

Atletismo para niños

Ejercicios de iniciación



Copyright © 2007.. Wanceulen Editorial. All rights reserved.

WANCEULEN
COMUNIDAD DE PROMOTORA



Monroy, A. A. J. (2007). Atletismo para niños: ejercicios de iniciación. Retrieved from <http://ebookcentral.proquest.com>

Created from bibliuchsp on 2018-05-10 15:22:47.

ANTONIO J. MONROY ANTÓN

ATLETISMO PARA NIÑOS: EJERCICIOS DE INICIACIÓN



WANCEULEN
EDITORIAL DEPORTIVA

Título: ATLETISMO PARA NIÑOS: EJERCICIOS DE INICIACIÓN

Autor: Antonio J. Monroy Antón

Diseño de cubierta: Fernando G. Mancha

Ilustraciones de cubierta: Fernando G. Mancha

Editorial: WANCEULEN EDITORIAL DEPORTIVA, S.L.
C/ Cristo del Desamparo y Abandono, 56 41006 SEVILLA
Tífs 954656661 y 954921511 - Fax: 954921059

I.S.B.N.: 978-84-9823-536-4

Dep. Legal:

©Copyright: WANCEULEN EDITORIAL DEPORTIVA, S.L.

Primera Edición: Año 2008

Impreso en España: Publidisa

Reservados todos los derechos. Queda prohibido reproducir, almacenar en sistemas de recuperación de la información y transmitir parte alguna de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado (electrónico, mecánico, fotocopia, impresión, grabación, etc), sin el permiso de los titulares de los derechos de propiedad intelectual.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

*A José Antonio,
para que a lo largo de su vida sepa valorar
los beneficios del deporte.*



Salto, lanzamientos y carrera, los tres pilares del atletismo de iniciación.

ÍNDICE

| | |
|------------------------------------|-----------|
| INTRODUCCIÓN | 11 |
| A) LAS CARRERAS | 13 |
| 1. La carrera de velocidad | 13 |
| 2. La carrera de relevos..... | 24 |
| 3. La carrera de vallas | 31 |
| 4. La carrera de resistencia | 43 |
| 5. La marcha..... | 54 |
| B) LOS SALTOS | 61 |
| 1. Multisaltos..... | 61 |
| 2. El salto de longitud | 71 |
| 3. El triple salto | 77 |
| 4. Salto con pértiga..... | 83 |
| 5. Salto de altura..... | 92 |
| C) LOS LANZAMIENTOS | 93 |
| 1. Multilanzamientos | 93 |
| 2. El lanzamiento de jabalina..... | 107 |
| 3. Lanzamiento de martillo..... | 116 |
| 4. Lanzamiento de disco..... | 122 |

EL AUTOR

Antonio J. Monroy Antón es la primera persona que consiguió el título de Doctor Europeo en Actividad Física y Deporte defendiendo parte de su Tesis doctoral en inglés en la Universidad Politécnica de Madrid. Además, es entrenador nacional de atletismo, Master en Gestión de Instalaciones Deportivas y profesor de las Universidades Autónoma y Complutense de Madrid.

Entre sus obras anteriores se encuentran *Instalaciones Deportivas* (Grupo Editorial Universitario, 2007) e *Historia del deporte: de la prehistoria al Renacimiento* (Ed. Wanceulen, 2008).

INTRODUCCIÓN

El deporte en la sociedad actual tiende cada vez más a ser disfrutado desde una perspectiva de salud. Es por ello que se torna indispensable que, bajo esa óptica, se proponga una educación deportiva para niños basada no en la búsqueda de un máximo rendimiento sino, por el contrario, en una correcta progresión que le lleve posteriormente a un óptimo desarrollo motor el cual, sin duda, dará sus frutos en caso de que el niño decida dedicarse al deporte de una manera profesional o semiprofesional.

Sin entrar a valorar las virtudes de uno u otro deporte –pues todos ellos sin duda las tienen-, no cabe duda de que el atletismo es uno de los más completos, pues ofrece la posibilidad de desarrollar varias de las habilidades básicas del individuo como la carrera, el salto o los lanzamientos.

El objetivo de este libro es ofrecer una serie de ejercicios que puedan servir como guía en la enseñanza del atletismo a niños entre siete y doce años.

La obra cubre prácticamente todas las especialidades de este deporte, excepto el salto de altura, por los motivos que en su momento se indicarán. Así, los ejercicios quedan divididos en carreras, saltos y lanzamientos, y para cada especialidad se presenta una serie de ejemplos que simplemente son una muestra de las infinitas posibilidades de entrenamiento para niños, siendo responsabilidad del entrenador o educador seleccionar los más adecuados y organizar las sesiones teniendo en cuenta las necesidades de aquéllos.

Sin duda, los entrenadores que trabajan con niños han de mostrar una habilidad especial para presentar las ideas en términos en que puedan ser entendidas por sus destinatarios. Por ello, los ejercicios que aquí se presentan, y que difieren de los utilizados en el alto nivel, tienen la característica principal de estar planteados de forma que sean de fácil comprensión por los niños, además de ser entretenidos e incitar a la práctica del atletismo en edades posteriores.

En ocasiones, y dada la finalidad de los ejercicios recogidos, algunos de ellos servirán para preparar varias pruebas, como es el caso de los planteados para el salto de longitud y el triple salto, entre otros. En cualquier caso, siempre primará la seguridad de los participantes sobre el rendimiento, y la sencillez sobre la complejidad técnica, aunque esto suponga un alejamiento de la competición real. El objetivo será, ante todo, fomentar la afición del niño por el atletismo para que, en los años sucesivos, pueda decidir –con la ayuda de su entrenador– qué prueba considera más apropiada, habiendo practicado antes una gama lo más amplia posible.

En cada ejercicio se indicará el objetivo, la situación propuesta, los errores más comunes del principiante, las instrucciones para realizarlo correctamente, los puntos más importantes para esa correcta ejecución, la progresión de enseñanza que se puede seguir, los aspectos a tener en cuenta en cuanto a seguridad y los equipamientos necesarios para llevarlo a cabo.

Para la redacción de esta obra se han tenido muy en cuenta las directrices y ejemplos proporcionados por la IAAF en sus repertorios de atletismo para niños, por el momento no disponibles en español pero de gran ayuda para elaborar cualquier tratado de introducción al atletismo para niños.

A**LAS CARRERAS**

Este primer apartado de carreras se dividirá en cinco bloques: la carrera de velocidad, la de relevos, la de vallas, la de resistencia y, por último, la marcha.

A pesar de que cada una de ellas posee algunas características distintas del resto, y de que en la marcha prácticamente todo es diferente de las demás, se ha decidido unirlas en este único bloque para mantener la separación tradicional de carreras, saltos y lanzamientos y por el hecho de que, a pesar de esas diferencias técnicas, algunos de los objetivos perseguidos con los ejercicios propuestos son comunes a todas estas especialidades.

1. La carrera de velocidad

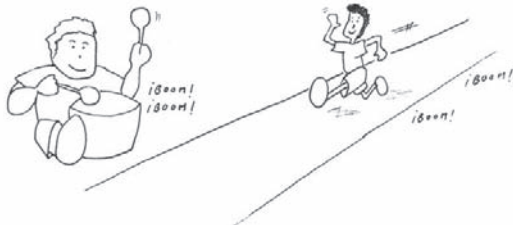
Antes de desarrollar los ejercicios que se propondrán para educar al niño en la carrera de velocidad, se deben mencionar unas consideraciones previas muy importantes:

- esta prueba sólo debe llevarse a cabo con niños que realicen con precisión y soltura los apoyos a velocidad de carrera.
- la superficie siempre debe ser lisa y no deslizante.
- es fundamental una sesión preliminar de calentamiento, con el doble objetivo de prevenir lesiones y de educar al niño en tan deseable costumbre.
- los instrumentos que delimiten las distintas zonas del suelo han de ser seguros.

Ejercicio 1

Objetivo: trabajar la frecuencia del despegue de los pies.

Situación propuesta: los niños van corriendo a lo largo de distintas calles señaladas en el suelo mientras el entrenador marca el ritmo de carrera con un tambor o con música, cambiando la frecuencia de los apoyos.



Errores del principiante:

- correr demasiado tenso, en espera de los sonidos
- responder tarde a los cambios de frecuencia.

Instrucciones para el ejercicio:

- sentir el ritmo de la música
- permanecer relajado.

Puntos importantes:

- seguir la frecuencia impuesta
- realizar la carrera de forma fluida
- mantener la velocidad de carrera, sin deceleraciones innecesarias
- intentar sentir el golpeo de forma automática más que pensando en él.

Progresión de enseñanza:

- aumentar la frecuencia progresivamente
- cambiar la frecuencia cada vez más a menudo (menos tiempo de adaptación entre un cambio y el siguiente)
- variar el tipo de sonido (más agudo, más grave, diferentes instrumentos, señales visuales, etc.)
- realizar el ejercicio a la máxima velocidad.

Seguridad:

- establecer frecuencias apropiadas en función de los niveles de los niños
- organización del grupo para evitar interferencias entre los participantes.

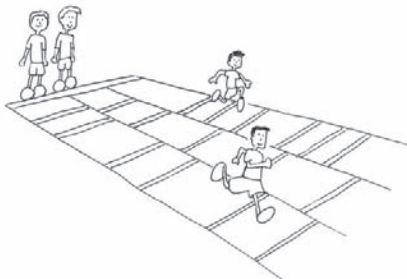
Equipamientos:

- área de carrera dividida en calles
- instrumentos para marcar las calles, las zonas de salida y de llegada.

Ejercicio 2

Objetivo: mejorar la precisión en los apoyos.

Situación propuesta: situar marcas transversales en cada calle con amplitudes distintas entre ellas.



Errores del principiante:

- mirar los pies constantemente
- apoyarse demasiado de puntillas
- saltar, en lugar de correr, en aquellos apoyos que son demasiado amplios para su amplitud normal de zancada.

Instrucciones para el ejercicio:

- correr de una forma tan natural como sea posible
- no mirar a los pies.

Puntos importantes:

- respetar las distancias señaladas
- mantener la velocidad de carrera.

Progresión de enseñanza:

- probar diferentes velocidades de carrera
- cambiar el apoyo de salida del pie derecho al izquierdo
- aumentar progresivamente las amplitudes entre marcas.

Seguridad:

- marcas y superficie de carrera seguros
- espacios lo suficientemente largos como para desarrollar la carrera a la máxima velocidad y poder tener un área de frenado
- organizar el grupo para evitar choques e interferencias que puedan ser peligrosas a alta velocidad.

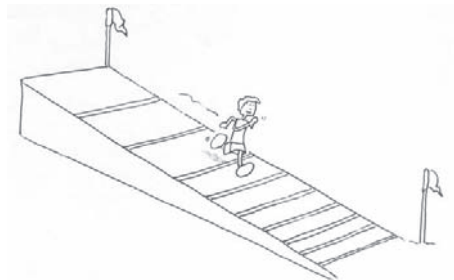
Equipamientos:

- instrumentos para marcar las zonas de salida, llegada y zancadas intermedias.

Ejercicio 3

Objetivo: lograr una alta frecuencia de zancada.

Situación propuesta: en una pendiente ligeramente inclinada (2% como máximo), correr por espacios cada vez más estrechos marcados con señales transversales. Los participantes han de correr cuesta abajo a alta velocidad, asegurándose de que el pie siempre pise entre dos marcas sucesivas.



Errores del principiante:

- no respetar las distancias cortas entre barras, dando zancadas amplias a gran velocidad intentando llegar antes a la meta, lo cual no es el objetivo del ejercicio
- correr demasiado de puntillas.

Instrucciones para el ejercicio:

- mantener una correcta posición de carrera
- mirar al frente y no al suelo.

Puntos importantes:

- respetar las distancias marcadas
- mantener la velocidad de carrera.

Progresión de enseñanza:

- variar el área de trabajo, haciéndola cada vez mayor
- organizar carreras con dos oponentes compitiendo
- hacer carreras de relevos en las que se incluyan varios participantes.

Seguridad:

- cuestas no demasiado pronunciadas
- mantener el área de llegada libre de obstáculos y con un espacio suficiente para el frenado
- organizar el grupo para evitar interferencias y posibles accidentes por choque
- marcas en el suelo seguras en las cuales los participantes no puedan tropezar.

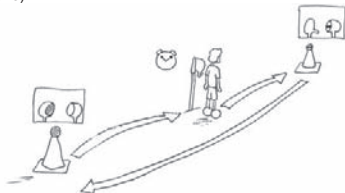
Equipamientos:

- instrumentos para marcar las zonas de salida y llegada, así como las señales transversales en el suelo.

Ejercicio 4

Objetivo: mejorar las salidas y los cambios de ritmo.

Situación propuesta: en una distancia de aproximadamente ocho metros delimitada por dos postes o conos, los participantes han de realizar un recorrido de ida y vuelta, tocando los conos (o cogiendo una pelota de tenis colocada sobre ellos) una vez con la mano derecha y otra con la izquierda (se puede dar la vuelta alrededor del bloque o volver sin hacerlo, pero siempre tocando el cono).



Errores del principiante:

- parar casi por completo al llegar al cono, teniendo grandes dificultades en empezar de nuevo enérgicamente
- colocar el tronco demasiado flexionado al llegar a los conos
- no tocar el cono por falta de coordinación en la llegada.

Instrucciones para el ejercicio:

- mirar los conos
- moverse con pasos laterales en las dos últimas zancadas
- usar la acción de los brazos para empezar de nuevo tras tocar el cono.

Puntos importantes:

- no tocar los conos con la mano equivocada (la mano varía en función del lado por el que se quiera volver)
- no parar por completo al tocar los conos.

Progresión de enseñanza:

- variar las distancias
- variar la altura de los conos (a menor altura, mayor dificultad, aunque si son demasiado bajos se puede perjudicar la postura de salida del tronco)
- organizar carreras entre dos participantes
- organizar carreras de relevos
- realizar el recorrido con vuelta al cono por la derecha y por la izquierda.

Seguridad:

- suelo no deslizante
- conos no demasiado bajos
- número de repeticiones limitado
- organizar el grupo para evitar choques e interferencias.

Equipamientos:

- conos o postes, cronómetro (en caso de que se quiera controlar el tiempo) pelotas de tenis.

Ejercicio 5¹

Objetivo: mejorar la coordinación en la salida y en la entrega del testigo.

Situación propuesta: dos corredores salen enfrentados a diez metros uno del otro, entregándose un testigo (puede ser una pelota de tenis, un aro o el propio testigo de relevos) sin disminuir la velocidad.



