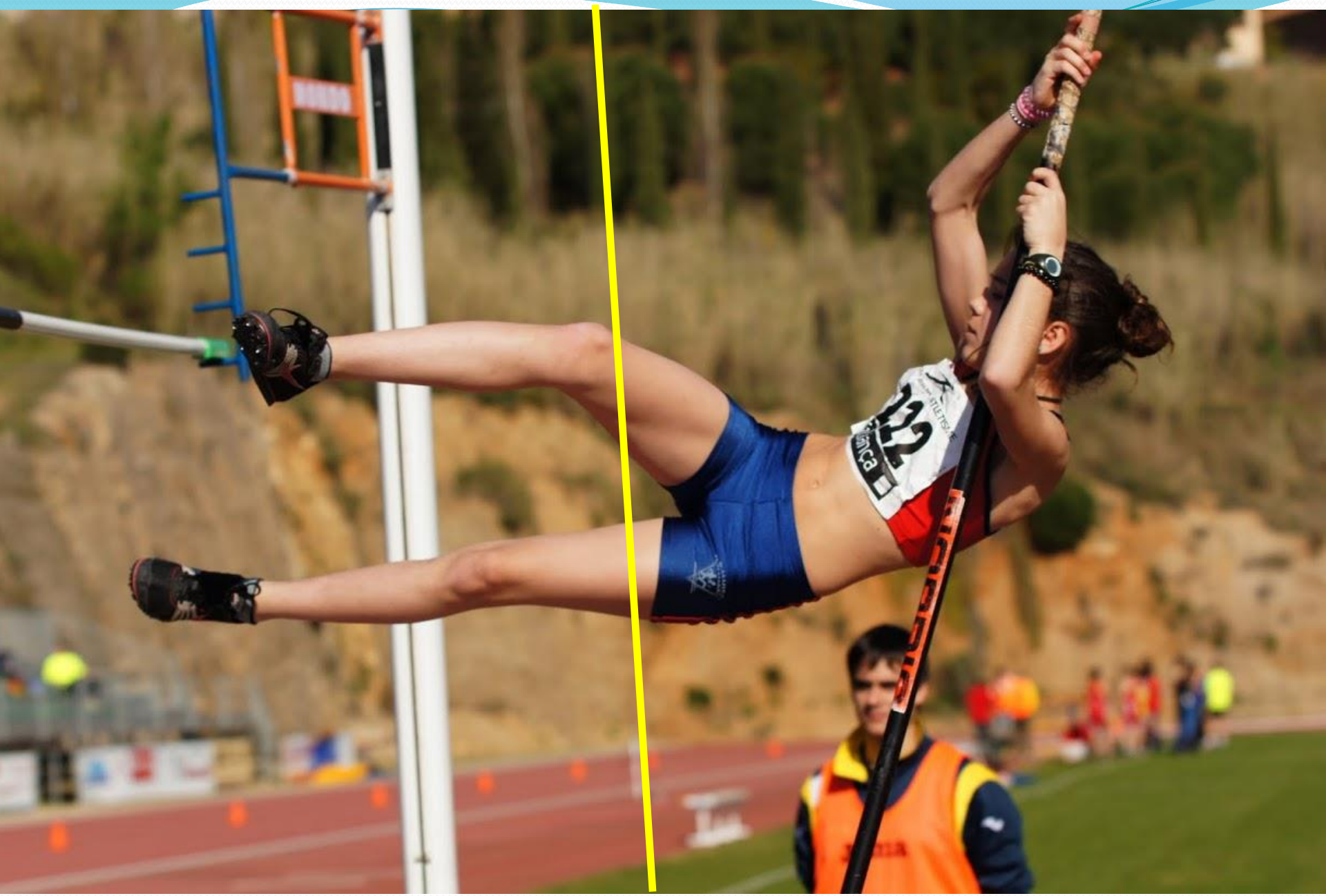
Clavada y penetración

- La penetración es la continuación de la clavada.
- Es consecuencia, y esta condicionada, por todo lo anterior: carrera, presentación, clavada y batida.
- La pértiga se dobla con todo el cuerpo, no solo con los brazos.
- El pecho y las caderas penetran con energía y decisión.
- «Meterse corriendo» debajo de la pértiga.

