

Polvo!tim

El Salto con Pértiga

Explicado a principiantes,
familiares y amigos

**MUESTRA DE LOS
PRIMEROS CAPÍTULOS**



Javi Navas

Javi Navas

Polyoltim

El salto con pértiga
explicado a principiantes,
familiares y amigos

Colección: Polvoltim. El Salto con Pértiga, nº 4



Más información sobre esta y otras obras del autor:

<http://javinavasllorente.wix.com/javi-navas>

FACEBOOK sobre el salto con pértiga (Polvoltim):

<http://www.facebook.com/Polvoltim/>

FACEBOOK de las novelas de ficción:

<http://www.facebook.com/javinavasescritor/>

© 2015 Javier Navas

frajavier@hotmail.com

Edición 1, marzo de 2016

ASIN del *ebook*: B01CAANNQU

ISBN del libro en formato físico:

•ISBN-13: 978-1530286386

•ISBN-10: 1530286387

Maquetación: Javi Navas

Diseño de la portada: Javi Navas

Foto de la portada: Raúl Santamaría

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total ni parcial de este libro, ni la recopilación en un sistema informático, ni la transmisión por medios electrónicos, mecánicos, por fotografías, por registro o por otros medios, salvo breves extractos a efectos de reseña, sin autorización previa y por escrito del autor de la obra.

Tabla de contenidos

| | |
|---|-----------|
| Presentación..... | 9 |
| Primer contacto..... | 11 |
| ¿Qué es eso del salto con pértiga?..... | 15 |
| ¿Pero entonces es peligroso o no? | 18 |
| La iniciación..... | 19 |
| La equipación..... | 21 |
| Las pértigas | 23 |
| ¿Cuánto mide una pértiga?..... | 23 |
| ¿Y no se pueden utilizar pértigas más largas? | 24 |
| ¿Por qué no las hacen plegables? ¿O telescópicas, como las cañas de pescar?..... | 25 |
| ¿Y por qué viajar con las pértigas? ¿No te las pueden prestar allí donde vayas? | 25 |
| Entonces, ¿cómo se puede viajar con las pértigas? | 26 |
| ¿Se pueden romper las pértigas?..... | 30 |
| ¿Qué le ocurre al pertiguista cuando se parte una pértiga?..... | 31 |
| Qué hay que hacer para saltar muy alto | 35 |
| El agarre. | 35 |
| La dureza de la pértiga. | 37 |
| Conceptos técnicos básicos | 39 |
| ¿Qué es la técnica? | 39 |
| La técnica del salto con pértiga..... | 40 |
| Las cualidades de los buenos pertiguistas | 47 |
| La estatura. | 47 |
| El peso..... | 49 |
| La fuerza..... | 50 |

| | |
|--|------------|
| La capacidad de salto. | 52 |
| La velocidad..... | 53 |
| La actitud..... | 55 |
| La coordinación. | 56 |
| <i>¿Cómo entrenan los pertiguistas?.....</i> | 59 |
| La técnica de salto. | 60 |
| Saltar con diferentes longitudes de carrera..... | 61 |
| El resto del entrenamiento..... | 63 |
| Pertiguistas en busca del juego perdido. | 64 |
| <i>La competición.....</i> | 67 |
| Algunas normas de la competición. | 68 |
| ¿Cómo saber quién gana entonces? | 69 |
| ¿Y si los dos lo han saltado en la misma tentativa y persiste el empate? | 70 |
| ¿Y si resulta que todo coincide y se mantiene el empate? | 71 |
| <i>Los problemas de confianza.....</i> | 73 |
| ¿Qué puede hacer el entrenador para ayudar? | 76 |
| ¿Qué pueden hacer los familiares y los amigos para ayudar? | 79 |
| <i>Las lesiones</i> | 83 |
| Caídas o golpes en las sesiones de técnica de salto o durante la competición..... | 84 |
| Caídas o golpes durante las sesiones de acrobacia o gimnasia deportiva. | 85 |
| Sobrecargas musculares..... | 86 |
| Tendinopatías..... | 87 |
| Dolor en la espalda..... | 88 |
| Dolor en los hombros..... | 91 |
| La periostitis tibial. | 92 |
| <i>Quitar el mal rollo.....</i> | 95 |
| A los padres. | 96 |
| A los amigos..... | 98 |
| A los novios y novias..... | 102 |
| <i>Experiencias y consejos de pertiguistas.....</i> | 105 |
| Montxu Miranda. | 105 |

| | |
|---|------------|
| Alberto Ruiz Benito. | 108 |
| Igor Bychkov. | 113 |
| Dana Cervantes. | 120 |
| Nano Izquierdo, Julen Viejo y Alberto Gómez. | 126 |
| <i>Otras publicaciones</i> | 129 |
| <i>Muchas gracias por la lectura</i> | 130 |

Polyoltim

El salto con pértiga
explicado a principiantes,
familiares y amigos

Presentación

ESTE es el cuarto volumen de la colección, y aunque aún no he publicado el segundo y el tercero —cuyos puestos están reservados para los libros sobre la programación del ciclo invernal y el estival—, ha resultado que mi inspiración ha tomado las riendas de mi teclado y ha decidido por su cuenta cambiar el orden de escritura y publicación.