Errores del principiante:

- inseguridad sobre la mano a utilizar para coger el testigo y entregarlo
- tendencia a alinearse con el otro corredor en lugar de buscar una posición ligeramente lateral
- cambios demasiado lentos, frenándose en el momento de la entrega.

Instrucciones para el ejercicio:

- los corredores deben escorarse ligeramente fuera de la línea de carrera del que corre en sentido contrario para poder entregar correctamente el testigo
- separación de la acción del brazo de entrega o recogida del testigo y del resto del cuerpo, que sigue en carrera normal
- movimiento preciso del brazo para recoger el testigo.

Puntos importantes:

- el testigo no debe caer
- los participantes no deben frenar
- repetir hasta que se consiga un alto porcentaje de éxito en las entregas.

Progresión de enseñanza:

- entrega y recogida del testigo con ambas manos
- aumentar la velocidad de carrera
- variar los implementos utilizados para el cambio
- organizar carreras entre varios equipos.

Seguridad:

- organización del grupo para evitar choques
- testigo seguro no susceptible de causar cortes o lesiones similares
- dejar claras desde el principio las direcciones de carrera.

Equipamientos:

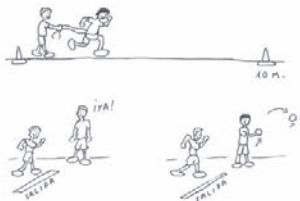
- instrumentos para marcar las zonas de salida y llegada y testigos (pueden ser pelotas de tenis, aros, ...)

¹ Este ejercicio, por su diseño, es también válido para la carrera de relevos.

Ejercicio 6

Objetivo: mejorar la velocidad de reacción a la señal de salida y aumentar la potencia para la salida.

Situación propuesta: los participantes, sujetos con una cuerda a un compañero o implemento, tienen que reaccionar ante un estímulo sonoro o visual y vencer la resistencia de dicho compañero o implemento.



Errores del principiante:

- no mantener la posición de salida con el tronco inclinado hacia delante
- doblar el cuerpo demasiado a nivel de la pelvis
- falta de fuerza desde el apoyo en el suelo
- no extender completamente la pierna de apoyo
- impulso hacia arriba en lugar de hacia delante.

Instrucciones para el ejercicio:

- reaccionar rápidamente
- inclinar el tronco hacia delante sin doblarlo por la pelvis
- correr empujando hacia delante y no saltando hacia arriba.

Puntos importantes:

- empujar todo lo posible con las piernas
- realizar la acción coordinando correctamente brazos y piernas.

Progresión de enseñanza:

- aumentar progresivamente la resistencia (siempre apropiada a las características del niño)
- variar las distancias
- utilizar estímulos tanto sonoros como visuales para dar la salida
- variar el tiempo de espera ante la señal de salida
- realizar competiciones entre niños de características similares.

Seguridad:

- suelo no deslizante
- resistencias moderadas y nunca excesivas a la constitución de los niños
- organizar parejas de similar fuerza y peso para evitar lesiones.

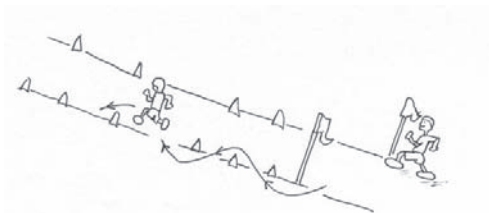
Equipamientos:

- cuerdas, cinturones o cualquier implemento para sujetar
- lastres, pesas o discos de diferentes tamaños.

Ejercicio 7

Objetivo: experimentar y dominar la carrera de velocidad en curva.

Situación propuesta: carrera de velocidad con marcas para las curvas, en las cuales hay que acelerar. Se deben experimentar todas las curvas posibles.



Errores del principiante:

- modificar el ritmo de carrera al entrar en la curva
- postura incorrecta del cuerpo.

Instrucciones para el ejercicio:

- correr tan regularmente como sea posible
- mantenerse mirando en la dirección de la carrera.

Puntos importantes:

- respetar las instrucciones dadas
- mantener el cuerpo mirando en la dirección de la carrera
- mantener la dirección de carrera (brazos, etc.)
- correr en la curva igual de rápido que en la recta.

Progresión de enseñanza:

- variar las carreras lo más posible, diseñando curvas de amplitud y distancia diferentes
- variar las superficies (planas, escarpadas, etc.)
- aumentar progresivamente la velocidad de ejecución
- terminar con juegos como, por ejemplo, los relevos.

Seguridad:

- carreras seguras
- organizar el grupo para evitar colisiones u otros accidentes.

Equipamientos:

- conos u otros implementos para marcar las curvas.

Ejercicio 8

Objetivo: mejorar la carrera de velocidad en curva.

Situación propuesta: carrera de velocidad recta en la que, al final, se debe reaccionar ante instrucciones diversas, corriendo en curvas de radios distintos para volver al punto de partida.



Errores del principiante:

- posturas incorrectas del cuerpo durante las curvas.

Instrucciones para el ejercicio:

- mantenerse corriendo tan regularmente como sea posible a pesar de las curvas
- inclinarse hacia dentro de la curva.

Puntos importantes:

- conseguir realizar los ejercicios propuestos
- en las curvas, mantener una posición del cuerpo oblicua y alineada
- realizar un ajuste similar en curvas a la derecha y a la izquierda.

Progresión de enseñanza:

- variar el radio de la curva lo más posible
- aumentar la velocidad
- retrasar cada vez más la señal anunciando la curva seleccionada
- realizar juegos individuales y colectivos.

Seguridad:

- suelo no deslizante
- organizar el grupo para evitar colisiones entre los niños o interferencias en la carrera.

Equipamientos:

- conos para marcar las curvas
- instrumentos para marcar la línea de salida y llegada, que será la misma.

Ejercicio 9

Objetivo: dominio de la técnica de velocidad en curva.

Situación propuesta: acelerar en curvas a derecha e izquierda sucesivamente en un recorrido variable, con curvas no sólo de direcciones diferentes sino también de radios distintos. El ritmo debe mantenerse todo lo regular que sea posible.



Errores del principiante:

- modificar el ritmo para ser capaz de hacer el recorrido (doble apoyo, etc.).

Instrucciones para el ejercicio:

- mirar en la dirección de carrera
- no modificar el ritmo.

Puntos importantes:

- mantener la velocidad de carrera y mirar en la dirección de carrera
- jugar con los ángulos entre el cuerpo y la dirección derecha y la izquierda
- mantener la acción de conducción de los brazos (no acción de equilibrado).

Progresión de enseñanza:

- comenzar con curvas simétricas
- practicar la carrera a la izquierda y a la derecha
- experimentar los recorridos en elipse, en figura de ocho, en círculo, etc.
- practicar carreras laterales (a la izquierda y a la derecha, incluso hacia atrás)
- terminar con juegos.

Seguridad:

- suelo no deslizante
- instrumentos para marcar las curvas seguros.

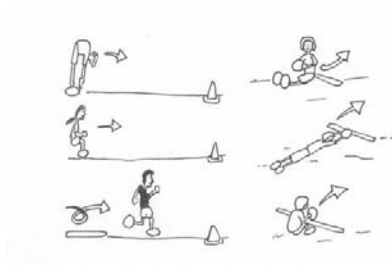
Equipamientos:

- instrumentos para marcar las curvas.

Ejercicio 10

Objetivo: conseguir una posición de salida eficiente y mejorar la velocidad de reacción.

Situación propuesta: desde diversas posiciones del cuerpo, todas ellas que mantengan el tronco doblado, los participantes tendrán que llevar a cabo salidas eficientes (correctas técnicamente).



Errores del principiante:

- erguirse antes de colocarse en la posición correcta de carrera.

Instrucciones para el ejercicio:

- usar la máxima fuerza de la pierna para empujar
- utilizar la inestabilidad generada tras la posición de partida para moverse más rápido.

Puntos importantes:

- los miembros inferiores han de estar completamente extendidos
- perder el equilibrio hacia delante durante las primeras zancadas
- uso de los brazos para mejorar la calidad de la salida.

Progresión de enseñanza:

- variar la posición de salida lo más posible (de rodillas, sentado, de pie, de espaldas,...)
- cronometrar el tiempo para una distancia de 10 metros
- realizar competiciones entre los niños con distancias menores a 15 metros.

Seguridad:

- suelo no deslizante y blando (hierba a ser posible)
- organizar el grupo, especialmente en las competiciones.

Equipamientos:

- instrumentos para marcar las líneas de salida y llegada
- cronómetro.

2. La carrera de relevos

La carrera de relevos requiere una serie de habilidades específicas un tanto distintas de las del resto de carreras de velocidad que se ejecutan individualmente. Así, las de mantener la máxima velocidad incluso en la entrega del testigo, el dominio en la entrega y recepción de éste, o la habilidad de evaluar la velocidad y ajustar el propio ritmo al del otro corredor, se convierten en imprescindibles y, por tanto, deben ser trabajadas al máximo para que el niño, en un futuro, pueda disfrutar de esta prueba y tener posibilidades de ejecutarla correctamente desde un punto de vista técnico.

Asimismo, la seguridad se vuelve si cabe más importante, al haber varios atletas en liza al mismo tiempo. Por ello es necesario ejecutar este tipo de carreras en un suelo seguro y no deslizante, con áreas de intercambio bien organizadas, testigos que no revistan ningún peligro y varias otras condiciones que se señalarán debidamente en los ejercicios que se muestran a continuación.

Ejercicio 1

Objetivo: mejorar la entrega del testigo.

Situación propuesta: entregar y recoger un testigo (pelota de tenis, aro, testigo de relevos, etc.) colocado en un soporte a nivel de la pelvis, manteniendo la velocidad real de carrera.



Errores del principiante:

- no separar su acción de brazos de la acción de carrera en el momento de entrega del testigo, acompañando el brazo el movimiento natural de carrera y no desarrollando la acción adecuada de entrega del testigo
- ralentizar la velocidad en el momento de la entrega del testigo.

Instrucciones para el ejercicio:

- permanecer en una postura relajada
- no girar la cabeza hacia el objetivo.

Puntos importantes:

- coger y entregar el testigo con precisión, regularidad y fluidez
- no disminuir la velocidad en la entrega del testigo
- no cambiar la acción natural de carrera excepto en el brazo que entrega o recoge el testigo.

Progresión de enseñanza:

- variar la forma y tamaño de los testigos
- aumentar progresivamente la velocidad hasta llegar a la real de carrera
- utilizar ambas manos para la entrega y recepción del testigo
- llegar a la entrega real a otro compañero en movimiento a la velocidad máxima de carrera.

Seguridad:

- recorrido libre de obstáculos
- organizar el grupo para evitar interferencias entre los participantes, sobre todo cuando se tenga que entregar el testigo a otro compañero
- situar el testigo a la altura apropiada (la de la pelvis), pues de lo contrario el niño tenderá a realizar movimientos extraños e irregulares que le pueden hacer perder estabilidad.

Equipamientos:

- testigos de distintas formas y tamaños
- soporte para los testigos.

Ejercicio 2

Objetivo: mejorar la entrega del testigo.

Situación propuesta: realizar secuencias de cambio con varios implementos distintos en posiciones tanto estáticas como dinámicas.



Errores del principiante:

- mirar al testigo para asegurar una buena entrega o recepción
- frenar o incluso parar en el momento del cambio.

Instrucciones para el ejercicio:

- seleccionar cuidadosamente el brazo de recepción
- hablar al compañero.

Puntos importantes:

- no dejar que el testigo caiga
- no perder velocidad durante el cambio
- dominio del cambio (acción de entrega y recepción) con ambas manos
- separar la acción del brazo de entrega o recepción de la del resto del cuerpo
- mínima interrupción en el movimiento cíclico de los brazos para el cambio.

Progresión de enseñanza:

- variar los implementos usados como testigos (pequeños, grandes, largos, cortos, redondos, etc.)
- experimentar primero la posición dinámica del corredor que llega, después la posición del que sale, y por último, la de los dos a la vez
- practicar la colocación de la mano izquierda y de la derecha en las dos posiciones
- terminar con juegos y competición de relevos parecida a la real.

Seguridad:

- organizar el grupo en distintas calles y a las distancias adecuadas para evitar accidentes
- testigos seguros, no cortantes, punzantes, demasiado pesados, etc.

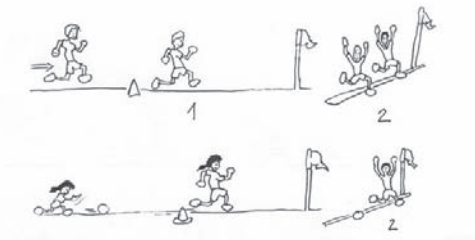
Equipamientos:

- testigos variados
- instrumentos para marcar las zonas de salida, entrega y recepción (conos, etc.).

Ejercicio 3

Objetivo: mejorar la coordinación en carrera a alta velocidad.

Situación propuesta: en un recorrido marcado con líneas de salida y llegada, dos niños salen corriendo en diferentes momentos y desde distintas posiciones, para llegar a cruzar la línea de llegada juntos. También se puede hacer coincidir la llegada de un niño a la meta con la de un balón, pelota de tenis, etc., echado a rodar en el suelo por otro participante. Este ejercicio debe ser repetido desde ambos lados, derecho e izquierdo.



Errores del principiante:

- no evaluar correctamente la velocidad del otro corredor que viene hacia él, lo que le hace correr demasiado rápido o demasiado lento.

Instrucciones para el ejercicio:

- mirar al corredor o al balón que viene de frente hasta que cruza la línea
- salir en la dirección de carrera.

Puntos importantes:

- cruzar la línea junto con el compañero o con el implemento rodado que sirve como modelo de velocidad
- aceleración en la dirección requerida de la carrera.
- respetar la coordinación en la fase de aceleración.

Progresión de enseñanza:

- variar los implementos y su velocidad
- disminuir el tiempo de recogida de información para el corredor que sale
- interrumpir la recogida de información.

Seguridad:

- área de carrera bien marcada
- coordinación en la carrera de ambos corredores y en el lanzamiento del balón, al objeto de evitar choques.

Equipamientos:

- instrumentos para marcar las zonas de salida y llegada
- balones, pelotas de tenis.

Ejercicio 4

Objetivo: mejorar la entrega del testigo y la reacción a la señal sonora o auditiva de salida.

Situación propuesta: tras una determinada señal, dos participantes toman la salida simultáneamente, enfrente uno del otro y separados unos 10 metros. Al llegar uno al lado del otro, y a la velocidad de carrera, cambian el testigo sin perder velocidad.