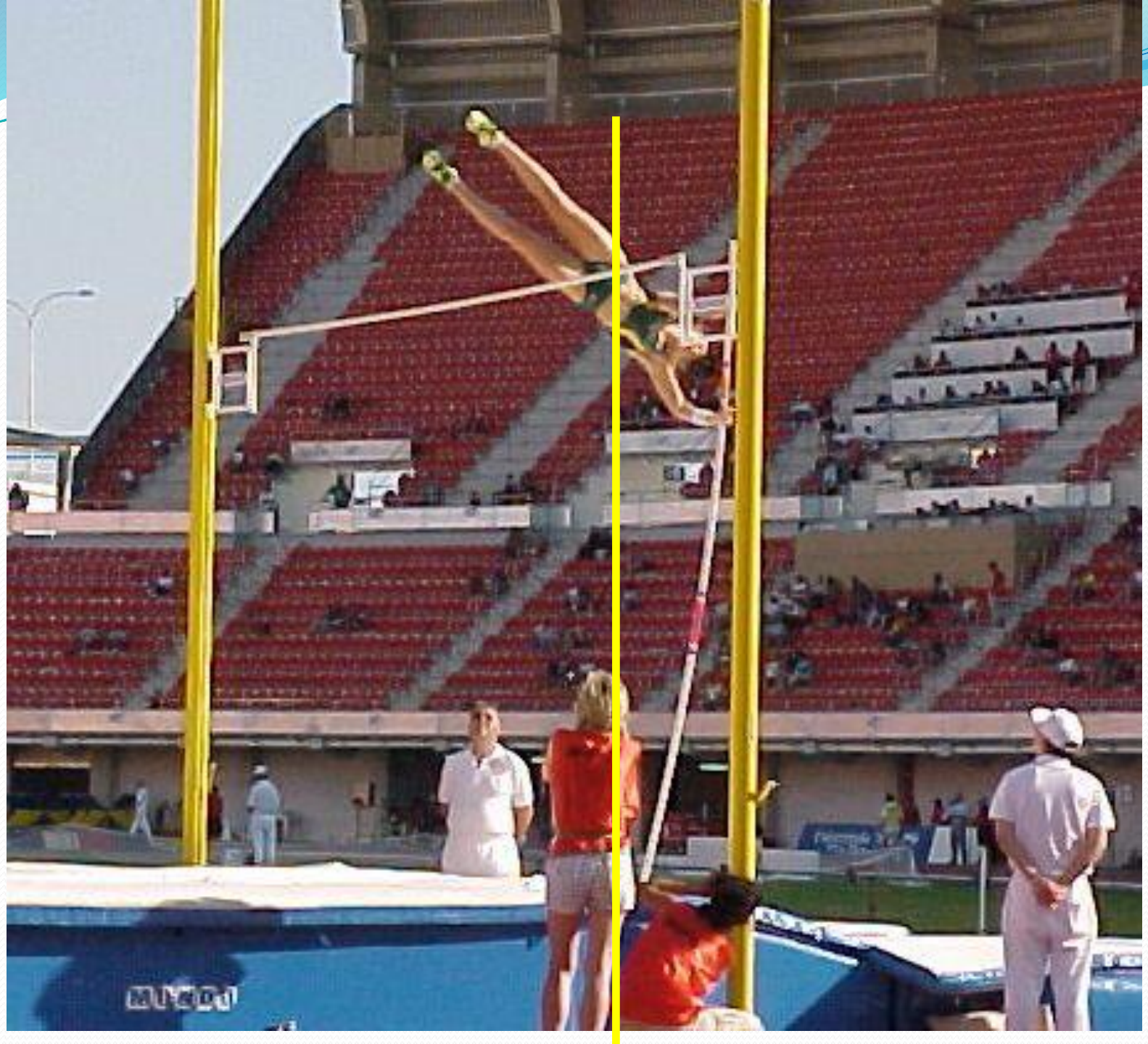
VÍDEO PENETRACIÓN







Luceño



La batida-clavada es fundamental

- Debe ser el principal objetivo de trabajo de los jóvenes.
- Recuerda: anticiparte + estirarte + levantar + mover + transmitir energía a la pértiga.
- Todo lo que haga un pertiguista durante la batida-clavada debe pretender elevar la pértiga y buscar la máxima penetración.
- La batida transforma la carrera en salto y debe ayudar a transmitir energía a la pértiga.
- O <u>atente a las consecuencias</u>.

La recogida o inversión

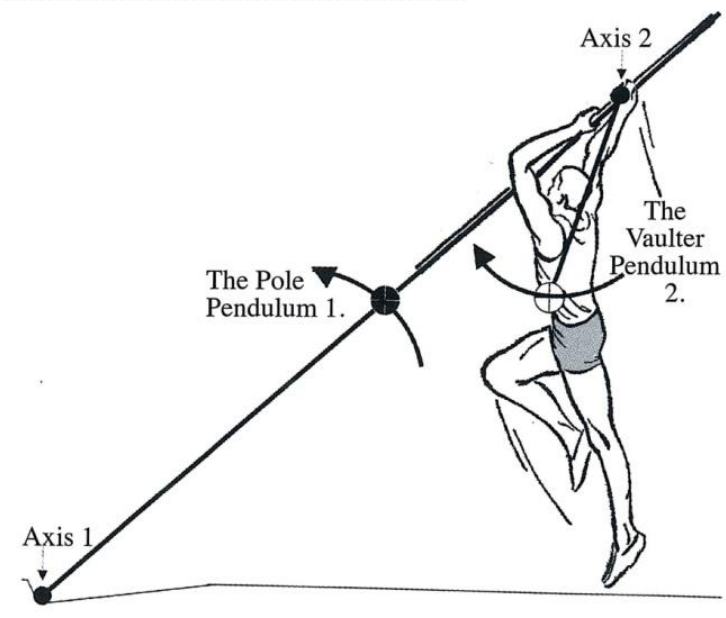
- Se realiza con dos gestos:
  - Un péndulo amplio y rápido.
  - Un movimiento de *pullover* que se ejecuta con ambos brazos.
- Objetivos:
  - Elevar las caderas.
  - Dar tensión a la pértiga.
  - Ser uno con la pértiga.
- Errores:
  - Péndulo recortado.
  - Flexionar el brazo izquierdo.
  - Adelantarse a la pértiga.