Son muchas las dudas que les surgen a los **jóvenes principiantes**, a sus **familiares** y a sus **amigos** sobre esta especialidad atlética que más bien parece una acrobacia circense. Y es **precisamente para todos ellos para quienes he escrito este manual**.

Aquí **no encontrarás textos técnicos** que expliquen la técnica, ni métodos de entrenamiento para mejorar en el salto con pértiga, pero sí te voy a contar lo que necesitas saber para entender lo que hace un pertiguista y por qué, tanto en los entrenamientos como en la competición.

También encontrarás respuesta a las preguntas «extrañas» que nos hacen los que se acercan por vez primera a esta modalidad deportiva. Algunas son bastante graciosas, aunque tienen su lógica, e intentaré contestarlas para que puedan entenderse sin necesidad de que seas entrenador.

También hablaré de algunas cosas que podéis hacer para apoyar y ayudar a vuestros jóvenes pertiguistas.

Este manual está complementado con vídeos que ayudan a ilustrar y a comprender los temas de los que vamos a hablar.

En el *ebook* podrás visualizarlos simplemente pinchando encima del enlace (la palabra o la frase estarán subrayadas).

En el libro en formato físico (papel) el enlace se realizará mediante códigos QR que, escaneados con la cámara de tu móvil, se reproducirán en la pantalla del teléfono o de la *tablet*. Existen varias **aplicaciones gratuitas** para tu móvil que te permiten hacer esto, busca «códigos QR» o «lector de códigos QR». Para que sepas a qué contenido corresponde cada código QR subrayaré las palabras que indiquen lo que vas a ver (tienes un ejemplo justo debajo).



Como complemento a estos manuales puedes visitar mi canal de youtube en el que verás **entrenamientos reales de pertiguistas**:
<http://www.youtube.com/user/JaviNavass>



También podrás obtener información de mis otras publicaciones sobre salto con pértiga y mis novelas de ficción (fantasía, ciencia ficción y terror) en mi web:
<http://javinavasllorente.wix.com/javi-navas>

Primer contacto

«¿SALTO con pértiga? ¿Y eso qué es? ¿Por qué no te apuntas al fútbol?». ¿Qué padres no han hecho estas preguntas a sus hijos cuando les han dicho que en el club de atletismo han empezado a entrenar el salto con pértiga?

«¿Y eso cómo va? ¿Es lo de lanzar la pértiga lejos?». Esta es otra de las confusiones típicas que nos encontramos quienes vivimos esta pasión. «Que no, papá, que no te enteras, es lo de saltar por encima de un listón que está a cinco metros de altura». «¿CINCO METROS?», responde el hombre, mirando al techo del pasillo de la casa, que sabe que está a 2,80 metros. «Hala, venga, ¿tú?». Y es entonces cuando el padre empieza a «matar» al hijo en una especialidad en la que la confianza lo es todo.

Pero el joven no se desanima y continúa con sus entrenamientos. Un día, sus padres se acercan a verlo practicar.

«Ahí va, que la vara esa se dobla. ¿Y no se va a romper? ¿Y si te caes para atrás? ¿Y no decías que ibas a saltar cinco metros? ¿Por qué está el listón tan bajo? Si es que eso lo salto hasta yo».

No es broma, esto lo hemos oído infinidad de veces. Quien entienda un poco sobre atletismo mostrará una sonrisa, quien no conozca las dificultades que entraña esta especialidad pensará que esas preguntas son de lo más lógico.

Cuando se empieza a practicar un deporte ocurre que, en muchos de ellos, ya se ven algunos resultados o, por lo menos, una cierta habilidad que recuerda vagamente a lo que hacen quienes llevan años de práctica. Incluso con especialidades atléticas: quien se inicia en el salto de altura saltará poquito, pero enseguida será capaz de imitar a *grosso modo* el salto de espaldas. Lo mismo pasa con el salto de longitud, y menos frecuentemente, aunque también sucede con jóvenes especialmente hábiles o que estén más desarrollados que los demás, en el triple salto. **Pero con la pértiga no.** Cuando se agarra una pértiga por vez primera hay que aprender incluso a correr transportándola de la forma adecuada. ¡Menuda sorpresa se llevan los padres cuando su hijo les convence para sujetar una pértiga entre sus manos y sopesarla! «¿Y esto?, ¿y ahora cómo hago para correr? ¡Pesa un montón!».

«Si no pesa nada», responde el chaval.