Errores del principiante:

- dudar en qué mano recibirá el testigo
- alinearse con el corredor que viene hacia él, dificultando la entrega
- disminuir la velocidad durante el cambio.

Instrucciones para el ejercicio:

- pensar previamente en la trayectoria a seguir y en el brazo que ha de coger el testigo
- realizar la acción correcta del brazo para coger el testigo.

Puntos importantes:

- no perder el testigo durante la entrega
- no disminuir la velocidad durante la entrega
- conseguir separar la entrega y la recogida con el brazo del testigo del resto de la acción de carrera.

Progresión de enseñanza:

- cambiar de mano tanto en la entrega como en la recogida
- aumentar progresivamente la velocidad
- utilizar testigos de distintas formas y tamaños
- desarrollar competiciones reales entre varios grupos.

Seguridad:

- organización del grupo para evitar choques e interferencias entre los niños.
- testigos seguros: no cortantes, pesados, alargados o de cualquier otra forma susceptible de causar lesiones
- trayectorias marcadas claramente para evitar choques.

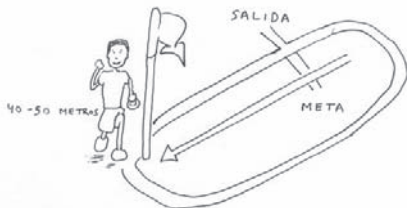
Equipamientos:

- instrumentos para marcar las líneas de salida y las calles
- testigos variados (pelotas de tenis, aros...).

Ejercicio 5

Objetivo: desarrollar la resistencia a la velocidad, necesaria en los últimos metros de la carrera de relevos.

Situación propuesta: hacer que los niños realicen recorridos sobre una distancia relativamente larga (40-50 metros), preferiblemente con curvas. Las curvas se realizarán tanto a la derecha como a la izquierda, y pueden ser más o menos largas dependiendo de los conos colocados en los recorridos.



Errores del principiante:

- comenzar corriendo demasiado fuerte y terminar bajo mínimos
- no mantener el esfuerzo de forma constante, con aumentos en la recta y disminuciones en la curva
- falta de relajación.

Instrucciones para el ejercicio:

- correr en una posición relajada
- ajustar el ritmo a una carrera muy rápida pero de una cierta duración, por lo que la velocidad no podrá ser la misma que para una carrera más corta.

Puntos importantes:

- coordinación correcta en los giros
- conseguir buenas marcas
- correr a una velocidad constante tanto en las rectas como en las curvas
- mantener los pies en la dirección de carrera
- fijar la vista adelante y no en el suelo.

Progresión de enseñanza:

- variar las distancias, aumentándolas progresivamente
- giros tanto a la izquierda como a la derecha
- terminar con competiciones entre varios niños dividiéndoles en calles.

Seguridad:

- suelo no deslizante, sobre todo en las curvas
- recuperación apropiada tras cada esfuerzo.

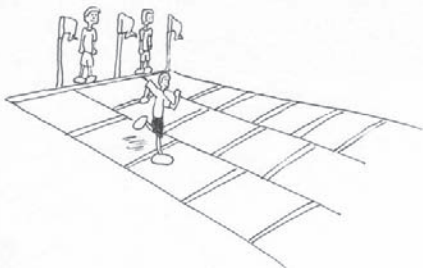
Equipamientos:

- conos para marcar el recorrido, especialmente las curvas
- instrumentos para marcar las líneas de salida y llegada.

Ejercicio 6

Objetivo: mejorar la técnica de carrera para correr más rápido sin aumentar la frecuencia.

Situación propuesta: los niños deben realizar varios recorridos marcados transversalmente y con distancias distintas. Deberán correr las distintas distancias para encontrar su propio ritmo de carrera. Cada niño correrá todas las distancias varias veces hasta encontrar la que mejor se adapta a él.



Errores del principiante:

- no adaptar la zancada a las marcas del suelo
- aumento de la frecuencia en lugar de la amplitud de zancada.

Instrucciones para el ejercicio:

- correr con el tronco en posición recta
- buscar la máxima amplitud de zancada en lugar de la frecuencia.

Puntos importantes:

- proporcionar largas distancias para la práctica de carrera
- correr rápido sobre varias distancias distintas.

Progresión de enseñanza:

- variar la amplitud de zancada
- alargar la distancia de carrera gradualmente
- comenzar a controlar el tiempo cuando la técnica se domine
- terminar con competiciones por grupos.

Seguridad:

- organizar el grupo para evitar interferencias y posibles accidentes
- suelo no deslizante
- marcas transversales seguras.

Equipamientos:

- instrumentos para marcar transversalmente el suelo
- instrumentos para marcar las líneas de salida y llegada horizontal o verticalmente (conos, postes, etc.).

3. La carrera de vallas

La carrera de vallas requiere el dominio del paso de vallas bajas a velocidad elevada y la habilidad de organizar el progreso del cuerpo sobre una distancia dada.

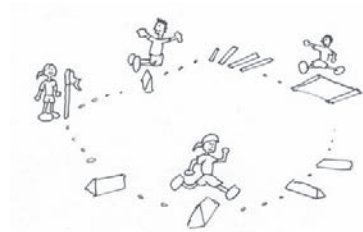
En cuanto a la seguridad de los participantes, es fundamental:

- la selección del área de práctica, que ha de ser blanda (preferiblemente hierba), no deslizante y plana
- la selección de las vallas, debiendo ser ligeras pero sólidas y de un material que no cause daño en caso de caída
- la altura apropiada de las vallas, para que el niño no sienta temor alguno ante ellas
- un espacio entre la línea de salida y la primera valla suficientemente largo para coger impulso
- el ajuste de las carreras según los diferentes niveles de los participantes.

Ejercicio 1

Objetivo: experimentar y dominar el paso de obstáculos.

Situación propuesta: hacer que los niños corran distancias con obstáculos bajos y diversos, variando el número de obstáculos y la distancia entre ellos (entre una y diez zancadas).



Errores del principiante:

- frenar antes del paso de los obstáculos para ajustar el ritmo
- saltar los obstáculos en altura en lugar de hacerlo en longitud
- caer en la llamada "posición de seguridad" (con los dos pies) tras el paso del obstáculo, evitando que se pueda seguir corriendo.

Instrucciones para el ejercicio:

- unir la carrera y el paso de obstáculos
- conseguir el paso del obstáculo batiendo indistintamente con ambos pies.

Criterios para una ejecución exitosa:

- no perder el equilibrio
- no perder excesiva velocidad al aproximarse al obstáculo
- mantener la posición correcta de carrera en el paso del obstáculo (brazos, posición general del cuerpo, etc.).

Progresión de enseñanza:

- variar las carreras, comenzando con carreras rectas y pasando después a carreras con curvas
- variar la altura de las vallas (siempre dentro de un rango bajo)
- terminar con juegos como por ejemplo los relevos.

Seguridad:

- carreras seguras, indicando a cada participante por dónde debe correr
- obstáculos seguros.

Equipamientos:

- diferentes tipos de obstáculos
- instrumentos para marcar las líneas de salida y llegada.

Ejercicio 2

Objetivo: mejorar el paso de vallas.

Situación propuesta: organizar una carrera con varios obstáculos distribuidos aleatoriamente para practicar el paso de vallas (franqueo vertical-horizontal).



Errores del principiante:

- dudar antes de saltar los obstáculos
- aterrizar a menudo en la llamada "posición de seguridad" (con apoyo de los dos pies).

Instrucciones para el ejercicio:

- correr con tanta regularidad como sea posible
- hacer una transición rápida a la carrera después del paso del obstáculo.

Puntos importantes:

- mantener el equilibrio después del franqueo
- dominar el paso del obstáculo con una posición más o menos horizontal
- no ralentizarse después del paso del obstáculo
- utilizar los segmentos libres para conducir la carrera y no para equilibrarse.

Progresión de enseñanza:

- variar los obstáculos (cada vez más altos o más largos)
- variar las distancias entre vallas (cada vez mayor)
- variar las secuencias de ejercicios (cada vez más complejos)
- terminar integrando la carrera en juegos individuales o colectivos.

Seguridad:

- carreras en superficies seguras
- obstáculos apropiados, no susceptibles de producir cortes ni otras lesiones.

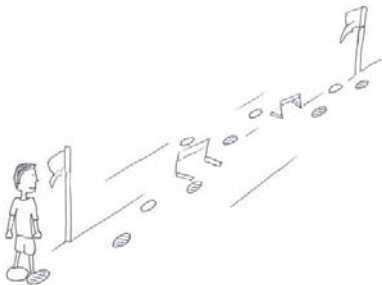
Equipamientos:

- instrumentos para realizar marcas horizontales
- instrumentos para realizar marcas verticales.

Ejercicio 3

Objetivo: dominar el paso de valla lateral con ambas piernas.

Situación propuesta: realizar un recorrido de paso de vallas laterales desde la derecha y desde la izquierda con un ritmo de tres zancadas entre vallas.



Errores del principiante:

- pasar todas las vallas con la misma pierna de batida
- no enlazar el paso de valla con la carrera posterior, parando o cayendo sobre ambos pies
- colocarse demasiado lejos de la dirección de carrera.

Instrucciones para el ejercicio:

- batir tan cerca como se pueda de la dirección de carrera
- correr inmediatamente después del paso de valla.

Puntos importantes:

- realizar el paso de vallas con ambas piernas
- mantener la velocidad de carrera tanto como sea posible.

Progresión de enseñanza:

- variar la altura de las vallas
- variar los intervalos entre vallas (pasando de tres a cinco zancadas intermedias)
- terminar con juegos (carreras de relevos, etc.).

Seguridad:

- vallas seguras y de una altura adecuada
- organizar el grupo para evitar interferencias de unos a otros
- suelo no deslizante
- área suficientemente amplia para el desarrollo de la prueba.

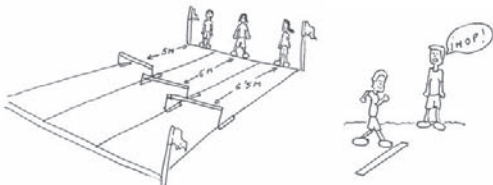
Equipamientos:

- vallas
- instrumentos para marcar el recorrido.

Ejercicio 4

Objetivo: dominio básico de la salida y mejora de la coordinación de las zancadas entre la línea de salida y el primer obstáculo.

Situación propuesta: desde una línea transversal en el suelo, colocar una serie de obstáculos seguros y de poca altura a distancias diferentes de 5, 6 y 7 metros, formando así tres calles distintas. El niño irá probando las distintas distancias. Se debe imponer una transición activa a la carrera después del paso de la valla.



Errores del principiante:

- batir cerca de la valla
- frenar antes del obstáculo
- saltar en altura y no en longitud.

Instrucciones para el ejercicio:

- no frenar antes de los obstáculos
- realizar la batida siempre con el mismo pie
- acelerar hasta la línea de meta
- hacer una transición rápida a la carrera después del paso del obstáculo.

Puntos importantes:

- aceleración progresiva hacia la valla
- amplitud progresiva de zancada
- realizar la batida lejos de la valla
- aterrizaje activo y equilibrado después del paso de la valla
- transición activa a la carrera después del paso de la valla.

Progresión de enseñanza:

- cambiar gradualmente la distancia hasta conseguir la distancia equivalente de competición
- colocar una segunda valla a la distancia correcta
- correr por parejas
- conseguir un ritmo de zancada apropiado marcado por el profesor
- integrar el ejercicio en juegos.

Seguridad:

- superficie segura, no abrasiva ni deslizante
- altura de las vallas adecuada
- vallas seguras, no susceptibles de producir cortes ni otras lesiones similares en caso de derribo
- organización del grupo para evitar choques.

Equipamientos: vallas seguras.

Ejercicio 5

Objetivo: mejorar la zancada entre vallas.

Situación propuesta: correr distancias cortas e intermedias con vallas, incrementándolas gradualmente. Se pide a los participantes que trabajen sucesivamente en la amplitud de zancada y el número de zancadas (frecuencia).



Errores del principiante:

- seguir su propio número de zancadas independientemente de las directrices ofrecidas
- caer tras el obstáculo en la "posición de seguridad" (con los dos pies).

Instrucciones para el ejercicio:

- trabajar con diferentes amplitudes de zancada
- mantener la velocidad de carrera.

Puntos importantes:

- mantener un ritmo regular
- seguir una estrategia de ahorro de energía en la carrera, sin cambios de ritmo bruscos
- buscar el mantenimiento del equilibrio y de la posición general del cuerpo correcta.

Progresión de enseñanza:

- variar las distancias entre vallas, aumentándolas
- variar los ritmos exigidos, aumentando la velocidad
- integrar el ejercicio en juegos individuales o colectivos.

Seguridad:

- suelo no deslizante
- obstáculos seguros, no susceptibles de producir lesiones en caso de derribo
- organización del grupo para evitar choques.

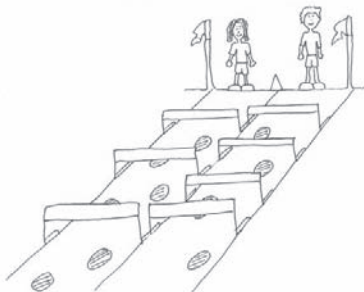
Equipamientos:

- vallas
- instrumentos para marcar verticalmente el recorrido.

Ejercicio 6

Objetivo: mejorar el paso de vallas.

Situación propuesta: completar distancias distintas con vallas de altura variada a intervalos muy cortos (una, dos o tres zancadas como mucho).



Errores del principiante:

- saltar en altura en lugar de en longitud.

Instrucciones para el ejercicio:

- no tener prisa durante los primeros ejercicios
- no mirar el pie ni la primera valla adelante.

Puntos importantes:

- mantener una posición equilibrada del cuerpo
- ejecutar correctamente la acción de brazos durante la batida
- mantener la cadera y los pies mirando a la trayectoria de carrera
- mantener la velocidad constante durante el paso de la valla y la transición a la carrera.

Progresión de enseñanza:

- aumentar la altura de las vallas hasta la máxima altura con la que el niño se sienta cómodo
- pasar las vallas con dos y después con tres zancadas intermedias
- llevar a cabo el ejercicio sin la acción de brazos
- realizar competiciones con un máximo de tres vallas con tres pasos intermedios.

Seguridad:

- obstáculos seguros
- organizar el grupo de forma que haya una separación suficiente entre los niños
- altura apropiada de las vallas.