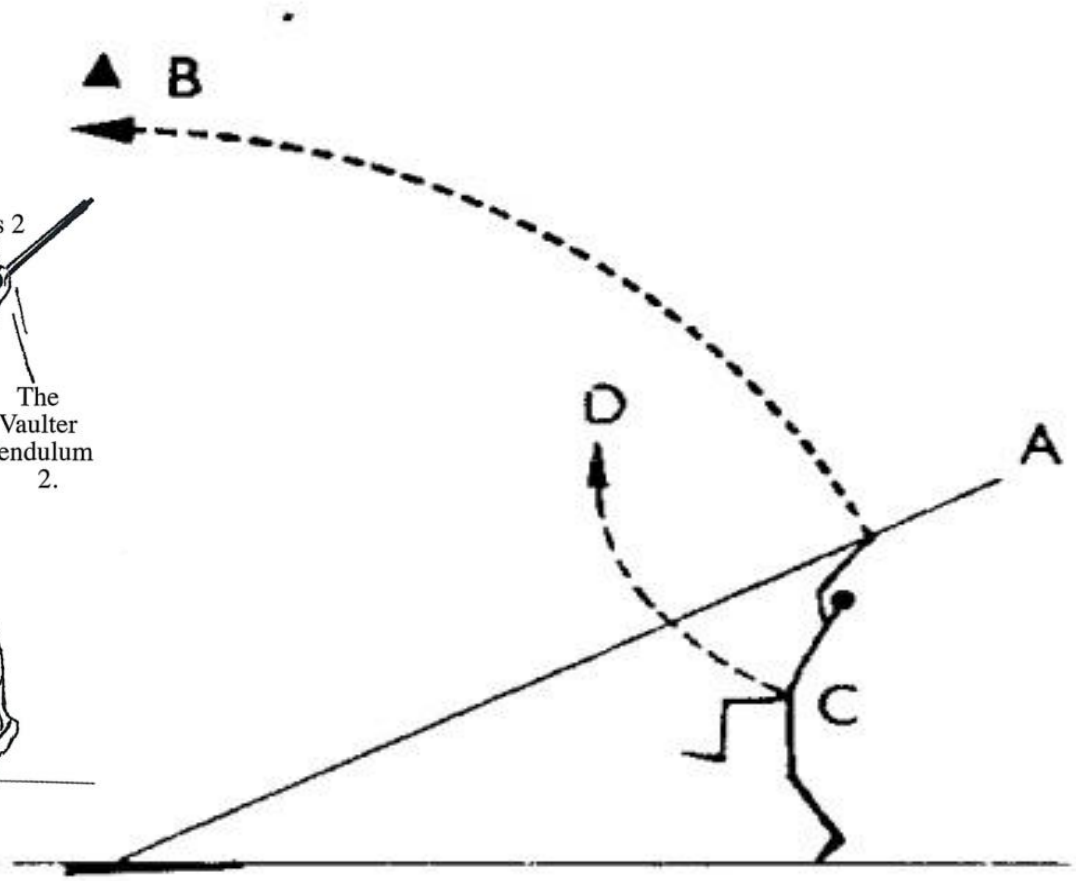
El péndulo

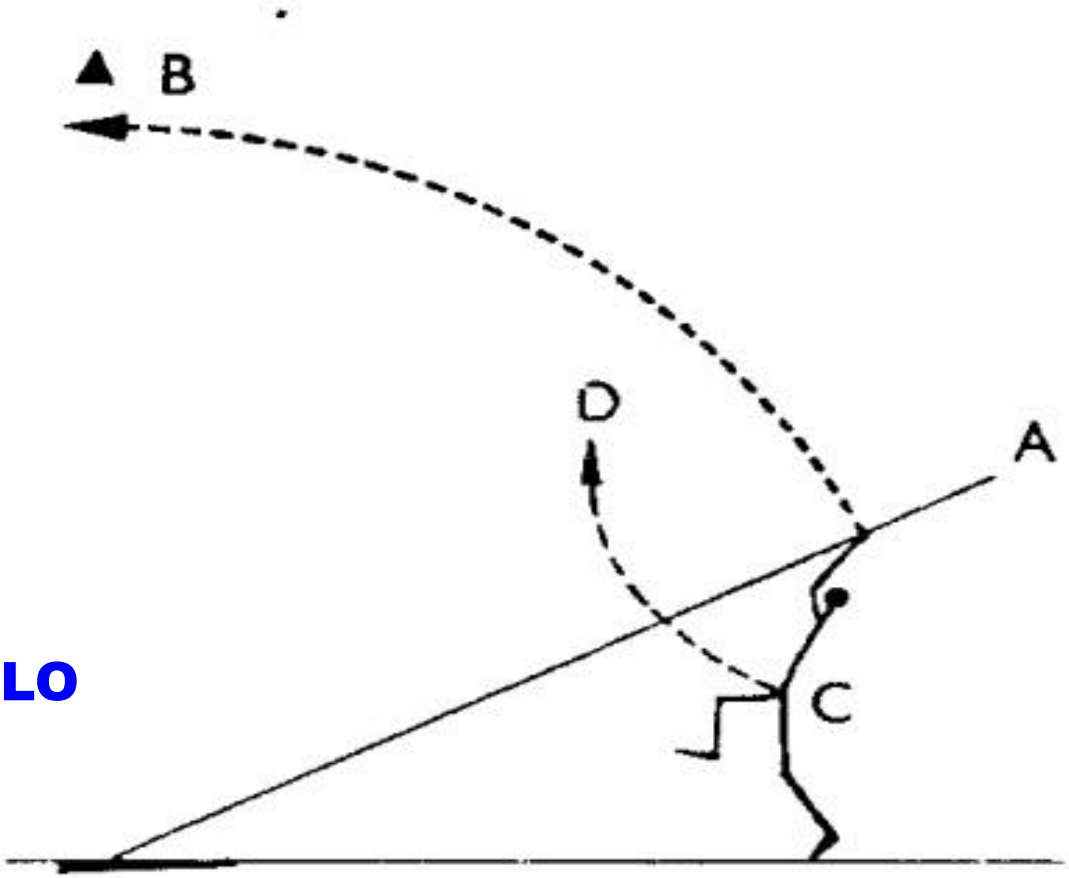
- Amplio y rápido. La pierna de batida puede estar estirada del todo o en semiflexión.
- El punto de rotación estará en los hombros, no en las caderas.
- Caderas arriba; hombros abajo.