En realidad, las pértigas más pesadas, las que utilizan los pertiguistas que compiten en los Juegos Olímpicos, pesan alrededor de los tres kilos. Pero si se agarran de forma inadecuada, debido a los caprichos de la física y de la biomecánica, el peso que recae sobre el pertiguista se puede multiplicar por cinco o más, y eso simplemente estando parados; si se une la velocidad de la carrera y de la de bajada de la pértiga cuando se la va a colocar de la forma adecuada para saltar, esa magnitud será mucho mayor y puede incrementar el peso que soporta el atleta en casi diez veces.

Y esto es solo un breve apunte para que empieces a vislumbrar la complejidad de la especialidad **¡y eso que todavía no hemos hecho más que correr con la pértiga!**

A los familiares y a los amigos (y habría que hacer un capítulo aparte para las novias y los novios) les gusta

implicarse en lo que hacen sus allegados, pero se encuentran con el problema de que no saben nada sobre el tema. Uno de los grandes placeres de los padres que llevan a sus hijos a disfrutar de un partido de fútbol u otro deporte, es comentar las jugadas y los detalles del partido. Pero en este caso se encuentran que no pueden comentar nada, pues no tienen ni idea de lo que están viendo.

- ¿Quién va ganando?
- ¿Y por qué ese no salta esa altura y mi hijo sí?
- ¿Es un deporte peligroso?
- ¿Cuánto puede saltar mi hijo?
- ¿Cuánto se tarda en alcanzar algún resultado interesante?
- ¿Por qué hay que doblar la pértiga?
- ¿Cuánto saltan los mejores?
- ¿Tiene mi amigo cualidades para ser de los mejores?
- Y si no es el mejor... ¿merece la pena que siga practicando?
- ¿Cuesta dinero?
- ¿Le va a servir para algo en el futuro?
- ¿Cómo puedo ayudarle?

Bueno, mantengamos la calma, vamos a ir poco a poco.

Empecemos.

¿Qué es eso del salto con pértiga?

SEGURO que has oído hablar de los pastores y los campesinos que utilizaban largas varas, en la antigüedad, para sortear los accidentes geográficos de los caminos, en medio de la montaña o para cruzar arroyos. También habrás visto alguna vez a alguien que salta un río columpiándose de una rama o de una cuerda. Bien, pues el salto con pértiga aúna estas dos modalidades: utilizar una vara larga para hincarla y alzarse sobre ella y, una vez colgados, hacer una acrobacia que llevará al pertiguista a elevarse por encima de un obstáculo y franquearlo con seguridad.

En esencia es así de fácil, y hay niños especialmente hábiles que enseguida son capaces de hacer este tipo de sencillos brincos, al principio tan solo en longitud y sin conseguir elevarse apenas, pero que poco a poco se van convirtiendo en saltos con más altura. Cuando un joven llega a casa diciendo que ha saltado tres metros y sus padres calculan esa altura en la pared, es cuando empiezan a valorar lo que su hijo está haciendo.

Lo típico de quienes no saben nada sobre la especialidad y que no se molestan en imaginarse a su amigo o a su sobrino saltando por encima de la lámpara de la cocina, es tener un par de preguntas guardadas que les hace parecer más ingeniosos: «¿Y el récord del mundo cuánto es?». Esta pregunta es lógica

y todavía no presenta «malicia», pero a continuación viene una parecida a las siguientes: «¿6,16 metros? ¿En serio? ¿Y tú crees que alguna vez que vas a "pillar" una medalla en un campeonato del mundo?».

Es lamentable que no haya nadie cerca para hacer otra pregunta a ese familiar o amigo: «¿Y tú en qué trabajas? ¿Albañil? ¿Fontanero? ¿Médico? ¿Ingeniero? ¿Y en el *ranking* mundial de tu profesión en qué puesto estás? Es más, ¿y en el *ranking* nacional? Y más aún, ¿en el de tu provincia? ¿En el de tu ciudad? **Y tú, ¿“pillarías” una medalla en un campeonato del mundo de albañiles, médicos o ingenieros?».**

No respondas, pero tampoco hagas preguntas que no te gustaría que te hagan a ti y que pueden dañar la confianza y la autoestima de los jóvenes aprendices.

El salto con pértiga es una especialidad atlética en la que se utiliza una pértiga para saltar sobre un listón, cuanto más alto, mejor. Es la más complicada de las pruebas que conforman el atletismo y, en algún momento, ha sido considerado como uno de los deportes más difíciles de cuantos existen. Esto es debido a su complejidad técnica unido a dos factores: hay que ejecutar todos los gestos a la mayor velocidad posible; y, sobre todo, al alto grado de confianza y determinación que debe presentar un pertiguista.

Todo el mundo que pueda practicar un deporte podría saltar con pértiga, aunque, como es evidente, no todos llegarán a la alta competición. Pero eso no es obstáculo para que los jóvenes puedan divertirse y formarse en esta especialidad.