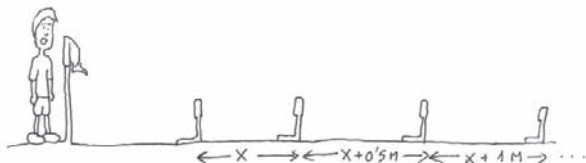
Equipamientos:

- vallas seguras
- distancias de zancada marcadas transversalmente.

Ejercicio 7

Objetivo: dominar la distancia entre vallas.

Situación propuesta: pasar vallas situadas a distancias que aumentan progresivamente (50 cm. como mucho).



Errores del principiante:

- reducir el número de zancadas
- disminuir la velocidad entre vallas en lugar de intentar acelerar de acuerdo con el aumento gradual de la distancia intermedia.

Instrucciones para el ejercicio:

- correr con un número de pasos constante entre vallas
- mantener la misma frecuencia de zancadas.

Puntos importantes:

- mejorar la distancia para el franqueo de la valla
- no saltar las vallas en altura sino en longitud
- correr la distancia muy gradualmente, con una zancada "fluida"
- permanecer siempre con el cuerpo en una posición equilibrada.

Progresión de enseñanza:

- aumentar las distancias entre vallas
- variar el ritmo de zancada entre vallas (dos, luego tres, y por último cuatro zancadas)
- realizar carreras entre niños de características similares.

Seguridad:

- obstáculos seguros
- organización del grupo, manteniendo una correcta separación entre los niños
- altura apropiada de las vallas
- aumento de la distancia gradual apropiado.

Equipamientos:

- vallas
- instrumentos para marcar los pasos intermedios.

Ejercicio 8

Objetivo: aumentar la velocidad entre vallas.

Situación propuesta: unir varios pasos de vallas a fases intermedias de aceleración.



Errores del principiante:

- frenar antes del paso de la valla, por miedo a pasarla a gran velocidad
- correr erráticamente en las distancias intermedias para ganar velocidad.

Instrucciones para el ejercicio:

- acelerar entre los obstáculos
- permanecer en una posición equilibrada en el paso de valla y después de él.

Puntos importantes:

- aceleración en las distancias intermedias largas
- equilibrio general en el franqueo de la valla
- no decelerar al acercarse a la valla.

Progresión de enseñanza:

- variar los intervalos entre las vallas
- cronometrar al niño para controlar su mejora, haciéndole competir contra el reloj.

Seguridad:

- vallas seguras
- intervalos intermedios apropiados
- vallas de altura apropiada.

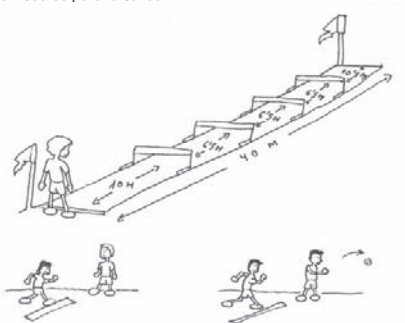
Equipamientos:

- vallas
- cronómetros.

Ejercicio 9

Objetivo: progresar en el dominio de la carrera de vallas.

Situación propuesta: competición de vallas con espacios de 6 metros (o incluso 5'50 metros) entre cada valla, y con la primera valla a 10 metros de la línea de salida. Se utilizan señales tanto sonoras como visuales para la salida.



Errores del principiante:

- manejo incorrecto de la distancia a la primera valla
- salto en altura y no en longitud de las vallas
- pérdida de velocidad ante la valla
- transición incorrecta del paso de valla a la carrera.

Instrucciones para el ejercicio:

- intentar hacer el ajuste más preciso posible para la llegada a la primera valla
- aumentar la velocidad entre vallas.

Puntos importantes:

- realizar el paso de la primera valla con regularidad
- carrera activa en las distancias intermedias.

Progresión de enseñanza:

- variar la altura de las vallas
- realizar la competición cada vez más cercana a la real.

Seguridad:

- grupo bien organizado para evitar accidentes
- obstáculos de altura apropiada.

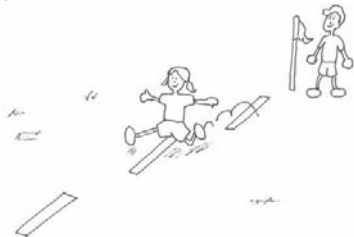
Equipamientos:

- vallas
- instrumentos para marcar la línea de salida y la de llegada
- cronómetro.

Ejercicio 10

Objetivo: mejorar el dominio del paso de vallas.

Situación propuesta: sobre un recorrido de trayectoria oblicua con obstáculos bajos, los participantes corren de un lado a otro (a derecha y luego a izquierda) con un mismo número de pasos intermedios.



Errores del principiante:

- extender la pierna adelantada hacia delante
- aterrizar después del paso de la valla en la "posición de seguridad" (apoyo con los dos pies).

Instrucciones para el ejercicio:

- correr tan naturalmente como sea posible
- no usar los brazos para equilibrarse.

Puntos importantes:

- unir la aceleración y el paso del obstáculo
- realizar el ejercicio correctamente por ambos lados
- usar de forma correcta los segmentos libres
- acción de carrera inmediata después del paso del obstáculo.

Progresión de enseñanza:

- experimentar un ritmo regular de dos zancadas por ambos lados
- practicar el ejercicio en una posición recta de pie
- practicar tanto saltos hacia arriba (en altura) como saltos adelante (en longitud)
- experimentar el ejercicio con intervalos irregulares entre obstáculos (en aumento, en disminución, aleatorios)
- terminar con juegos individuales y colectivos.

Seguridad:

- suelo no deslizante
- obstáculos seguros, incapaces de producir lesión en caso de caída o derribo
- organizar el grupo para evitar choques u otros accidentes.

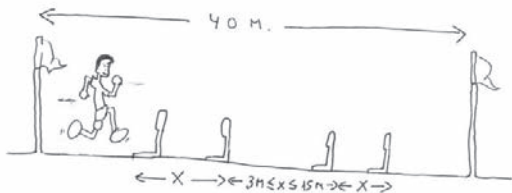
Equipamientos:

- obstáculos
- instrumentos para marcar el recorrido.

Ejercicio 11

Objetivo: mejorar la aceleración sobre distancias intermedias aleatorias entre vallas.

Situación propuesta: correr distancias con obstáculos seguros que se organizan de forma totalmente aleatoria y con espacios pequeños o largos (de 3 a 15 metros).



Errores del principiante:

- ajustar el ritmo a los diversos espacios intermedios, frenando significativamente antes de los obstáculos
- perder mucha velocidad en el apoyo después del paso de la valla (cayendo incluso a veces con dos pies en la denominada "posición de seguridad").

Instrucciones para el ejercicio:

- correr (y no saltar) sobre los obstáculos
- variar y ajustar las zancadas al recorrido y a los intervalos presentados.

Puntos importantes:

- no perder o perder poca velocidad antes de los obstáculos
- no perder el equilibrio en los pasos de obstáculos
- transición eficiente a la carrera después del paso del obstáculo.

Progresión de enseñanza:

- variar la altura de los obstáculos
- variar las distancias entre obstáculos de 3 a 15 metros
- variar la velocidad (a mayor velocidad, más dificultad para hacerlo correctamente)
- terminar con juegos.

Seguridad:

- suelo no deslizante
- obstáculos seguros
- altura apropiada de las vallas.

Equipamientos:

- obstáculos variados
- instrumentos para marcar el recorrido, así como las zonas de salida y meta.

4. La carrera de resistencia

La carrera de resistencia es mucho más estratégica que la de velocidad. Además, el entrenamiento de la resistencia y, en ocasiones, la propia competición, hacen que sea una prueba individual con un trasfondo de equipo. Requiere una estrategia de ahorro para ser desarrollada desde el principio de la carrera.

Para la seguridad de los participantes, la mejor garantía es la de contar con una adecuada preparación de la prueba en sí misma y del propio atleta para desarrollarla. Así, tanto las marcas a lo largo del recorrido como los puntos de referencia (salida, llegada, puntos intermedios) han de ser seguros. El niño, por su parte, deberá contar con un nivel mínimo de capacidad que se alcanzará con los ejercicios que se recogen aquí u otros similares. Es también importante respetar los tiempos de descanso entre un ejercicio y el siguiente, al ser pruebas más largas, e inculcar al niño la idea de que debe mantener una velocidad regular para garantizar así el control del ejercicio.

Ejercicio 1

Objetivo: controlar la velocidad de carrera.

Situación propuesta: sobre una distancia de 100-200 metros, correr a velocidad variable de acuerdo con las instrucciones dadas por el entrenador. El primer requisito será mantener una velocidad regular.



Errores del principiante:

- no seguir las instrucciones del profesor
- correr a una velocidad fluctuante, irregular, empezando por lo general demasiado fuerte.

Instrucciones para el ejercicio:

- cambiar la velocidad de carrera gradualmente
- ajustar la respiración y respirar con naturalidad.

Puntos importantes:

- respetar las instrucciones dadas
- conseguir una respiración fácil y cómoda.

Progresión de enseñanza:

- cambiar los ritmos de carrera
- correr distancias variadas, tendiendo a aumentarlas progresivamente
- realizar carreras colectivas, que pueden ser con relevos o competición individual entre varios niños
- terminar con una competición individual con niños de características similares.

Seguridad:

- área de carrera segura
- terreno liso y a ser posible blando (tierra, hierba, tartán)
- velocidad apropiada al nivel de habilidad y a la capacidad del sujeto
- apropiada duración del ejercicio.

Equipamientos:

- implementos para marcar las zonas de carrera, así como las líneas de salida y meta
- silbato u otro instrumento para dar la salida.

Ejercicio 2

Objetivo: regular la respiración durante el esfuerzo físico.

Situación propuesta: en una carrera de velocidad media, hacer que los participantes experimenten diferentes tipos de posibles ciclos de respiración.



Errores del principiante:

- ordenar la respiración mecánicamente, sin pensar en ella
- no mantener estable la respiración, especialmente al espirar.

Instrucciones para el ejercicio:

- empezar con los ciclos básicos de respiración
- emitir un sonido al espirar.

Puntos importantes:

- habilidad en seguir las instrucciones del entrenador
- no realizar si se observan signos de problemas fisiológicos.

Progresión de enseñanza:

- cambiar los diferentes tipos de ciclos de respiración
- correr con ayudas rítmicas (tambor, música, etc.)
- correr distancias diversas demandando diferentes velocidades
- terminar con juegos.

Seguridad:

- área de carrera segura y libre de obstáculos
- velocidad apropiada a los niveles de habilidad de cada sujeto
- apropiada duración del ejercicio.

Equipamientos:

- implementos para marcar las zonas de carrera, así como las líneas de salida y meta
- silbato u otro instrumento para dar la salida.

Ejercicio 3

Objetivo: encontrar el propio ritmo de carrera.

Situación propuesta: correr carreras cortas a una velocidad de carrera individual. Las carreras se llevarán a cabo sobre distancias de entre 100 y 400 metros principalmente, y se repetirán de dos a cuatro veces para perfeccionar el papel de la velocidad (en este caso, esto es más importante que el mero hecho de incrementar la resistencia física).



Errores del principiante:

- no respetar las secuencias de carrera a niveles específicos de velocidad
- no respetar la técnica de carrera, sobre todo al final de la misma cuando el cansancio hace mella en él.

Instrucciones para el ejercicio:

- respetar las distancias dadas y los niveles de velocidad
- respirar con normalidad
- mantener el cuerpo relajado.

Puntos importantes:

- dominar los niveles de velocidad propuestos
- obtener un relativo descanso fisiológico entre cada serie
- observar los signos de tensión física que se puedan producir, interrumpiendo el ejercicio si es necesario.

Progresión de enseñanza:

- cualquier configuración es posible dependiendo del nivel de habilidad de los niños. El objetivo principal es hacerles experimentar diferentes formas de esfuerzo físico.

Seguridad:

- esfuerzos apropiados a la condición física del niño
- correcta recuperación después de cada esfuerzo
- control cardíaco frecuente
- observar los signos de tensión física, interrumpiendo la prueba si es necesario.

Equipamientos:

- instrumentos para marcar las zonas de carrera
- cronómetro
- cinta métrica para medir las distancias a correr.

Ejercicio 4

Objetivo: aprender a correr en grupo.

Situación propuesta: hacer que un grupo de niños complete varias carreras con distancias y velocidades variadas, atándoles juntos con una cuerda u otro implemento (cinta, etc.) o forzándoles a correr en varios grupos.



Errores del principiante:

- responder con muy distintos cambios de velocidad o de dirección al afrontar los problemas de una carrera colectiva
- ajustar el propio ritmo a la progresión de la carrera en el último momento posible.

Instrucciones para el ejercicio:

- reaccionar al ajuste de la carrera tan pronto como sea posible
- ajustar el ritmo mediante una reducción de la amplitud de la zancada.

Puntos importantes:

- conseguir la adaptación requerida gradualmente
- ajustar la zancada y la frecuencia del ritmo fácilmente.

Progresión de enseñanza:

- aumentar poco a poco el número de niños unidos en cada grupo
- aumentar el número de grupos en el mismo área de trabajo
- imponer una carrera a alta velocidad
- cronometrar el tiempo que tardan en superar una determinada prueba
- terminar con juegos colectivos.

Seguridad:

- área de carrera segura
- organizar el grupo dando instrucciones precisas para evitar colisiones
- mantener los objetivos de cada ejercicio.

Equipamientos:

- instrumentos para marcar las zonas de trabajo
- elementos para unir a los equipos (cuerdas, cintas, gomas, etc.).

Ejercicio 5

Objetivo: aprender a ajustar la propia zancada a la de otro corredor.

Situación propuesta: en diferentes carreras, los corredores tendrán que ajustar su zancada a la del compañero de equipo, ya esté cerca o lejos de él.



Errores del principiante:

- no evaluar correctamente la velocidad de carrera del resto de participantes
- no adaptarse a la velocidad del resto
- esperar a las zancadas finales para intentar lograr la adaptación.

Instrucciones para el ejercicio:

- tomar tantas marcas de referencia como sea posible para el corredor
- intentar correr de forma regular.

Puntos importantes:

- consecución de los proyectos requeridos
- ajuste fácil al líder de carrera
- zancada fácil.

Progresión de enseñanza:

- variar las carreras
- variar las posiciones de líder y corredor
- terminar con juegos colectivos.

Seguridad:

- área de carrera segura y libre de obstáculos
- organizar el grupo dando instrucciones precisas sobre las tareas a realizar y la colocación de cada niño.