TRABAJO DEL PÉNDULO

Sistema de dos péndulos



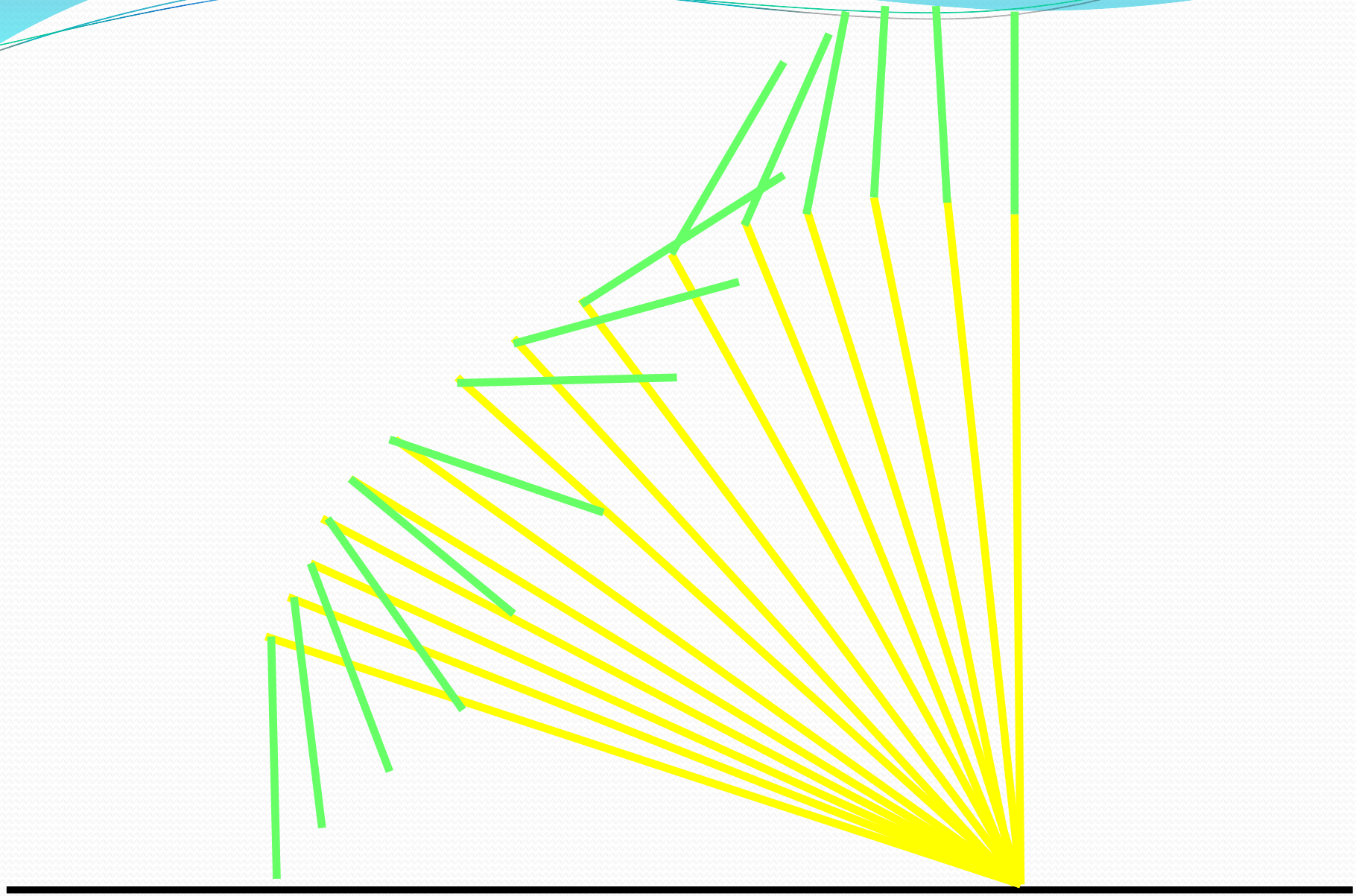




SEGUNDO PÉNDULO

PRIMER PÉNDULO

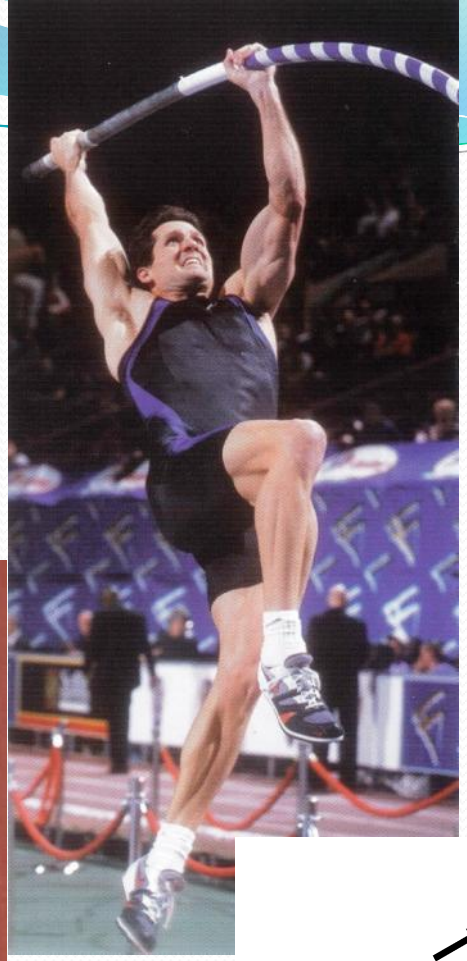
Sistema de dos péndulos

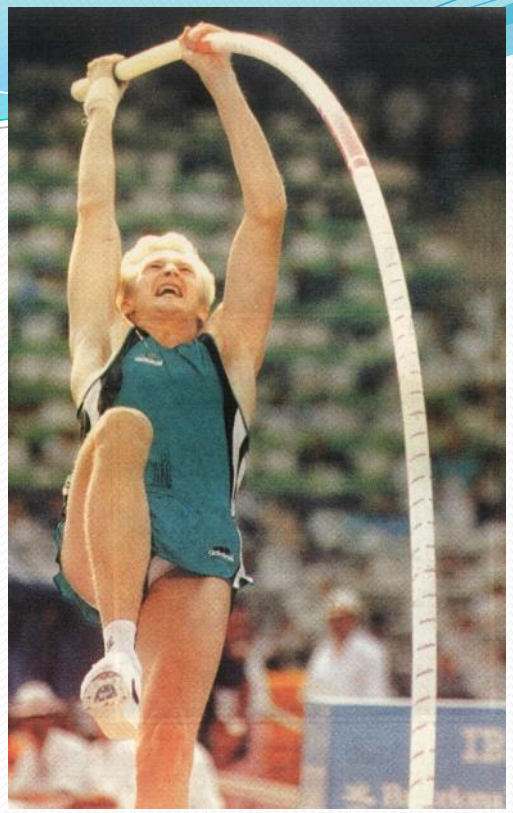


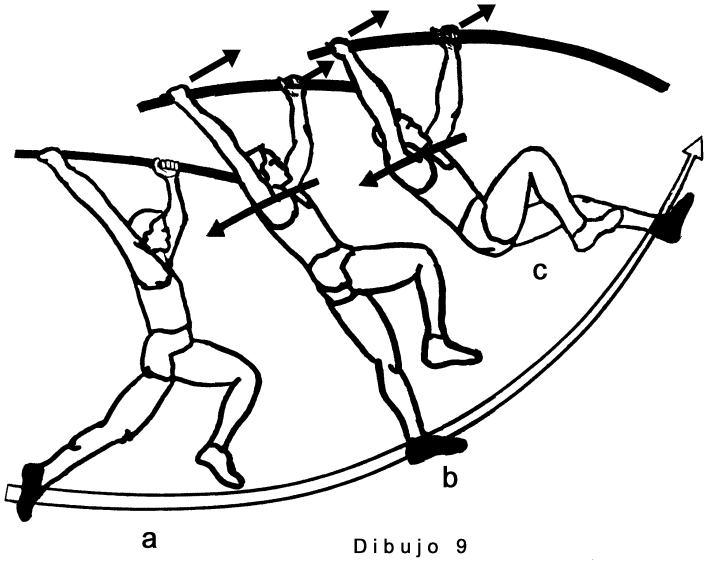
El *pullover*

- Amplio, potente y rápido.
- Acción conjunta de ambos brazos.
- Además, el brazo izquierdo se estira (tensar el arco).
- **¡¡CUIDADO!!** Al hacer el *pullover* los hombros **deben bajar**, **NO RETRASARSE**.
- Al terminar la recogida, las caderas deben estar por encima de los hombros y los dos brazos estirados. El izquierdo da tensión a la pértiga.