Por regla general, cuando los niños llegan al club de atletismo deben entrenar de forma multidisciplinar, esto es, de forma muy variada y sin especializarse en nada todavía. Los

entrenadores los harán pasar por todas las especialidades, de forma que se vea en cuál podrían encajar mejor y qué es lo que más le gusta al futuro atleta. Cuando llega el momento de especializarse, la opinión del entrenador será fundamental, aunque sin dejar de lado las preferencias del joven.

¿Cómo saber si se tiene futuro en esta modalidad? Con los jóvenes es muy difícil de saber *a priori*, pero siempre hay pistas que pueden hacer que el entrenador se fije en determinado atleta. **Lo primero en lo que nos fijamos los entrenadores de pértiga es en «los miedos».** Si hay un atleta que sufre en las alturas, o duda cuando se hacen acrobacias, e incluso muestra temor ante un listón en el salto de altura, esto nos estaría diciendo que la pértiga podría no ser su especialidad.

En cambio siempre hay algún chaval a quien hay que estar todo el tiempo diciéndole que se baje de la última barra de la espaldera, o que deje de trepar por la cuerda o de balancearse de esa forma tan peligrosa, o que se agarre de la barra fija con las manos en lugar de colgarse boca abajo enganchado de las rodillas o de los pies. O esos que, en cuanto te despistas, saltan desde lo alto de la grada a una pequeña colchoneta e incluso, a veces, deciden arrojarse ¡sin colchoneta! **Son los que más sustos dan al entrenador y los que más broncas se llevan, pero son los futuros pertiguistas.**

¿Y por qué es así? **La pértiga** no es más que un trozo muy largo de fibra de vidrio y carbono que no hace nada por sí solo. **No es un ascensor** que te sube para que puedas sortear el listón con tranquilidad, **ES UNA CATAPULTA.** ¿Recuerdas el capítulo de *Los Simpson* en el que el ejército francés asalta un castillo empleando catapultas, pero en lugar de disparar rocas lanza a soldados? Hay uno que se estrella contra el muro

del castillo, «Ha sido culpa mía —dice cuando regresa cojeando—, no he encogido las piernas». Pues de eso estamos hablando.

El pertiguista, con la carrera de impulso, adquiere velocidad y, con ello, energía. Esta será transmitida a la pértiga cuando el atleta la *clava* en el *cajetín* que hay justo delante del colchón. En ese momento la pértiga se dobla y acumula la energía que el pertiguista le ha dado. **Ya tenemos nuestra catapulta.** La mayoría de los principiantes que sienten miedo no lo tienen a la altura, sino a esta parte precisamente. Si te asustas justo ahora que la pértiga está doblada, saldrás disparado de cualquier forma en cualquier dirección —**imagínate un arco y una flecha y ¡tú eres la flecha!**—. Entonces, el pertiguista se coloca boca abajo y espera a que la pértiga le dispare lo más arriba posible.

¿Da susto? ¿Estás pensando en sacar a tu hijo del equipo de atletismo y meterlo en el de ajedrez? Tranquilo, a esto no se llega de repente, y los principiantes ni siquiera doblan la pértiga.

¿**P**ero entonces es peligroso o no?

Sí. Como conducir, cruzar la carretera, escalar, bajar una cuesta en bici a toda velocidad, jugar al rugby y cualquier otra actividad que se te ocurra. Si no te preparas para dominar la técnica es peligroso hacer cualquier cosa, ¿o tú te pones a conducir un coche sin aprender primero? (esta pregunta no va dirigida a los perturbados).

¿Y cómo saber si el chaval saldrá para adelante, o para atrás, o para un lado? Lo explicaré en el siguiente capítulo.

La iniciación

CUANDO iniciamos a los jóvenes en el salto con pértiga, antes han aprendido a correr, a saltar longitud, a colgarse de una cuerda o de una barra fija e incluso de una pértiga pequeña que no se dobla. Además se les habrá dado algunas nociones sobre acrobacia. Después llega el momento de familiarizarse con la pértiga: la usan para columpiarse, para hacer juegos, para correr con ella. Más tarde se les instruye en la técnica correcta para transportarla y clavarla y así poder enlazar la carrera con el salto.

Normalmente, lo anterior se hace en el foso de salto de longitud, para que sea fácil clavar la pértiga en la arena y que esta amortigüe la caída. Lo que consiguen no deja de ser parecido a un salto de longitud, pero apoyados en una pértiga. De esta forma los niños empiezan a manejarla, aprenden a centrarla, a levantarla y a direccionarla. A medida que van perfeccionando estas habilidades van agarrándose cada vez más arriba en la pértiga, y llega un momento en que esta se empieza a doblar. Al principio es un simple cimbreo, pero, poco a poco, el doblaje se va haciendo más acusado. Es un proceso natural y el joven aprende a controlarlo, y lo que es mejor, ¡a disfrutarlo!

Aquí conviene decir que **es importante que el chaval esté en manos de un especialista en salto con pértiga y que se cuiden las medidas de seguridad** (material adecuado, colchonetas de apoyo, etc.).