Equipamientos:

- instrumentos para marcar las zonas de carrera.

Ejercicio 6

Objetivo: mejorar la velocidad resistencia y controlar el ritmo de carrera.

Situación propuesta: sobre distancias relativamente cortas (entre 50 y 200 metros) los participantes llevan a cabo diferentes velocidades. Se incluyen las siguientes nociones: más rápido, más despacio, velocidad intermedia, etc.



Errores del principiante:

- no controlar los niveles de velocidad indicados
- correr demasiado rápido o demasiado lento.

Instrucciones para el ejercicio:

- respirar con regularidad
- estar relajado mientras se corre.

Puntos importantes:

- respetar las velocidades indicadas
- mantener una zancada regular
- corregir la técnica de carrera
- controlar la respiración.

Progresión de enseñanza:

- variar las distancias
- variar los niveles de velocidad
- en un tiempo dado, completar varias distancias en zonas cerradas (por ejemplo, las calles de una pista)
- correr alrededor de diferentes recorridos (con bancos, vallas bajas, etc.)
- terminar con juegos.

Seguridad:

- control cardíaco
- velocidad y recuperación apropiadas.

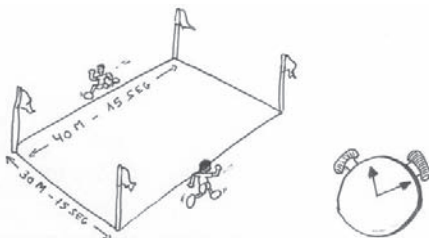
Equipamientos:

- cronómetros
- instrumentos para marcar las zonas de carrera
- cinta métrica.

Ejercicio 7

Objetivo: controlar diferentes niveles de velocidad submáxima.

Situación propuesta: hacer que los niños corran varias distancias diferentes sucesivamente, a ritmos específicos y variados. Para facilitar la organización, es mejor completar varias distancias en un tiempo dado fijo (por ejemplo, correr juntos 40 metros en 15 segundos, y a continuación 30 metros en 15 segundos sobre un recorrido rectangular).



Errores del principiante:

- no controlar el ritmo
- realizar cambios de ritmo demasiado bruscos
- parar casi completamente entre una distancia y la siguiente.

Instrucciones para el ejercicio:

- conseguir cambios de ritmo progresivos
- estar relajado mientras se corre.

Puntos importantes:

- dominar los cambios de velocidad
- seguir respirando con facilidad
- buscar el ahorro de energía.

Progresión de enseñanza:

- variar los ritmos
- variar las distancias de carrera
- completar secuencias tanto en progresión como en regresión
- terminar con juegos.

Seguridad:

- recorridos seguros
- ritmo apropiado a las capacidades de los niños.

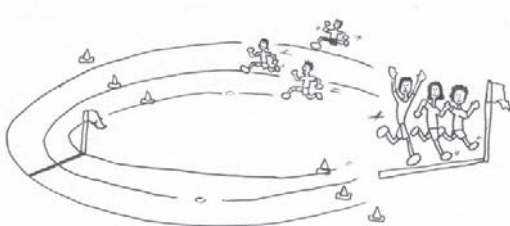
Equipamientos:

- instrumentos para marcar las zonas de salida, llegada y cambios de ritmo
- cronómetro
- silbato para marcar los cambios de velocidad.

Ejercicio 8

Objetivo: mejorar las habilidades aeróbicas.

Situación propuesta: de acuerdo con los resultados obtenidos en la prueba anterior, correr distancias entre uno y tres minutos, a una velocidad equivalente (o cercana) a la conseguida en un test previo de seis minutos. Establecer siempre periodos de recuperación al menos tan largos como la duración de la carrera, incluso de una vez y media la duración de la carrera para mayor seguridad.



Errores del principiante:

- no correr regularmente a un ritmo diferente de su propio ritmo individual.

Instrucciones para el ejercicio:

- mantener la respiración bajo control
- correr de forma regular y relajada.

Puntos importantes:

- respetar la velocidad indicada
- mantener una buena técnica de carrera
- reanudar la secuencia de carrera con una mínima recuperación.

Progresión de enseñanza:

- variar las distancias de carrera
- medir la frecuencia cardíaca durante las fases de recuperación
- correr en varias áreas diferentes
- terminar con juegos.

Seguridad:

- ritmo y recuperación apropiados
- control cardíaco frecuente.

Equipamientos:

- instrumentos para marcar las zonas de carrera
- cinta métrica
- cronómetros.

Ejercicio 9

Objetivo: controlar el propio ritmo en diferentes superficies y distancias.

Situación propuesta: proporcionar al atleta varios recorridos distintos (con bancos, cuestas hacia arriba y hacia abajo, etc.) en los cuales pueda controlar su velocidad (más rápido, más lento, etc.).



Errores del principiante:

- no controlar las nociones de "más rápido" o "más lento" al cambiar el terreno
- pasar de un extremo al otro, corriendo demasiado lento o demasiado rápido.

Instrucciones para el ejercicio:

- sentir el propio ritmo de carrera
- escuchar la propia respiración
- correr tan regularmente como sea posible a pesar de la naturaleza variada del recorrido.

Puntos importantes:

- llevar una respiración fácil y cómoda
- hacer un recorrido suave en términos de ritmo.

Progresión de enseñanza:

- variar los recorridos todo lo posible
- realizar juegos (relevos, etc.)
- terminar con competiciones individuales sobre distancias no excesivamente cortas.

Seguridad:

- recorrido seguro (sin baches, obstáculos fuera de los colocados a propósito, etc.)
- programa apropiado de carreras.

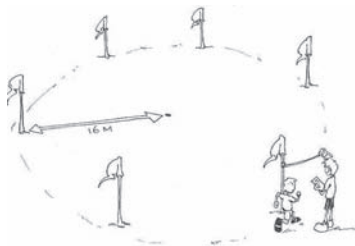
Equipamientos:

- instrumentos para marcar las zonas de carrera
- bancos, vallas, etc
- cronómetro.

Ejercicio 10

Objetivo: dominar la prueba de carrera de resistencia y sus diferentes ritmos.

Situación propuesta: afrontar una variada gama de carreras de resistencia, de distancias variadas, en una sola sesión. Se colocan marcas en el recorrido para indicar el momento de paso.



Errores del principiante:

- no controlar el ritmo con precisión
- llegar demasiado pronto a las primeras marcas, hipotecando así el resultado final de la prueba.

Instrucciones para el ejercicio:

- correr con regularidad para ahorrar energía
- respirar regularmente y de forma cómoda
- asimilar los conceptos de la prueba (más rápido, mucho más rápido, más lento, etc.)

Puntos importantes:

- llegadas ajustadas a las marcas de control
- respiración fácil
- ritmo regular.

Progresión de enseñanza:

- diversidad de pruebas
- aumento progresivo de la distancia
- progresión hacia la carrera real de resistencia.

Seguridad:

- recorrido seguro y libre de obstáculos
- programa apropiado de carreras.

Equipamientos:

- instrumentos para marcar las zonas de carrera y los momentos de paso
- cronómetro.

5. La marcha

Esta prueba específica del atletismo puede ser introducida a los jóvenes a través de actividades lúdicas. A pesar de que las competiciones de atletismo para niños no incluyen la marcha por razones técnicas, pues es difícil de dominar para ellos, la prueba ofrece, sin embargo, una excelente vía de práctica educativa para los pies, la coordinación, el sistema aeróbico y otros muchos aspectos de una persona en pleno desarrollo.

Por estas razones, la marcha es un excelente complemento al resto de pruebas recogidas en este apartado de "carreras" y debe ser ofrecida a los niños durante las sesiones de práctica a través de ejercicios variados.

La marcha tiene unas reglas técnicas a seguir, entre las que se encuentran:

- mantener el contacto con el suelo en todo momento.
- extender completamente la pierna de apoyo en la posición vertical.

Para que los niños experimenten las bases de la marcha, se recomienda enfatizar en primer lugar la calidad de la técnica de marcha más que la velocidad.

En cuanto a los ejercicios que se proponen, son sólo una pequeña muestra, pues se pueden adaptar casi todos los existentes para carreras de larga distancia, ajustando el ritmo y la distancia a la prueba de marcha. También resulta muy instructivo organizar secuencias de marcha combinadas con secuencias de carrera. Por último, hay que recordar que los niños encuentran muy atractivo el llevar a cabo todas las formas posibles de relevos en forma de marcha.

Ejercicio 1

Objetivo: experimentar la marcha.

Situación propuesta: completar distintos recorridos con curvas con pasos de marcha.



Errores del principiante:

- doblar el tronco hacia delante
- no usar la acción de los brazos
- no realizar el movimiento completo de rodamiento con los pies
- doblar las rodillas.

Instrucciones para el ejercicio:

- mantener el cuerpo en posición recta
- usar los brazos activamente
- mirar al frente.

Puntos importantes:

- las piernas deben estar enderezadas en la posición de apoyo vertical
- los movimientos de los brazos han de ser amplios y en la dirección de la carrera
- los ojos deben mirar adelante en dirección horizontal.

Progresión de enseñanza:

- variar los recorridos
- cronometrar el tiempo para cada recorrido
- hacer pruebas de relevos
- marchar hacia atrás.

Seguridad:

- organizar el grupo para evitar colisiones o tumultos
- suelo seguro.

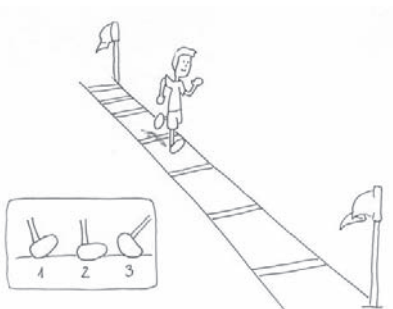
Equipamientos:

- instrumentos para marcar las zonas de salida o llegada
- cronómetro.

Ejercicio 2

Objetivo: descubrir la colocación del pie en la marcha.

Situación propuesta: los niños tienen que completar con pasos de marcha una distancia marcada con señales transversales a intervalos diversos. Los intervalos pueden aumentarse progresivamente.



Errores del principiante:

- doblar el tronco hacia delante
- no usar la acción de los brazos
- no realizar el movimiento completo de rodamiento con los pies
- doblar las rodillas.

Instrucciones para el ejercicio:

- mantener el cuerpo en posición recta
- apoyarse en el talón y seguir con un movimiento de rodamiento a lo largo del pie
- enderezar las piernas en una posición de apoyo vertical
- realizar movimientos de brazos amplios y en la dirección de la carrera
- mirar adelante en dirección horizontal.

Progresión de enseñanza:

- variar los recorridos
- cronometrar el tiempo para cada recorrido
- aumentar la longitud de zancada
- marchar en curva
- realizar pruebas de relevos.

Seguridad:

- organizar el grupo para evitar colisiones
- suelo seguro.

Equipamientos:

- instrumentos para marcar las zonas de salida o llegada
- cronómetro.

Ejercicio 3

Objetivo: ajustar el propio ritmo (en longitud y en ritmo de zancada) al de otro participante.

Situación propuesta: con pasos de marcha, los niños tienen que completar varias distancias, trabajando en parejas unidos por palos, cuerdas, cintas, etc.



Errores del principiante:

- no ajustarse al ritmo del otro.

Instrucciones para el ejercicio:

- perfecta coordinación entre compañeros
- mantener el cuerpo recto en posición vertical
- apoyarse en el talón y seguir con un movimiento de rodamiento a lo largo del pie.
- mirar al frente.

Comportamiento reseñable:

- permanecer relajado para ser conducido por la acción del líder.

Progresión de enseñanza:

- variar los recorridos
- marchar en curvas
- realizar pruebas de relevos.

Seguridad:

- organizar el grupo para evitar choques u otros incidentes
- suelo seguro
- trabajar por parejas equilibradas por alturas.

Equipamientos:

- instrumentos para marcar las zonas de salida o llegada
- cronómetro
- cuerdas, cintas, etc.

Ejercicio 4

Objetivo: separar el movimiento del brazo de la técnica de marcha.

Situación propuesta: realizar distintas distancias con pasos de marcha en equipos de dos participantes. Al tiempo que se marcha, los niños hacen pases laterales de balón con ambas manos. El balón puede ser posteriormente sustituido por aros u otros implementos.



Errores del principiante:

- falta de control en el pase y recepción del balón.

Instrucciones para el ejercicio:

- perfecta coordinación entre compañeros
- mantener el cuerpo recto en posición vertical
- aislar los pases de la técnica de marcha.

Puntos importantes:

- permanecer relajado para separar la acción de brazos y piernas
- mantener una zancada regular de marcha desde un punto de vista técnico y direccional.

Progresión de enseñanza:

- variar las distancias de lanzamiento
- utilizar ambos lados para lanzar y para recibir
- variar los balones lanzados (más grandes, más pequeños, más pesados, más ligeros, etc.).
- utilizar aros y otros implementos.
- realizar pruebas de relevos.

Seguridad:

- organizar el grupo para evitar colisiones o alcances de los objetos lanzados
- suelo seguro
- utilizar sólo objetos de lanzamiento apropiados y seguros.

Equipamientos:

- instrumentos para marcar las zonas de salida o llegada
- cronómetro
- balones, aros, etc.

Ejercicio 5

Objetivo: conseguir un ritmo de marcha veloz.

Situación propuesta: sobre distancias marcadas para pasos cortos, los participantes caminan con un paso y medio o dos pasos entre cada espacio. El ejercicio requiere corregir la colocación del pie y aumentar la velocidad.



Errores del principiante:

- no realizar un movimiento de rodamiento regular a lo largo del pie a medida que la velocidad aumenta.

Instrucciones para el ejercicio:

- conseguir un paso y medio o dos pasos en cada espacio
- mantener el cuerpo recto en posición vertical
- ampliar el movimiento rotatorio a lo largo del pie.

Comportamiento reseñable:

- permanecer relajado para ganar velocidad
- mantener una técnica regular de marcha.

Progresión de enseñanza:

- aumentar el tiempo de marcha desde cinco minutos hasta un máximo de quince minutos
- realizar el ejercicio con las manos sobre la cabeza
- realizar pruebas de relevos.

Seguridad:

- organizar el grupo
- suelo seguro
- marcas en el suelo planas para evitar tropezar con ellas.

Equipamientos:

- instrumentos para marcar las zonas de salida o llegada
- cronómetro
- barras transversales blandas y planas.

B**LOS SALTOS**

Los saltos son una de las habilidades más importantes en el desarrollo de los niños, y como tal han de estar presentes en toda iniciación al atletismo.