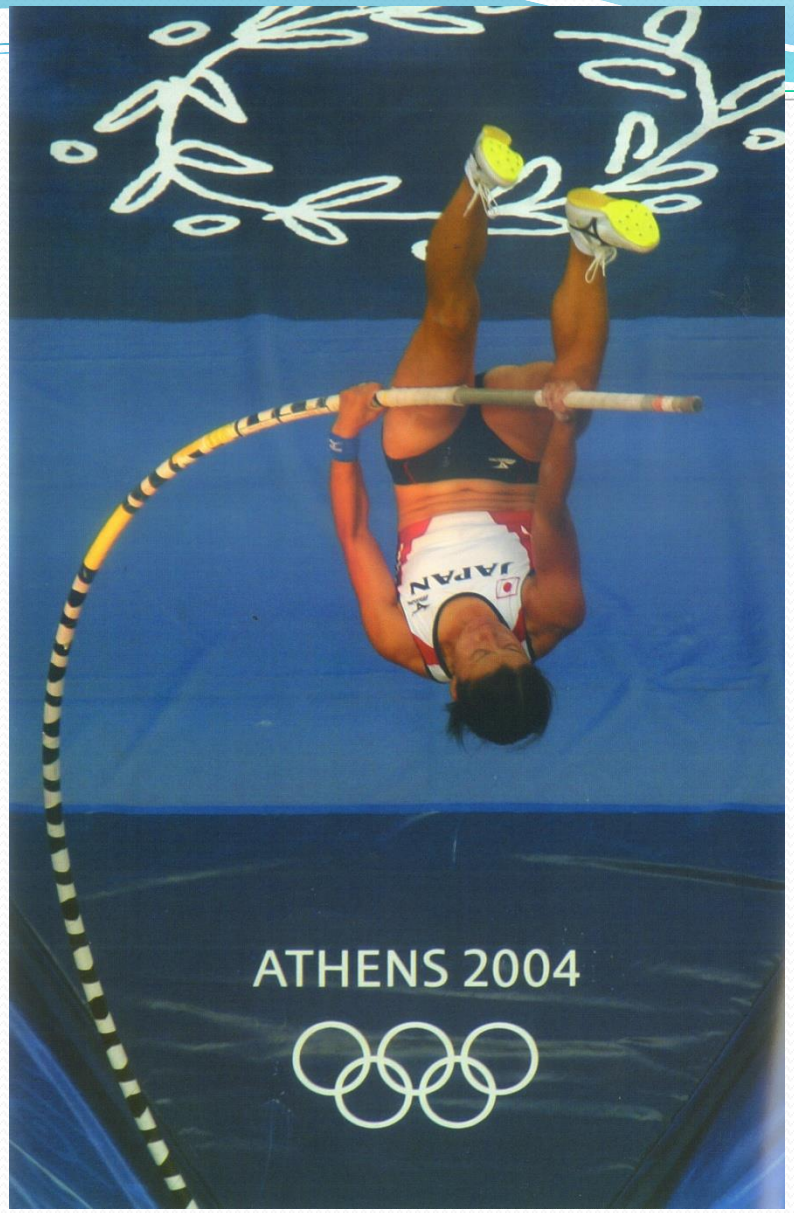
RECOGIDA Y PULLOVER







Dibujo 9

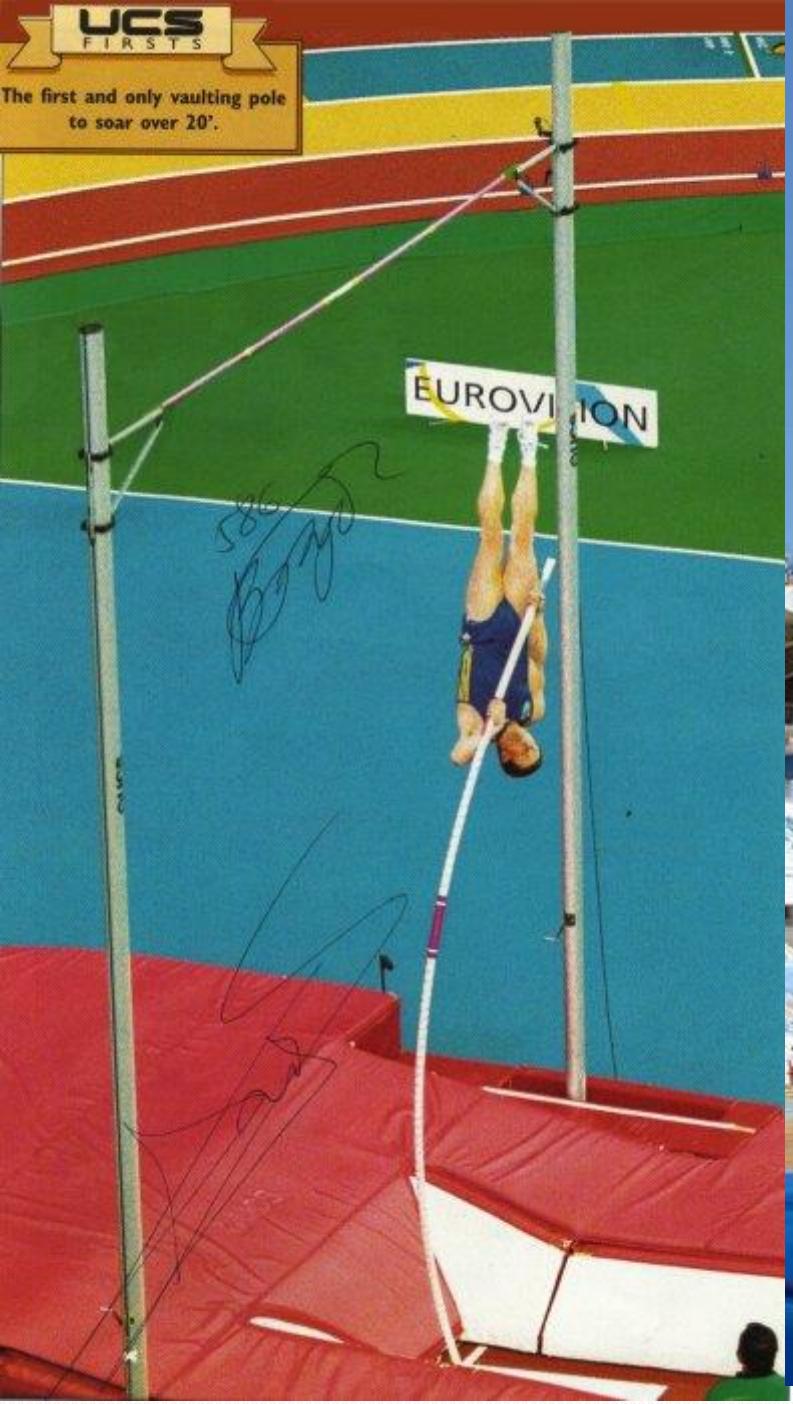

JAPAN
ATHENS 2004

La extensión

- Pértiga = arco; pertiguista = flecha.
- Extiende el cuerpo hacia arriba, pegado a la pértiga.
- El brazo izquierdo se flexiona, pero continúa dando tensión a la pértiga.
- El pertiguista debe mantenerse CON la pértiga, jamás adelantarse.
- El brazo derecho se mantiene estirado hasta que se siente el latigazo y, solo entonces, se inicia la tracción y el giro.

RUSSIA

© @mccarthysan


UCS
FIRSTS
The first and only vaulting pole to soar over 20'.
EUROVISION

133

La tracción

- La pértiga debe estar al costado izquierdo del pertiguista, NO DELANTE DEL PECHO.
- Aprovechando el lanzamiento, se tracciona muy rápido con ambos brazos para continuar elevando el cuerpo.
- Al mismo tiempo, la mano izquierda continúa dando tensión a la pértiga.
- El pertiguista debe intentar retrasar el giro, aunque la realidad es que, en este punto, ya estará ligeramente girado.