El trabajo en el foso de arena se alterna con los saltos en el colchón de pértiga, para que los niños se acostumbren a ajustar su carrera y la clavada al cajetín. Si no lo has visto nunca



conviene que lo eches un vistazo: es una simple excavación en la pista, forrada de chapa metálica, en forma de rampa cuyo frente es casi vertical, su profundidad es de 20 centímetros y sirve para apoyar la pértiga y poder utilizarla de forma adecuada sin que se deslice por debajo de la colchoneta.

La forma de **dar dirección a la pértiga** tiene que ver con la técnica y con la energía. El entrenador enseñará a los jóvenes a clavar la pértiga mediante ejercicios sencillos y también tendrá en cuenta *la altura del agarre* para que les resulte fácil caer con seguridad sobre la colchoneta.

Hay muchos juegos que pueden utilizarse para iniciar a un joven y es recomendable su uso en lugar de hacer ejercicios más serios (ya se hartarán de utilizarlos más adelante, cuando les llegue el momento).

Un momento, ¿he dicho «la altura del agarre»? ¿Y eso qué significa? ¿Y cómo afecta al salto?

Paciencia, déjame hablarte primero de la equipación que necesitará el principiante y después te cuento cómo es una pértiga y qué es eso del agarre.

La equipación

NO sé para qué hago este capítulo: son principiantes, no necesitan nada en especial. Tan solo ropa deportiva normal y corriente, algún chubasquero por si llueve y zapatillas para correr. Ah sí, ya sé por qué: a veces te encuentras con chavalines que llegan equipados como si fuesen a batir el récord mundial.

Si el joven utiliza plantillas ortopédicas deberá utilizarlas también para entrenar. En este caso asegúrate de que se pueden colocar bien dentro de las *zapatillas de clavos* que compres. Ah, ¿no lo había comentado? La pista de atletismo es de una goma especial y los atletas utilizan unas zapatillas que llevan clavos en la suela, para poder correr más rápido y saltar más, y muy importante, para no patinarse. Los atletas de competición utilizan unas zapatillas especiales para salto con pértiga, aunque otros prefieren las específicas para el triple salto. También hay algunos que escogen las del salto de longitud (yo recomiendo las dos primeras).

El principiante no necesita mucho más. El entrenador ya te dirá si hace falta alguna cosa en especial.

Habrás visto que algunos pertiguistas utilizan un casco para saltar. En algunos países es obligatorio incluso (o lo ha sido en algún momento). Bueno, si las cosas se hacen bien no lo veo imprescindible y lo dejo al criterio de los entrenadores y de los atletas. Un principiante no debería sufrir riesgos ya que progresará poco a poco y en alturas que no ofrecen peligro.

¿Y qué pasa con las pértigas? Bien, tranquilo, no tendrás que comprarlas (al menos no deberías). Si has llevado a tu hijo a un club que tiene un entrenador de pértiga con un grupo formado, por regla general dispondrán de una gama de pértigas adecuadas para la iniciación.

Y ahora sí, vamos a ver cómo son las pértigas.

Las pértigas

ESTÁN construidas sobre todo con fibra de vidrio y también con algo de fibra de carbono. Esto las hace excepcionalmente resistentes y elásticas y, además, ligeras. **Tienen dos características principales: la longitud y la dureza.** En España utilizamos los metros para la longitud; para la dureza, los kilos (algunos pertiguistas prefieren las libras). Todas estas medidas se encuentran especificadas en la misma pértiga, en su parte trasera. En la parte delantera se coloca un tapón de plástico rígido, como si fuese el tapón de una pata de una mesa, pero redondeado.

[Mira aquí un vídeo](#) en el que se explica cuáles son las características de una pértiga y dónde encontrarlas especificadas.



¿Cuánto mide una pértiga?

Tanto como desee el pertiguista. La normativa de competición no pone límites a la longitud de la pértiga, pero sí dice que debe ser de una sola pieza y sin rugosidades ni asideros, es decir lisa. Para evitar que las manos se deslicen al saltar, se permite poner un poco de esparadrapo en la zona del agarre y/o utilizar resinas para adherirse mejor a la pértiga.

De todas formas, las empresas que las venden tienen unas

longitudes estandarizadas, algunos ejemplos son (hay más):

- Un niño utilizará pértigas de entre 3 y 3,50 metros.
- Un joven que ya se ha iniciado podrá utilizar una de entre 4 y 4,30 metros de longitud.
- Las chicas que ya dominan un poco la técnica utilizan pértigas de entre 3,75 y 4,30 metros.
- Un chico que salte alrededor de 4,30 metros utilizará pértigas de entre 4,30 y 4,60 metros.
- Las chicas de alto nivel usarán pértigas de más o menos 4,60 metros.
- Los chicos jóvenes de alto nivel y todos los que saltan alrededor de 5 metros llevan pértigas de 4,60, 4,80 y 4,90 metros.
- Los pertiguistas de alto nivel saltan con algunas de 5 metros y otras de 5,10 y 5,20 metros.
- Los fuera de serie utilizan pértigas de 5,20, 5,30 y he llegado a ver una de 5,40 metros.