En este apartado se incluirán cuatro apartados distintos, uno destinado a los multisaltos, que son la base del desarrollo posterior de todas las pruebas de salto, y otros tres en los que se recogen ejercicios preparatorios para el salto de longitud, el triple salto y el salto con pértiga, respectivamente.

1. Multisaltos

Los multisaltos son la base para poder posteriormente desarrollar una técnica correcta en especialidades como el salto de longitud y el triple salto. En el salto con pértiga y el salto de altura, aunque en menor medida, también intervienen, por lo que en ningún momento se ha de descuidar la preparación del niño en este sentido.

Es necesario realizar frecuentemente una serie de ejercicios de multisaltos con el doble objetivo de enseñar al niño a corregir ciertos errores comunes a todos los saltos y de crear el hábito de incluirlos todas las semanas en su plan de entrenamiento, independientemente de la especialidad a la que se dedique.

La seguridad de los participantes ha de venir ante todo garantizada por la elección del suelo, que debe ser preferiblemente blando, no deslizante y estar perfectamente nivelado. Las posibles marcas utilizadas en las zonas de salto deben ser seguras y estar también completamente niveladas con el suelo.

Ejercicio 1

Objetivo: experimentar el salto con dos pies.

Situación propuesta: jugar a saltar sobre varios recorridos, con batida a dos pies.



Errores del principiante:

- mirar a los pies
- parar entre un salto y el siguiente.

Instrucciones para el ejercicio:

- saltar con ambos pies
- batida con ambas piernas simultáneamente.

Puntos importantes:

- postura general recta y estable
- botar con ambos pies a la vez
- uso de los brazos durante la toma de impulso.

Progresión de enseñanza:

- trabajar en pruebas cada vez más complejas
- unir saltos en diferentes direcciones
- experimentar diferentes técnicas de batida: simple, doble, con vuelta
- experimentar rotación y equilibrio desde la batida a dos pies.
- finalizar con juegos.

Seguridad:

- suelo no deslizante
- organizar el grupo fundamentalmente para evitar choques entre los niños.

Equipamientos:

- instrumentos para marcar las zonas de salto y las distintas estaciones.

Ejercicio 2

Objetivo: controlar una secuencia motora básica larga.

Situación propuesta: saltos laterales sobre obstáculos bajos situados de forma consecutiva, siguiendo una secuencia indicada previamente, con vuelta sistemática al punto de partida 0 (de 0 a 1 y vuelta a 0, de 1 a 2 y vuelta a 0, etc.).



Errores del principiante:

- no memorizar la secuencia indicada
- no unir los saltos a derecha e izquierda.

Puntos importantes:

- equilibrio durante el ejercicio
- trabajar el impulso de piernas
- moverse en línea con los obstáculos
- postura general recta
- utilizar los brazos durante la batida.

Progresión de enseñanza:

- saltar hacia delante, luego a la izquierda, luego adelante, luego a la derecha, etc., trabajando la coordinación
- carrera entre varios niños con salto con ambos pies
- carrera a través de aros situados en el suelo aleatoriamente
- terminar con juegos variados.

Seguridad:

- suelo no deslizante
- obstáculos adecuados y seguros
- organizar el grupo en turnos para evitar posibles colisiones o tropiezos.

Equipamientos:

- obstáculos
- instrumentos para marcar las diferentes estaciones de salto.

Ejercicio 3

Objetivo: controlar los saltos de derecha a izquierda y de izquierda a derecha.

Situación propuesta: saltar sobre un pequeño obstáculo desde la derecha a la izquierda y al revés.



Errores del principiante:

- saltar hacia delante o hacia atrás en lugar de hacerlo hacia los lados
- doblar el cuerpo por la pelvis.

Instrucciones para el ejercicio:

- mirar en la dirección hacia donde se va
- utilizar la acción de los brazos como ayuda.

Puntos importantes:

- consecución del programa establecido
- no saltar adelante o atrás.

Progresión de enseñanza:

- variar los obstáculos, que han de ser siempre apropiados en altura y anchura
- saltar simultáneamente con otro participante
- terminar con juegos o competiciones.

Seguridad:

- suelo no deslizante
- obstáculos apropiados en altura y anchura
- progresión de enseñanza adecuada.

Equipamientos:

- vallas u obstáculos.

Ejercicio 4

Objetivo: dominar los saltos adelante y hacia los lados.

Situación propuesta: unir saltos, botando de la derecha hacia la izquierda y adelante sobre un circuito dibujado en el suelo.



Errores del principiante:

- saltar siempre hacia delante o hacia atrás en lugar de hacerlo hacia los lados.
- doblar el cuerpo por la pelvis.

Instrucciones para el ejercicio:

- no mirar a los pies
- limitar al máximo los movimientos laterales y hacia delante.

Puntos importantes:

- llevar a cabo los ejercicios correctamente
- no hacer movimientos desequilibrados
- usar la acción de brazos para ayudarse en el salto.

Progresión de enseñanza:

- variar la forma de los obstáculos
- imponer un ritmo a seguir por los participantes
- cronometrar el tiempo
- terminar con juegos o competiciones.

Seguridad:

- suelo no deslizante
- obstáculos apropiados en altura y anchura.

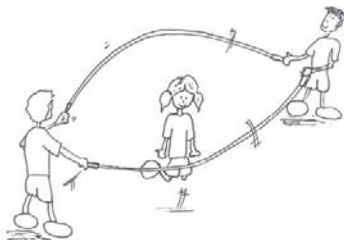
Equipamientos:

- obstáculos o vallas
- cronómetro
- silbato o música.

Ejercicio 5

Objetivo: experimentar los saltos a la comba.

Situación propuesta: conseguir varios saltos sobre una comba movida por otros participantes.



Errores del principiante:

- permanecer en su posición sin seguir la trayectoria de la comba
- saltar adelante en lugar de hacerlo hacia arriba.

Instrucciones para el ejercicio:

- mirar a los que mueven la comba
- saltar en vertical.

Puntos importantes:

- conseguir los saltos solicitados
- coordinar brazos y piernas
- ejecutar saltos pequeños.

Progresión de enseñanza:

- aumentar la frecuencia de rotación de la comba
- variar el número y forma de los saltos (caída sobre la misma pierna de batida, piernas alternas, dos piernas, dos saltos por giro de la comba, etc.)
- entrar y salir de la comba desde varios puntos distintos
- aumentar el número de combas en movimiento
- hacer saltar varios niños dentro de la comba al mismo tiempo
- terminar con juegos.

Seguridad:

- suelo plano
- vigilancia de los niños que mueven la comba
- combas apropiadas y seguras.

Equipamientos:

- combas.

Ejercicio 6

Objetivo: experimentar la coordinación entre el salto y el giro de la comba.

Situación propuesta: sostener la comba por ambos extremos con la mano derecha, y hacerla girar con la muñeca. Saltar con ambos pies cada vez que la cuerda toca el suelo.

**Errores del principiante:**

- no coordinar la acción de mover la comba con la del salto
- saltar con el cuerpo doblado.

Instrucciones para el ejercicio:

- empezar con una baja frecuencia de giro de la comba
- fijarse en el momento en que la comba toca el suelo y empezar a saltar
- la comba debe hacerse girar con la muñeca
- posición general recta del cuerpo tanto en el salto como en el aterrizaje.

Progresión de enseñanza:

- practicar con la mano izquierda
- variar la frecuencia de giro de la comba
- organizar secuencias de movimiento variadas
- para los mayores o aquéllos que tienen una coordinación alta, practicar el salto a la comba con las piernas extendidas, impulsándose sólo con los pies
- finalizar con juegos.

Seguridad:

- suelo liso
- organizar el grupo
- guardar las distancias de seguridad oportunas
- combas seguras y de longitud apropiada.

Equipamientos:

- combas.

Ejercicio 7

Objetivo: experimentar el salto a la comba individual.

Situación propuesta: sosteniendo la comba detrás de los talones, intentar repetir tantos saltos como sea posible con un ritmo de dos tiempos para el apoyo.



Errores del principiante:

- echarse hacia delante para pasar la comba
- dejar de mover la comba al aterrizar
- doblar el cuerpo hacia delante por la pelvis.

Instrucciones para el ejercicio:

- empezar con una frecuencia de giro baja
- mantener el cuerpo en una posición recta.

Puntos importantes:

- conseguir cada vez más saltos
- ahorrar energía eligiendo el momento correcto para el salto y no saltando demasiado alto
- posición vertical del cuerpo.

Progresión de enseñanza:

- aumentar la frecuencia de giro
- saltar la comba por parejas
- variar la forma de salto (doble salto, a un pie, con pies alternos)
- para los mayores o aquellos con una alta coordinación, practicar el salto a la comba con las piernas extendidas impulsándose sólo con los pies
- terminar con juegos.

Seguridad:

- suelo plano y no deslizante
- organizar el grupo en el espacio
- guardar las distancias de seguridad oportunas
- combas de longitud apropiada y seguras.

Equipamientos:

- combas.

Ejercicio 8

Objetivo: mejorar el salto mediante saltos a la comba.

Situación propuesta: juegos de saltos variados con comba (sencillos, dobles, cruzados...).



Errores del principiante:

- falta de coordinación en el salto y la acción de manos para mover la comba.
- cuerpo inclinado hacia delante, doblando la pelvis.

Instrucciones para el ejercicio:

- mantener una posición permanente durante todo el ejercicio
- no saltar demasiado alto.

Puntos importantes:

- realizar saltos variados
- postura general del cuerpo recta
- brazos y piernas bien coordinados.

Progresión de enseñanza:

- salto a la comba colectivo (unirse a la zona de salto, batida con dos pies, aterrizaje con dos pies, salir de la zona de salto)
- trabajar con diferentes intensidades y ritmos
- terminar con juegos individuales y colectivos.

Seguridad:

- suelo no deslizante
- comba apropiada.

Equipamientos:

- combas.

Ejercicio 9

Objetivo: mejorar el dominio del salto a la comba al tiempo que se avanza.

Situación propuesta: saltar la comba siguiendo recorridos que al principio serán completamente rectos y después incluirán curvas. Se puede finalizar intentando correr con dos zancadas entre cada giro de la comba.



Errores del principiante:

- inclinarse hacia delante durante los giros
- utilizar los hombros en lugar de las muñecas para girar la comba.

Instrucciones para el ejercicio:

- correr y saltar con el cuerpo erguido y vertical
- bloquear la comba con las muñecas
- mirar al frente.

Puntos importantes:

- completar los recorridos requeridos
- mantener el ritmo de carrera regular
- permanecer relajado durante el ejercicio.

Progresión de enseñanza:

- completar diferentes recorridos cada vez más complejos
- saltar con el pie derecho y el izquierdo
- pasar de saltos con dos pies a saltos con uno
- saltar la comba por parejas
- terminar con juegos.

Seguridad:

- organizar el grupo en el espacio para evitar colisiones o golpes con las combas
- longitud apropiada de la comba
- área marcada correctamente.

Equipamientos:

- combas
- instrumentos para marcar las zonas de carrera.

2. El salto de longitud

Esta prueba pone el énfasis no sólo en los miembros inferiores, sino también en la coordinación entre brazos y piernas, la acción simétrica de los miembros inferiores y, finalmente, la aceptación por parte de los niños del desequilibrio del cuerpo hacia delante.

Al ser una especialidad con caída al suelo desde una cierta altura, la seguridad es muy importante, y se debe garantizar mediante un suelo no deslizante y blando y las instrucciones pertinentes para enseñar al niño a amortiguar el impacto de la caída.

Ejercicio 1

Objetivo: experimentar el salto hacia abajo y aprender la amortiguación en la fase de aterrizaje después de un salto a pies juntos hacia delante.

Situación propuesta: desde un cajón u otro objeto en alto, apropiado para las capacidades del niño (20 cm. son suficientes para empezar), realizar un salto y caer en el suelo con ambos pies a la vez.



Errores del principiante:

- mirar los pies mientras cae
- mala posición del cuerpo, con el tronco demasiado doblado
- no absorber el impacto con los miembros inferiores.

Instrucciones para el ejercicio:

- no hacer ruido al caer
- mantener el tronco en posición recta.

Criterios para una ejecución exitosa:

- caer con los dos pies simultáneamente
- absorber el impacto doblando las piernas
- mantener el tronco en posición recta.

Progresión de enseñanza:

- conseguir realizar con corrección los saltos marcados en los objetivos
- unir en una misma secuencia varios saltos consecutivos hacia abajo
- saltar sosteniendo un objeto (balón, disco, etc.)
- terminar con juegos individuales y colectivos.

Seguridad:

- suelo blando
- estructura elevada y estable
- altura apropiada.

Equipamientos:

- estructura elevada
- colchonetas
- balones, discos, etc.

Ejercicio 2

Objetivo: experimentar el despegue con los dos pies y la flexión de los miembros inferiores para un aterrizaje más alto.

Situación propuesta: saltar sobre una superficie elevada (20 cm. son suficientes para empezar) y conseguir una posición estable de aterrizaje (medir el despegue y la rotación del cuerpo).



Errores del principiante:

- anticipar el contacto con la superficie elevada
- reducir significativamente el despegue con ambos pies a causa de lo anterior.

Instrucciones para el ejercicio:

- colocarse cerca de la superficie elevada
- elevar los pies antes de aterrizar.

Puntos importantes:

- aterrizaje equilibrado
- despegue completo con los miembros inferiores
- utilizar la acción de los brazos como ayuda
- mantener el tronco casi en posición vertical.

Progresión de enseñanza:

- variar la altura de la estructura elevada (dentro de las posibilidades de los niños).
- saltar los objetivos propuestos
- unir saltos y otras acciones (por ejemplo, un lanzamiento, un salto hacia abajo, etc.)
- llevar a cabo juegos.

Seguridad:

- estructura elevada estable
- altura apropiada.

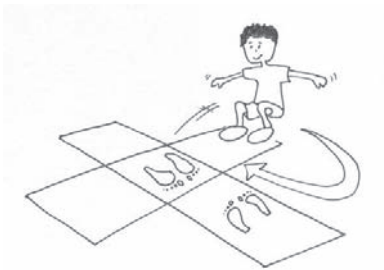
Equipamientos:

- estructura elevada.

Ejercicio 3

Objetivo: dominio de diversos saltos a dos pies.

Situación propuesta: desde una posición de salida determinada (por ejemplo, con los brazos en cruz), realizar saltos a la izquierda, a la derecha, con rotación, etc.