El giro

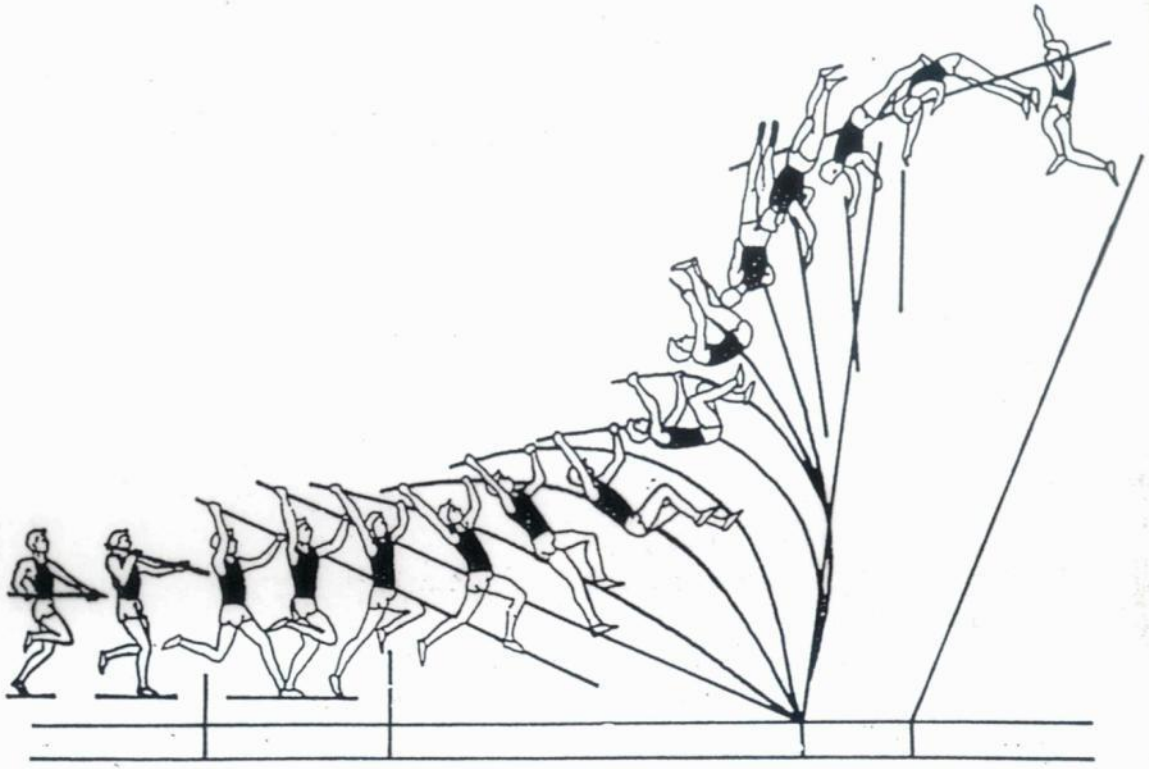
- Al traccionar con los brazos se produce el giro y el cuerpo se eleva.
- Hay que seguir trabajando con el brazo izquierdo hasta que se estira del todo y, entonces, se suelta.
- Al terminar el giro, el hombro derecho debería estar encima de la mano derecha.
- El pertiguista no debe dejarse llevar sin más; ha de apoyarse en la pértiga y empujar con fuerza y velocidad.
- Empujar hasta que se estire el brazo derecho y, entonces, se suelta.

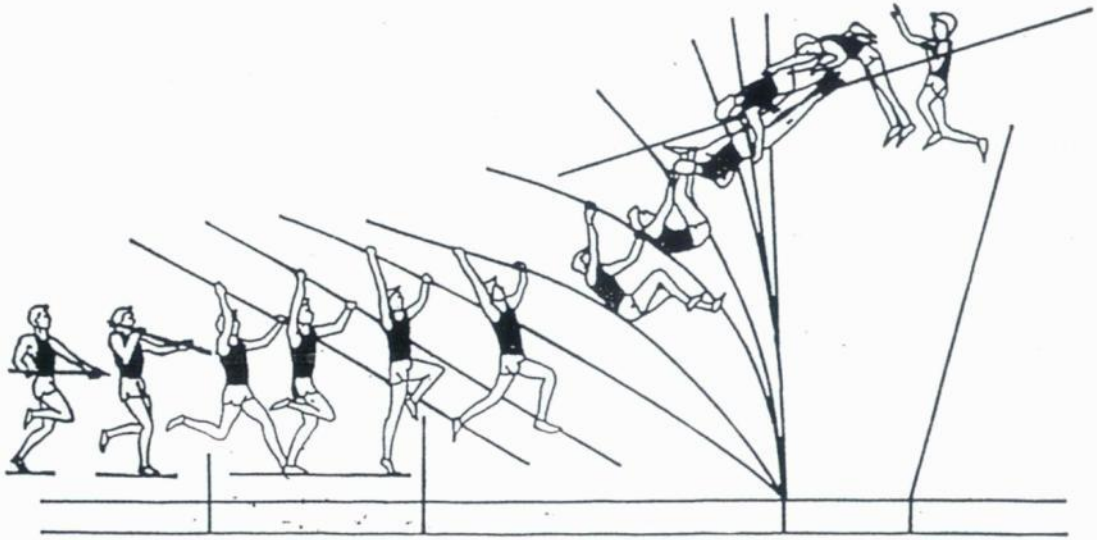
El franqueo

- Se hace en la posición de «gamba».
- Se hunde el pecho y los codos se elevan para que los brazos no toquen el listón.
- Es muy importante no «sacar» el pecho.
- Si la penetración ha sido correcta y la ejecución técnica, adecuada, se habrá logrado una correcta parábola de franqueo.

EXTENSIÓN, GIRO Y FRANQUEO

SAUTER
SAUTER
SAUTER





La fiera salvaje

«**La pértiga es una fiera salvaje que cobra vida en cuanto se la clava** y solo quiere una cosa: lanzarte arriba, cuanto más alto mejor. Pero como se dé cuenta de que te intimida o te provoca temor… ¡Ay, amigo!, te perderá el respeto y te vas a enterar».

«Por eso debe ser tu amiga, pero **has de saber educarla y obligarla a mantener la disciplina**. ¡Que no te vea débil! Si tienes dudas, ¡que no se noten! **Enséñale quien manda y ella obedecerá** y te dará las mayores alegrías» (Navas, J., 2017).

Navas, J. (2017). *El entrenamiento del salto con pértiga. Técnica e iniciación.* EE. UU.: CreateSpace.