

LAS ACROBACIAS EN EL SALTO CON PERTIGA

ALVARO DEL POZO ALCALDE

INTRODUCCIÓN

Las habilidades gimnásticas y las acrobáticas son una parte fundamental, en la preparación de un pertiguista. Se podría decir que es una prueba en la cual se debe conocer en todo momento como se encuentran los segmentos corporales, en donde nos encontramos respecto al suelo. Es decir, necesitamos una gran percepción espacial algo que nos proporciona todas las habilidades gimnásticas, tanto las básicas como algunas más complejas, las cuales iremos viendo en este trabajo.

A lo largo de la historia, los grandes saltadores han sido a la vez gimnastas, e incluso como el recordman internacional Sergey Bubka tenían un pasado circense el cual, le ayudó en gran medida a destacar en esta disciplina.

También nos es útil en esta disciplina que nuestros atletas se sientan atraídos por la variedad y conocimiento de otros movimientos que les enriquecerán y se transferirán a su gesto en el salto.

Y como última razón, nos ayudaría a mejorar constantemente su fuerza general y específica a través de estos elementos gimnásticos o acrobáticos en edades tempranas, trabajando con su propio cuerpo y sin necesidad de utilizar las pesas.

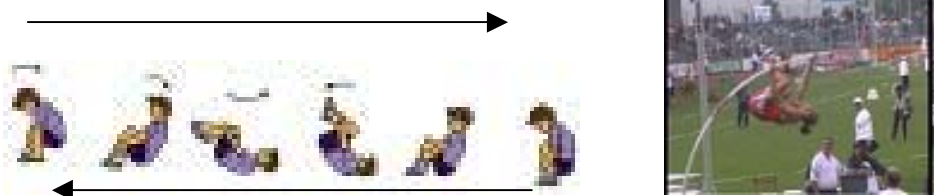
Podríamos dividir las habilidades gimnásticas de un pertiguista en las siguientes:

- 1. Elementos acrobáticos realizados en el suelo o colchoneta.**
- 2. Elementos acrobáticos realizados con cuerda.**
- 3. Elementos acrobáticos realizados con aparatos.**

1. ELEMENTOS ACROBÁTICOS REALIZADOS EN EL SUELO O COLCHONETA

Volteretas hacia delante y atrás, son utilizadas como medio a la iniciación del agrupamiento. Además nos dará un amplio repertorio para proseguir en las diferentes habilidades gimnásticas.

Voltereta hacia atrás



Voltereta hacia delante

Ruedas laterales, otro elemento que deberían dominar para mejorar su percepción espacio temporal y su esquema corporal tras un giro. También se utilizarían como parte del franqueo del listón aunque utilizaríamos la rondada.



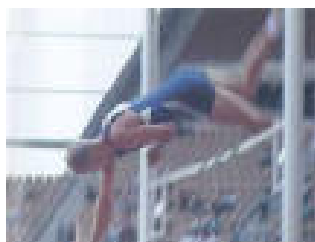
Equilibrios invertidos, parte fundamental en un saltador, el mantener la inversión totalmente estirado y esperando para seguir elevándonos a lo largo de la pértiga.



La quinta, este elemento lo realizaremos para la parte final del salto con pértiga, cuando nos encontramos en el aire y debemos franquear el listón. Si bien en este ejercicio lo ejecutaremos con gomas a diferentes alturas del suelo para intentar que realicen el gesto lo mejor posible y arañar unos centímetros en los siguientes saltos. El comienzo de la quinta debería ser desde una posición erguida pasar por el equilibrio invertido.



Posible listón o goma para franquear.



Flic flac, este elemento nos favorece a la hora de coordinar todo el gesto del salto ya que pasamos por diferentes posiciones. Si bien también nos ayudaría a la hora de franquear el listón.

El león, ejercicio de franqueo principalmente aunque también podríamos hablar de la caída. Buscando altura al principio, para más tarde buscar una extensión del cuerpo y una caída.

2. ELEMENTOS ACROBÁTICOS REALIZADOS CON CUERDA

La trepa en diferentes posiciones de la cuerda resulta muy importante a la hora de adquirir fuerza. También nos va a ayudar para realizar los gestos del salto.



Carpas, tras una carrera previa el atleta se balanceará con la cuerda y al soltarse realizará carpa abierta o cerrada. Ejercicios indispensables para tomar conciencia del péndulo y familiarización al vuelo sin agarre.



Giro completo, después de balancearse en la cuerda y realizar una inversión realizará un giro completo, simulando el franqueo del listón.

Mortal atrás, tras una carrera y un agarre de la cuerda irá el atleta a agruparse y soltarse realizando un mortal atrás.



3. ELEMENTOS ACROBÁTICOS REALIZADOS CON APARATOS

Trabajo con anillas:

Balanceos, ejercicios para la entrada o penetración en la pértiga donde debemos adelantar el pecho teniendo totalmente extendidos los brazos.



parte del balanceo.



balanceo hacia la pértiga

Inversiones en las anillas, parte final de la inversión donde iniciaremos el despegue entre la pértiga y nosotros buscando altura no profundidad.



Trabajo con barra fija:

Molinillos, realizaremos este ejercicio para conseguir el péndulo necesario para adquirir velocidad en nuestro salto una vez ya que nos hemos desprendido del suelo.



Inversiones, en la barra buscaremos extender el cuerpo invertido, intentando crecer hacia arriba. También se podrían realizar sobre una anilla. Nos servirá para simular la recogida y la extensión del salto con pértiga.



Franqueo, podemos realizar cualquier ejercicio acrobático como un mortal adelante o un planchado adelante o intentar buscar franquear una goma que hay puesta a una altura superior a la de la barra, Al salir del molinillo.

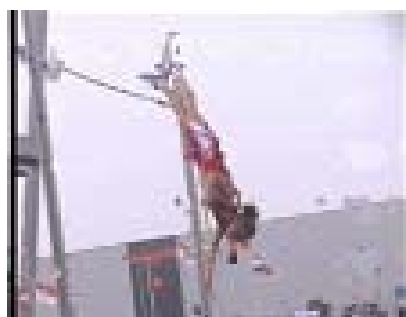


Paralelas:

Recogidas e inversión, sobre las dos barras iniciando el movimiento por debajo de las barras.



Equilibrio invertido sobre una mano, Realizaremos este tipo de ejercicio para simular el despegue de la pértiga.



Otros aparatos:

Paloma con minitramp y plinto. Realizaremos este tipo de gestos pues han de ser rápido, al igual que el movimiento global de un pertiguista. El cual hay que asimilarlo antes y ejecutarlo más tarde.



Con la pértiga, realizaremos mortales atrás al terminar la fase de doblado y agrupamiento, al igual que realizaremos leones al caer desde una altura superior.



BIBLIOGRAFÍA

- © **Bravo, J.; Ruf, H.; Vélez, M.;** (1993) *Saltos Verticales*. ED. R.F.E.A., Madrid
- © Apuntes de entrenador de atletismo 1998 Nivel I
- © www.polevaultstuff.com
- © www.lycos.es/personal/manoslibres
- © www.lycos.es/personal/palmaclub