Errores del principiante:

- mirar los pies para conseguir el aterrizaje correcto
- generar la rotación con los hombros en lugar de hacerlo con los pies.

Instrucciones para el ejercicio:

- no mirar los pies
- variar las rotaciones a izquierda y a derecha.

Puntos importantes:

- realizar los saltos requeridos
- mantener el equilibrio
- despegar con los dos pies a la vez.

Progresión de enseñanza:

- variar la disposición inicial para saltar
- unir dos o tres saltos juntos con paradas intermedias
- terminar con juegos individuales.

Seguridad:

- suelo no deslizante
- una disposición claramente visible.

Equipamientos:

- colchonetas si es que son necesarias
- instrumentos para marcar en el suelo los lugares hacia los que se debe saltar.

Ejercicio 4

Objetivo: aprender a moverse con saltos a dos pies.

Situación propuesta: conseguir tantos saltos con dos pies como sea posible con los requisitos de amplitud prefijados.



Errores del principiante:

- no encadenar los saltos, parando entre cada uno
- doblar demasiado los miembros inferiores.

Instrucciones para el ejercicio:

- no doblar demasiado las piernas
- aprovechar la acción de brazos.
- mirar al frente.

Puntos importantes:

- secuencia de bote
- equilibrio general
- ejecución correcta.

Progresión de enseñanza:

- cambiar el suelo sobre el que se salta (hierba, arena, esterillas, etc.)
- variar la altura de los saltos.

Seguridad:

- suelo no deslizante y blando
- organizar el grupo por turnos para evitar choques
- distancia de salto apropiada (en general, corta).

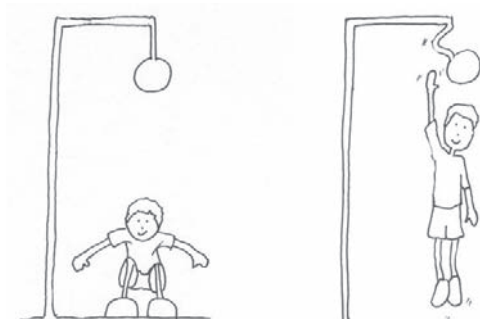
Equipamientos:

- instrumentos para marcar en el suelo las líneas de salto
- esterillas.

Ejercicio 5

Objetivo: mejorar el impulso de piernas.

Situación propuesta: realizar un salto vertical con ambos pies para tocar un objetivo determinado.



Errores del principiante:

- no aprovechar del todo la acción de las piernas
- realizar la secuencia de salto de forma incorrecta
- no aprovechar la acción de brazos.

Instrucciones para el ejercicio:

- empujar aprovechando todo el miembro inferior, desde las piernas hasta los dedos de los pies
- utilizar la acción de brazos
- mirar al frente mientras se salta.

Puntos importantes:

- terminar con los tobillos completamente extendidos
- despegar de forma totalmente vertical.

Progresión de enseñanza:

- tocar el objetivo con la mano derecha y con la mano izquierda
- realizar varios botes
- terminar con competiciones entre niños de altura similar.

Seguridad:

- suelo blando y plano
- objetivo seguro, no susceptible de lesionar al niño.

Equipamientos:

- objetivos variados: cinta, pelota, etc.

3. El triple salto

El triple salto para niños requiere un dominio mínimo de precisión en la carrera, la técnica de salto y la secuencia primero/segundo de triple. Por tanto, se debe enseñar después de haber realizado un mínimo de ejercicios de carrera y multisaltos.

Los ejercicios encaminados al triple salto son básicos para descubrir el equilibrio en el apoyo.

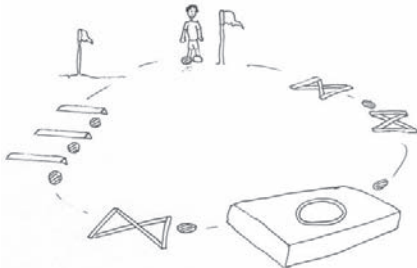
En cuanto a la seguridad de los participantes, debe basarse en tres premisas principales:

- llevar a cabo los saltos en una superficie no deslizante y blanda.
- realizarlos sólo cuando se dominen mínimamente la carrera y el salto básico.
- dirigir los esfuerzos de la práctica en primer lugar al dominio técnico, antes de trabajar en el rendimiento.

Ejercicio 1

Objetivo: mejorar la precisión en la batida.

Situación propuesta: saltar sobre diferentes obstáculos consecutivos con una carrera corta entre ellos para mejorar la precisión en la colocación de los apoyos. Los obstáculos serán principalmente de baja altura para no forzar a los participantes a saltar alto.



Errores del principiante:

- frenar antes del área de salto
- mirar al suelo antes del obstáculo.

Instrucciones para el ejercicio:

- no mirar al suelo
- unir las fases de salto y de carrera en una sola secuencia.

Puntos importantes:

- colocación precisa del pie
- no perder velocidad antes del salto
- aterrizar a la velocidad de carrera.

Progresión de enseñanza:

- variar las distancias entre los obstáculos (manteniendo siempre distancias cortas menores a 10 metros)
- modificar la amplitud de los obstáculos cuando sea posible
- batir con ambos pies
- caer sobre el pie derecho dos veces seguidas, y a continuación sobre el pie izquierdo dos veces seguidas
- terminar con juegos y competiciones colectivas.

Seguridad:

- suelo blando y plano
- obstáculos seguros y no deslizantes.

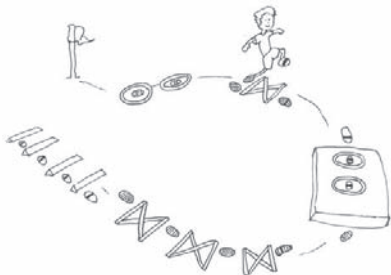
Equipamientos:

- obstáculos
- instrumentos para marcar el recorrido.

Ejercicio 2²

Objetivo: experimentar y dominar la técnica del primer salto de triple.

Situación propuesta: ejecutar primeros saltos de triple a través de varias secuencias de ejercicios sobre una distancia marcada y con obstáculos intermedios. El área de salto estará limitada para una mejor consecución.



Errores del principiante:

- falta de coordinación de la técnica del primer salto
- pérdida de equilibrio hacia los lados mientras salta, al no tener el peso del cuerpo en la pierna de apoyo
- falta de coordinación de la acción de brazos con el salto
- bloqueo de los brazos para ganar equilibrio.

Instrucciones para el ejercicio:

- pasar por encima de los obstáculos
- utilizar la acción de brazos para ayudarse en los saltos.

Puntos importantes:

- el atleta puede botar (por tanto, es necesaria una buena colocación en el primer apoyo)
- mantener una posición equilibrada durante y después del salto.

Progresión de enseñanza:

- variar los recorridos aumentando la dificultad
- ofrecer varias distancias
- repetir varios saltos
- hacer juegos individuales y colectivos.

Seguridad:

- suelo suave y plano a excepción de los obstáculos
- obstáculos seguros y bien fijados al suelo.

Equipamientos:

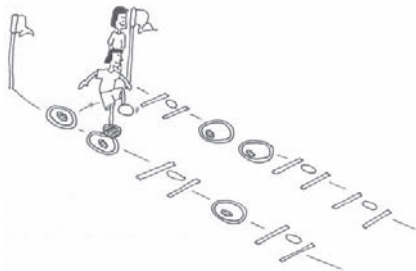
- obstáculos
- instrumentos para marcar la zona de carrera.

² Este ejercicio también es válido para mejorar la batida del salto de longitud.

Ejercicio 3³

Objetivo: experimentar y dominar la secuencia primero/segundo de triple sin perder velocidad.

Situación propuesta: realizar secuencias de primero/segundo de triple en varios espacios limitados y a diferentes velocidades.



Errores del principiante:

- realizar pequeños primeros saltos y grandes segundos
- desviarse de la trayectoria correcta al perder equilibrio en la acción del primero
- no usar o usar poco los segmentos libres (brazos y piernas) para moverse adelante.

Instrucciones para el ejercicio:

- no parar entre el primero y el segundo
- no hundirse al caer.

Puntos importantes:

- completar la secuencia de salto en una posición equilibrada
- completar la secuencia de salto sin pérdida de velocidad
- usar de forma apropiada los segmentos libres.

Progresión de enseñanza:

- variar las secuencias de salto (doble primero más segundo, doble primero más doble segundo, etc.)
- utilización de los brazos alternativa y simultánea
- variar las áreas de prácticas y las distancias entre los saltos
- terminar con juegos.

Seguridad:

- suelo blando y liso.

Equipamientos:

- instrumentos para marcar el recorrido.

³ Este ejercicio también es válido para mejorar ciertos aspectos del salto de longitud, como la batida o la caída.

Ejercicio 4

Objetivo: uso eficiente de los brazos en la técnica de triple salto.

Situación propuesta: completando secuencias de primero/segundo de triple, intentar coordinar los brazos de formas diferentes.



Errores del principiante:

- no coordinar la acción de los brazos con cada apoyo
- utilizar los brazos como equilibradores más que como ayuda para la acción.

Instrucciones para el ejercicio:

- comenzar con pequeñas áreas de bote
- practicar con brazos y hombros relajados.

Puntos importantes:

- consecución del programa solicitado
- buen equilibrio general durante las secuencias de salto
- eficiencia general en ambos brazos durante la práctica.

Progresión de enseñanza:

- variar los recorridos
- variar los espacios de salto
- unir movimiento de brazos alternativo y simultáneo
- terminar con juegos.

Seguridad:

- suelo no excesivamente duro (ni asfalto ni similar)
- áreas de salto apropiadas.

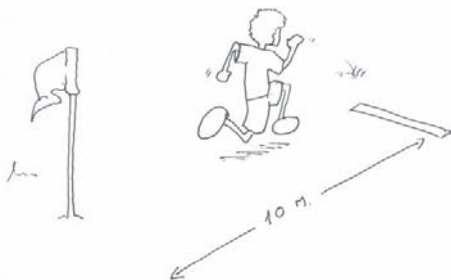
Equipamientos:

- instrumentos para marcar las zonas de carrera y los puntos de salto.

Ejercicio 5⁴

Objetivo: conseguir dominar los últimos metros de la carrera de aproximación y el ajuste del último paso a la tabla de batida.

Situación propuesta: desde una distancia marcada cada 20 metros, el participante intenta llevar a cabo una carrera precisa para batir cerca de la tabla o señal colocada al efecto.



Errores del principiante:

- no realizar carreras similares
- no ajustar las últimas zancadas a la distancia restante.

Instrucciones para el ejercicio:

- variar el punto de salida para encontrar la propia frecuencia y amplitud de zancada óptima
- intentar mantener una carrera regular en todos los intentos.

Puntos importantes:

- batida precisa
- caer con el mismo pie de batida
- no frenar cerca de la tabla de batida.

Progresión de enseñanza:

- modificar ligeramente los espacios propuestos
- colocar una marca intermedia a mitad de camino del área de carrera.

Seguridad:

- zona de caída blanda
- organizar el grupo
- áreas de carrera apropiadas.

Equipamientos:

- instrumentos para marcar transversalmente la zona de carrera y los puntos óptimos para cada corredor
- cinta métrica.

⁴ Este ejercicio también es válido para el salto de longitud.

4. Salto con pértiga

La prueba de salto con pértiga requiere el dominio del transporte de la pértiga y el de una batida equilibrada con ella.

Dado que este tipo de salto impone una caída desde una cierta altura, la seguridad de los participantes se torna muy importante. Para garantizarla, se deben seguir las siguientes premisas:

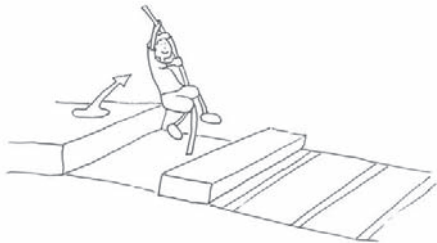
- suelo blando para la caída, preferiblemente con arena.
- pértigas apropiadas (de un máximo de 3 metros de longitud).

Es necesario recordar siempre a los niños, en cuanto al agarre de la pértiga que, para aquéllos que baten con el pie izquierdo, la mano más alta es la mano derecha, mientras que para los que baten con el pie derecho, es la izquierda.

Ejercicio 1

Objetivo: practicar la batida con la pértiga.

Situación propuesta: desde una superficie elevada, batir hacia delante desde la pértiga para realizar un salto en precisión y en distancia, pasando por encima de un obstáculo seguro (caja de cartón, colchoneta, etc.).



Errores del principiante:

- no empujar la pértiga adelante
- dejar caer la pértiga durante el salto
- no mover las piernas hacia arriba para salvar el obstáculo.

Instrucciones para el ejercicio:

- empujar la pértiga hacia delante
- no soltar la pértiga.

Puntos importantes:

- caer en una posición equilibrada
- mirar hacia delante
- amortiguar la caída
- agarre largo de la pértiga con ambas manos.

Progresión de enseñanza:

- aumentar la altura de la superficie elevada
- variar las trayectorias de salto (con un cuarto de giro o medio giro)
- terminar con juegos.

Seguridad:

- área de caída blanda (preferentemente arena)
- superficie elevada estable
- altura apropiada de la superficie elevada
- obstáculos seguros y de amplitud adecuada.

Equipamientos:

- pértigas
- superficie elevada
- obstáculos (cajas de cartón, colchonetas...).

Ejercicio 2

Objetivo: experimentar la secuencia de carrera y salto adelante y arriba con una pértiga.

Situación propuesta: después de una aproximación corta en longitud, unir una batida hacia delante y hacia arriba en una misma secuencia para conseguir un salto sobre una superficie elevada. Los participantes son libres de agarrar la pértiga como quieran.



Errores del principiante:

- no usar la pértiga para saltar sobre la estructura elevada, intentando saltar directamente desde el suelo, sin batir con la pértiga.

Instrucciones para el ejercicio:

- batir con la pértiga para pasar por encima de la superficie elevada
- caer con ambos pies a la vez.

Puntos importantes:

- unir carrera y salto en una misma secuencia
- dominar la trayectoria
- la batida, salto y caída deben realizarse en el mismo eje, en la dirección del salto.

Progresión de enseñanza:

- aumentar progresivamente la altura del salto
- variar las trayectorias (con un cuarto de giro, medio giro, etc.)
- terminar con juegos.

Seguridad:

- superficie elevada estable
- suelo no deslizante
- área de caída blanda
- obstáculos seguros y de altura apropiada
- pértigas apropiadas.