¿Y no se pueden utilizar pértigas más largas?

Claro, todo lo que se quiera. El problema es que cuanto más larga sea también será más pesada y mucho más difícil de manejar. Además, **lo que importa en realidad no es la longitud de la pértiga sino el agarre que es capaz de utilizar el pertiguista.** Pero esto lo explicaremos en el capítulo siguiente.

Así, comprenderéis que uno de nuestros principales inconvenientes son los viajes con las pértigas, sobre todo en avión (a pesar de lo grandes que son ponen todo tipo de pegas).

¿Por qué no las hacen plegables? ¿O telescópicas, como las cañas de pescar?

- No existe la tecnología para conseguir esto y que la pértiga resulte «barata», eficaz y segura.
- No creo que haya muchos pertiguistas que se atrevan a saltar con pértigas «plegables».
- Las normas de la competición dicen que la pértiga debe ser de una sola pieza y su superficie ha de ser lisa.

Y la siguiente pregunta que nos hacen a continuación es:

¿Y por qué viajar con las pértigas? ¿No te las pueden prestar allí donde vayas?

Como ya he dicho hay dos características principales de las pértigas: la longitud y la dureza, y hay muchas combinaciones posibles de estos dos factores. Cada pertiguista, en función de su técnica, su potencial físico y su «valor», utilizará una serie de pértigas que son las que le sirven para saltar con seguridad y obtener los mejores resultados. Cada pertiguista puede llegar a emplear alrededor de cinco pértigas diferentes en una competición (a medida que se franquean alturas se van utilizando pértigas más duras), así que es muy difícil que se puedan encontrar las pértigas exactas que se necesitan allá

donde se vaya a competir.

Además, las pértigas son muy caras y no es fácil que alguien te las preste alegremente.

También ocurre que **el pertiguista debe confiar plenamente en sus pértigas**, y se encarga de cuidarlas y de mantenerlas en buen estado. Cuando te prestan una pértiga no sabes si tiene algún tipo de daño.

Las normas de la competición especifican que nadie puede utilizar pértigas que no sean tuyas sin el permiso de su dueño. Así pues, lo ideal es que cada atleta viaje con sus propias pértigas. No obstante, los pertiguistas que tienen amistad entre sí o pertenecen al mismo grupo de entrenamiento suelen compartir pértigas durante las competiciones.

Entonces, ¿cómo se puede viajar con las pértigas?

Si eres padre de un pertiguista, más pronto que tarde, te tocará llevar a tu hijo a una competición y transportar las pértigas.

El método habitual es **el coche particular**, sobre las bacas portaequipajes. No tiene ninguna complicación siempre que las sujetes bien y cumplas con la normativa de tráfico.

En España, si las pértigas son más largas que el vehículo, debes colocarlas de forma que no sobresalgan nada por delante y, como mucho, un tercio de la longitud de tu coche, por detrás. Además, siempre que las pértigas sobresalgan es obligatorio colocar una señal: la V-20. Es esa cuadrada con franjas rojas y blancas que llevan los camiones. En teoría la

señal debe colocarse en el extremo de la carga, pero ahí corre el riesgo de soltarse y salir volando (además de frenar al vehículo). Los pertiguistas la solemos colocar pegada a la parte trasera del coche y colgada de las pértigas. De esta forma la Guardia Civil no nos ha puesto nunca problemas.

En lugar de las bacas tradicionales también existen unos soportes acolchados que se colocan en el techo del vehículo y que no hace falta sujetar con nada, tan solo con la presión que ejercen las pértigas sobre ellos cuando se las amarra mediante cinchas al coche. Me parece muy importante que, independientemente del sistema portaequipajes que se utilice, las pértigas también estén amarradas por delante y por detrás al parachoques del coche, mejor con cinchas elásticas que con cuerdas, para evitar que las pértigas reciban vibraciones bruscas. Los pertiguistas utilizamos el gancho de remolque que trae cada vehículo para sujetarlas y encargamos uno extra para tener uno delante y otro detrás.

En taxi. No todos los conductores admiten llevarlas. Algunos te pedirán dinero extra. Otros te exigirán que seas tú quien pague la multa si les sanciona la policía. Esto sucede por dos motivos: no están acostumbrados a llevar este tipo de bultos y no saben cuál es la normativa al respecto. Y, por otro lado, no suelen disponer de una señal V-20 para poder evitar la multa. Por suerte, a veces, encuentras a taxistas comprensivos que admiten llevarte junto con el fundón de las pértigas.

En tren. Olvídate. No está permitido. Una vez, para regresar de un campeonato desde Madrid a Bilbao, no tuvimos más remedio que tomar el tren. En aquellos años no había tanta seguridad para acceder al andén, así que nos colamos con la funda de las pértigas. En cuanto vimos un vagón con una ventanilla abierta (sí, las ventanillas se podían abrir) metimos

las pértigas sin decir nada a nadie. Como no queríamos andar paseando las pértigas por todo el tren las dejamos allí mismo y nos fuimos a ocupar nuestros asientos en otro coche. Ya en marcha, y a la mitad del viaje, la policía fue preguntando vagón por vagón si alguien sabía qué era aquello. Cuando se lo contamos nos informaron de que varias estaciones más adelante había preparado un dispositivo policial antiterrorista pensando que aquél fundón contenía explosivos. Debimos poner cara de niños buenos porque nos dejaron continuar hasta nuestro destino.

En autobús. Cuando un club o una federación contratan a un bus para viajar a un campeonato deben avisar de que se viaja con pértigas. La normativa de tráfico especifica que aquellas no pueden ir en el piso del autobús. Tampoco en el portaequipajes o en el maletero que hay sobre los asientos, aunque quepan. Si las pértigas son pequeñas podrían entrar en el maletero inferior (donde se mete el equipaje de los viajeros), pero si son pértigas de 4,60 metros o más largas la única forma suele ser, aunque esté prohibido, en el pasillo del autobús. Si se avisa con antelación hay conductores que no suelen poner problemas. En los autobuses de línea regular ya te puedes olvidar.

En avión. Cada vez es más complicado y hay que discutir con los empleados que se encargan de la facturación, ¡aunque se tenga el permiso de la compañía!, a la que se ha llamado previamente para explicarles el problema.

Algunas compañías aéreas tienen la posibilidad de facturar equipaje especial, no especifican «pértigas», pero sí «alas delta», «parapentes» e incluso «canoas». Nosotros solemos escoger la opción de «ala delta». Te cobran un suplemento que depende la compañía en cuestión y, en teoría, ya puedes viajar

con las pértigas. **En teoría**, porque vas a tener que discutir con los empleados de facturación casi con seguridad, aunque les lleves la factura del pago realizado.

En multitud de ocasiones, tras conseguir que las acepten, resulta que los responsables de venir a buscarlas (no todos los aeropuertos tienen una cinta transportadora capaz de llevar un fundón de 5 metros de longitud), se niegan a cargar con ellas. Por suerte, en estos casos se suele permitir que los mismos pertiguistas, escoltados por un empleado de la compañía, se encarguen de llevar las pértigas a los carritos que usan para acercarlas hasta el avión. A veces las hemos llevado hasta el mismo avión.

Ya está todo en orden y te encuentras en el avión —nada tranquilo—, vigilando el embarque del equipaje a través de la ventanilla. Llega el momento de partir y tus pértigas no han sido embarcadas. En más de una ocasión alguno de mis pertiguistas ha solicitado bajarse si las pértigas no iban en el mismo vuelo.

Pero vamos a ser optimistas. Estás volando ¡y has visto como introducían las pértigas en la bodega! Todo va bien ¿verdad?... Una pregunta: ¿hay que hacer algún transbordo? ¿La respuesta es «sí»? Tranquilo, no te preocupes, no pasa nada, ya que dará igual que te preocupes o no, es mejor tener un viaje tranquilo. Ya sabrás si las pértigas han llegado o se han quedado en otro aeropuerto, a mitad del camino, cuando dejen de salir las maletas de tu vuelo en la zona de recogida de equipajes del destino final. En realidad, las compañías aéreas hacen esto para dar emoción a tu viaje, no por malicia.

En bicicleta. No es broma. En determinado momento, Montxu Miranda y yo teníamos que trasladarnos a entrenar a otra pista de atletismo situada a unos 10 o 12 kilómetros de

nuestro lugar de entrenamiento habitual. En esas ocasiones, y dado que no disponíamos de otro vehículo, transportábamos las pértigas (de 4,90 metros de longitud) atadas al cuadro de nuestras bicicletas.

¿Se pueden romper las pértigas?

Echa un vistazo a la portada del libro. ¿Ya? ¿A ti te parece que esa pértiga presenta un doblaje normal?

Aunque no es habitual sí que ocurre a veces, pero siempre es debido a causas que lo justifican:

- La pértiga se ha golpeado al caer al suelo sobre una piedra, contra otra pértiga, o un medidor de alturas o una horquilla de las que se usan para elevar los listones.
- Se ha golpeado contra uno de los postes metálicos que sujetan el listón.
- Un atleta la ha pisado con fuerza con los clavos.
- Un pertiguista, en medio del salto la da una patada involuntaria con los clavos.
- Y varias causas indeterminadas más que tienen que ver con impactos, golpes, con manejos inadecuados, o con un almacenamiento incorrecto.

Cualquiera de las causas anteriores puede dejar a la pértiga dañada y, después, en medio del salto, cuando la pértiga está doblada al máximo, se parte.

También hay otra zona que se suele desgastar y dañar con el

uso. Es la parte inferior de la pértiga, que se deteriora salto tras salto cuando la pértiga se dobla y roza contra el cajetín metálico. Sobre todo ocurre en aquellos cajetines que están deformados tras años de uso, o debido a las sabias conclusiones a las que llegan algunos entrenadores de lanzamientos o de pruebas combinadas de que es mejor lanzar el peso contra la colchoneta de pértiga en lugar de hacerlo en el foso de lanzamientos y de que, por supuesto, no hace falta proteger el cajetín por si cae dentro una bola de peso.

Para intentar proteger algo esta zona de la pértiga los pertiguistas suelen enrollar una cuerda o esparadrapo o, mejor todavía, colocan algún protector plástico o de fibra de vidrio. Esto también está permitido por las normas de la competición, aunque muchos jueces no lo saben y obligan a los atletas a quitar las protecciones como si estas fuesen a ayudarles a saltar más alto. Creo que voy a meterme en un serio aprieto por desvelar esto, ya que está considerado como alto secreto (lo voy a decir en voz baja para que no nos escuche nadie): la NASA ha contratado a un pertiguista para que les enseñe a colocar esparadrapo y otros apósitos de fibra o plástico en la parte baja de los cohetes y así poder ahorrar en combustible durante los despegues. Psssssss, no se lo digas nadie.

¿Qué le ocurre al pertiguista cuando se parte una pértiga?

Habitualmente no sucede nada grave, pero es algo que a los espectadores los impresiona y los asusta bastante.

La pértiga se dobla y acumula un montón de energía elástica, pero ese golpecito del que hemos hablado antes compromete la integridad estructural de la pértiga y se parte

con un fuerte crujido. A veces, un trozo se queda en las manos del pertiguista, el otro (o los otros, porque al romperse se endereza con tal violencia que puede partirse en tres o en más partes) sale volando por los aires.

Cuando esto sucede, el pertiguista suele dar una voltereta en el aire (un mortal atrás) y cae en el colchón de forma graciosa. Todos nos reímos y el joven puede seguir saltando (si la rotura ocurre en competición ese salto no se considerará nulo y se le permitirá repetirlo).

Pero, en ocasiones, la violencia de la rotura hace que el trozo que el pertiguista tiene entre sus manos vibre de forma brusca. Esto puede dejarle los dedos, la palma de la mano o las muñecas doloridos durante días, e incluso provocarle inflamaciones y hematomas.

También puede pasar que alguno de los trozos golpee al pertiguista en un pie, en una mano, en la frente, en el pecho, en una rodilla..., pero esto ocurre, más bien, con los pertiguistas más avanzados, que llevan pértigas mucho más potentes.

En todos mis años como entrenador de pértiga he visto romperse muchas pértigas. La mayoría de las veces simplemente nos hemos reído (antes de darnos cuenta de que nos hemos quedado sin la valiosa pértiga y no iba a ser fácil conseguir otra). Los pertiguistas se han hecho una foto con los trozos y a seguir entrenando o compitiendo.

Algunas veces la foto ha sido de una frente con un chichón o de un pecho o un muslo marcado con la forma de la pértiga (no es broma). Algunos de esos días no hemos podido continuar entrenando.

En un par de ocasiones la pértiga los ha golpeado en un sitio en el que... en fin... a los chicos no nos gusta que nos golpeen.

Y una vez, una rotura ocasionó una fractura del dedo pulgar de la mano de uno de mis pertiguistas y tuvo que pasar por el quirófano.

Una sola fractura debido a este tema en casi treinta años como entrenador de pértiga no está mal. Si esta estadística se mantiene, a lo mejor no ocurre más veces algo así antes de jubilarme.

Por cierto, el protagonista de nuestra portada, Gonzalo Santamaría, cayó de pie en la colchoneta, tan tranquilo, y a continuación volvió a saltar como si no hubiese pasado nada. Esa noche descubrió un hematoma y una pequeña inflamación en el dorso de su mano derecha (observa en la foto que la pértiga está rompiéndose justo ahí). Gajes del oficio.

Sobre la dureza de la pértiga hablaremos en el siguiente capítulo.

Fin de la muestra

Puedes conseguir este libro, en papel y en *ebook* en internet, en la tienda **Amazon** que corresponda a tu país.

El *ebook* de Amazon (formato Kindle) se puede leer en cualquier dispositivo o computador. Incluso en los teléfonos móviles. Para ello debes instalar la aplicación gratuita que proporciona Amazon o que se puede descargar en tu teléfono como cualquier otra aplicación.

Para más información sobre este y otros libros sobre salto con pértiga, por favor, **visita mi web:**

<http://javinavasllorente.wix.com/javi-navas>

También puedes encontrar información y enlaces de interés en **mi Facebook:**

<http://www.facebook.com/Polvoltim/>