Equipamientos:

- pértigas
- superficie elevada
- área de aproximación marcada
- obstáculos (cajas de cartón, colchonetas, etc.).

Ejercicio 3

Objetivo: dominar el transporte de la pértiga y la batida con la pértiga.

Situación propuesta: llevar la pértiga hacia arriba caminando, hacerla descender durante dos o tres pasos y después dar un paso de batida en el momento del apoyo de la pértiga. De nuevo dar unos pasos normales, y luego otro de batida al apoyar la pértiga, y así sucesivamente.



Errores del principiante:

- no colgarse de la pértiga
- no empujar la pértiga hacia delante
- elevar la pértiga por el lateral en lugar de hacerlo casi frontalmente.

Instrucciones para el ejercicio:

- permanecer en una posición equilibrada
- amortiguar la caída
- controlar el movimiento de la pértiga
- controlar la caída progresiva de la pértiga
- no soltar la pértiga.

Puntos importantes:

- aterrizar desde la batida de forma equilibrada y volver a caminar de nuevo
- unir secuencias de paseo-batida de forma continua.

Progresión de enseñanza:

- practicar en el lado derecho y en el izquierdo
- dar pasos de gran longitud con la pértiga
- pasar progresivamente del ritmo de paseo al ritmo de carrera lenta
- realizar distintos juegos.

Seguridad:

- suelo no deslizante
- pértigas apropiadas
- organización del grupo, poniendo especial atención a la separación entre los niños.

Equipamientos:

- pértigas.

Ejercicio 4

Objetivo: experimentar y mejorar el transporte y apoyo de la pértiga.

Situación propuesta: unir la carrera con la pértiga, posición de transporte en un lado, apoyo de la pértiga y batida en una misma secuencia. Este ejercicio no implica de hecho llevar a cabo el salto, pero es necesario en lo que respecta a la precisión del apoyo de la pértiga.



Errores del principiante:

- mantener la pértiga a nivel de los hombros la mayoría del tiempo
- no coordinar el salto con el toque de la pértiga en el suelo.

Instrucciones para el ejercicio:

- unir carrera y apoyo de la pértiga sin interrupción
- completar una batida hacia delante tan pronto como la pértiga alcance el suelo.

Puntos importantes:

- correr con la pértiga en una posición regular
- apoyar la pértiga justo en la dirección de la aproximación
- elevar el brazo de atrás en la fase de apoyo
- perder el mínimo posible de velocidad
- batir desde el pie de empuje al apoyar la pértiga.

Progresión de enseñanza:

- repetir la misma secuencia carrera-apoyo varias veces seguidas en un suelo sin cajón de batida
- pasar a una sola batida en cajón o foso de arena
- terminar con juegos individuales.

Seguridad:

- suelo no deslizante
- área de caída blanda (si se quiere completar el salto)
- pértigas apropiadas
- velocidad apropiada a las capacidades de cada niño.

Equipamientos:

- pértigas
- cajón de batida o foso de arena.

Ejercicio 5

Objetivo: mejorar la carrera de aproximación con la pértiga.

Situación propuesta: conseguir una serie completa de aproximaciones corriendo con la pértiga.



Errores del principiante:

- no aislar la acción de carrera del transporte de la pértiga
- realizar movimientos incontrolados con la pértiga durante la carrera.

Instrucciones para el ejercicio:

- correr con los hombros relajados
- sostener la pértiga en la dirección de carrera.

Puntos importantes:

- mantener la pértiga en la dirección de carrera en una posición estable
- completar una carrera correcta.

Progresión de enseñanza:

- presentar tantos ejercicios como sea posible
- aumentar la velocidad gradualmente
- terminar con juegos.

Seguridad:

- organizar el grupo con distancias de separación adecuadas
- pértigas apropiadas a la edad y capacidad de cada niño (máximo de 3 metros).

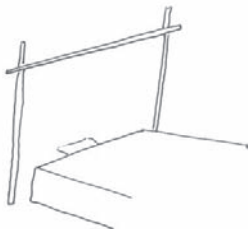
Equipamientos:

- pértigas.

Ejercicio 6

Objetivo: realizar aproximaciones cortas pero regulares al área de batida.

Situación propuesta: en un área marcada, con marcas cada 30 cm., los participantes tienen que realizar una aproximación regular y precisa para conseguir un salto en distancia y altura.



Errores del principiante:

- no repetir aproximaciones regulares
- no dominar la secuencia carrera-apoyo de la pértiga.

Instrucciones para el ejercicio:

- acelerar progresivamente
- mantener la pértiga en la dirección de salto.

Puntos importantes:

- conseguir una carrera regular
- unir la carrera previa, apoyo de la pértiga y salto en una sola secuencia
- no frenar antes del salto.

Progresión de enseñanza:

- colocar una barra transversal, o algún elemento similar (cinta elástica, etc.) para ser superada por el saltador
- proporcionar marcas intermedias para los apoyos.

Seguridad:

- área de caída blanda (arena o colchoneta)
- zona de carrera apropiada, plana y no deslizante.

Equipamientos:

- pértigas
- barra transversal o cinta elástica
- instrumentos para marcar la zona de carrera y los apoyos y punto de batida.

Ejercicio 7

Objetivo: dominar la fase de vuelo y de caída.

Situación propuesta: comenzando desde una plataforma estable y apropiada, los atletas tienen que realizar un salto, batiendo con la pértiga y controlando la caída con ambos pies. A diferencia del Ejercicio 1, aquí se debe poner especial énfasis en el vuelo y la caída.



Errores del principiante:

- no empujar la pértiga adelante
- dejar caer la pértiga durante el salto
- no elevar las piernas para salvar el obstáculo
- caer con un solo pie.

Instrucciones para el ejercicio:

- no soltar la pértiga
- empujar la pértiga adelante
- elevar las piernas para superar el obstáculo
- aterrizar con ambos pies
- aterrizar amortiguando la caída.

Puntos importantes:

- aterrizaje frontal equilibrado sobre ambos pies en la dirección del salto
- batida desde la pértiga y empujándola adelante
- no soltar la pértiga.

Progresión de enseñanza:

- variar la altura de la plataforma elevada
- variar el área de caída
- cambiar ligeramente la altura del agarre de la pértiga
- terminar con juegos.

Seguridad:

- área de aterrizaje suave
- altura de la plataforma apropiada.

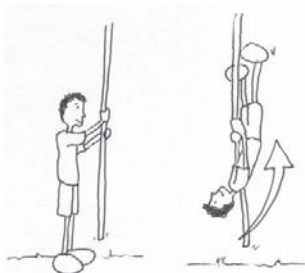
Equipamientos:

- pértigas cortas
- plataforma estable
- área de caída blanda (arena o colchonetas).

Ejercicio 8

Objetivo: practicar la suelta de la pértiga y el balanceo sobre la barra.

Situación propuesta: colgando de una cuerda o una barra, los participantes tienen que elevar sus miembros inferiores para colocarlos sobre su cabeza.



Errores del principiante:

- no elevar las piernas debido a la debilidad muscular
- doblar el cuerpo por la pelvis
- balancear las piernas de forma inadecuada.

Instrucciones para el ejercicio:

- intentar llevar las piernas cerca del cuerpo
- llevar los pies tan alto como sea posible
- no soltar nunca las manos.

Puntos importantes:

- la pértiga deja de ser un apoyo estable al abandonar la dirección de carrera
- se producen movimientos sin control arriba, abajo y a los lados
- empujar con una extensión fuerte de piernas.

Progresión de enseñanza:

- balancear la cuerda cuando los pies están colgando en ella
- sin darse toda la vuelta, mantener los pies arriba durante todo el movimiento de balanceo de la cuerda
- realizar distintos juegos.

Seguridad:

- controlar el nivel de los niños para realizar el ejercicio
- suelo blando o colchonetas.

Equipamientos:

- cuerda o barra
- colchonetas.

5. Salto de altura

En esta serie de ejercicios de iniciación al atletismo para niños, el salto de altura no se presenta por tres razones:

- las competiciones son demasiado largas y en ocasiones tediosas para los niños
- el conseguir una trayectoria alta sin una caída segura puede poner en peligro la seguridad de los niños
- la técnica actual (estilo Fosbury) es demasiado compleja para niños en edad de iniciación.

Esto, sin embargo, no quiere decir que no se puedan realizar puntualmente algunos ejercicios que anticipen la prueba para cuando el desarrollo del niño permita llevar a cabo sesiones más completas de esta especialidad. Por ejemplo, saltos a lo alto (con el pie izquierdo y con el derecho) a tocar un objeto, ayudándose de los brazos, o saltos de obstáculos de forma lateral con una sola pierna pueden ayudar a mejorar la coordinación general.

Es importante, si se realizan estos ejercicios preparatorios, que la caída se realice con ambos pies y que los ejercicios no conlleven pérdida alguna de equilibrio, pues ello podría repercutir negativamente en la seguridad.

C

LOS LANZAMIENTOS

La tercera especialidad del atletismo tratada en esta obra, los lanzamientos, tiene –al igual que los saltos- una base principal que son los multilanzamientos. A partir de ellos, y una vez que se dominan ciertas habilidades básicas, se puede pasar a ejecutar ejercicios preparatorios para el lanzamiento de jabalina, disco, peso y martillo.

Al tratarse de pruebas en las que es necesario el uso de un implemento con una fase de vuelo y en la que, por tanto, ese implemento no puede estar bajo control, es necesario cuidar de forma particularmente meticulosa las medidas de seguridad, que pasarán siempre por la vigilancia constante de los niños y la separación de éstos de la zona hacia donde se va a lanzar el objeto en cuestión (en definitiva, la organización del grupo). Además, se deben utilizar siempre implementos de forma y peso adecuados, no susceptibles de ocasionar lesiones si se usan correctamente.

Por último, en todos los lanzamientos la coordinación brazos-piernas resulta fundamental. Es necesario concienciar al niño desde muy pequeño de que la fuerza de brazos no es tan importante como la de las piernas, y que la velocidad es asimismo básica para llegar a ser un gran lanzador.

En las siguientes páginas se recogerán ejercicios de multilanzamientos, jabalina, martillo y disco. La prueba de peso no tendrán un tratamiento específico por el siguiente motivo: dado que la técnica puede ser lineal o rotatoria, en el primer caso algunos de los ejercicios de multilanzamientos son válidos para preparar la prueba, y en el segundo caso todos los indicados para martillo y algunos de los de disco pueden servir igualmente.

1. Multilanzamientos

Los multilanzamientos constituyen la primera etapa del lanzador. Ello no quiere decir que –al igual que ocurre con los multisaltos- deban de ser olvidados una vez que se dominen. De hecho, incluso en el alto nivel los atletas siguen practicando multilanzamientos como medio de calentamiento y como forma de ganar potencia o resistencia en ciertos momentos de la temporada.

A continuación se señalarán algunos ejercicios de este tipo, los primeros con uso de balón medicinal y los siguientes con objetivos de potencia o de precisión. Todos ellos son susceptibles de variantes tanto en los implementos utilizados como en las posiciones de partida, así como muchas otras, y pueden ser desarrollados en forma de juegos para hacerlos más atractivos para los niños.

Ejercicio 1

Objetivo: experimentar la coordinación durante el lanzamiento.

Situación propuesta: hacer que los participantes lancen varios balones medicinales verticalmente mediante una acción total del cuerpo.

Errores del principiante:

- no usar sus piernas y pies durante el lanzamiento, manteniendo por ejemplo los talones en el suelo
- mover de forma demasiado pronunciada el tronco y los brazos, dando como resultado un lanzamiento hacia atrás.

Instrucciones para el ejercicio:

- mirar al balón después del lanzamiento (se debe evitar ante todo el riesgo de caída encima del niño)
- utilizar todo el cuerpo.

Puntos importantes:

- trayectoria regular vertical del balón
- uso de todo el cuerpo (incluidos los tobillos)
- en la fase de suelta, todo el cuerpo ha de estar en posición vertical
- posición normal de la cabeza, con la mirada al frente, durante el lanzamiento.

Progresión de enseñanza:

- variar la altura de los lanzamientos
- variar los objetos lanzados
- intentar coger los objetos después del lanzamiento (amortiguándolos)
- realizar el lanzamiento con una sola mano
- terminar con juegos colectivos.

Seguridad:

- organizar el grupo dentro de la zona de lanzamiento para evitar caídas de los balones sobre los niños
- balones medicinales apropiados.

Equipamientos:

- balones medicinales.



Ejercicio 2

Objetivo: descubrir el desequilibrio hacia atrás.

Situación propuesta: realizar distintos ejercicios de pérdida de equilibrio hacia atrás o movimientos hacia atrás.



Errores del principiante:

- inclinarse hacia atrás en una posición con la cadera flexionada, manteniendo la cabeza vertical para conseguir el equilibrio.

Instrucciones para el ejercicio:

- asegurarse de que el área de detrás es segura y está libre de personas
- perder el equilibrio con el tronco recto.

Puntos importantes:

- no tener miedo a perder el equilibrio hacia atrás
- realizar el movimiento hacia atrás desde una posición recta
- mantener la posición natural de la cabeza.

Progresión de enseñanza:

- repetir varios ejercicios mediante juegos de pérdida del equilibrio hacia atrás.

Seguridad:

- área de detrás del lanzador segura y libre de personas
- organizar el grupo (lanzamientos por turnos, áreas despejadas, etc.).

Equipamientos:

- balones medicinales
- colchonetas si fuesen necesarias para perder el miedo a caer hacia atrás.

Ejercicio 3

Objetivo: descubrir el lanzamiento hacia atrás tras un salto de impulso.

Situación propuesta: dar un salto a pies juntos hacia atrás para tomar impulso y realizar el lanzamiento hacia atrás.



Errores del principiante:

- mover sólo las caderas hacia atrás en lugar de todo el cuerpo
- parar después de la fase de impulso para ganar equilibrio y realizar el lanzamiento después.

Instrucciones para el ejercicio:

- comprobar que el área de detrás está libre de personas
- unir el impulso y el lanzamiento en una sola secuencia
- mirar la caída del balón.

Puntos importantes:

- unir el impulso y el lanzamiento en una sola secuencia
- lanzar a una diana seleccionada y claramente marcada en el suelo
- el cuerpo debe permanecer recto en la fase de suelta.

Progresión de enseñanza:

- variar los objetos lanzados y las distancias requeridas
- variar las formas de impulso (un salto, dos saltos, etc.)
- terminar con juegos.

Seguridad:

- área de impulso segura, plana y no deslizante
- área de detrás del lanzador libre de personas
- balones medicinales apropiados a la edad y peso de los niños.

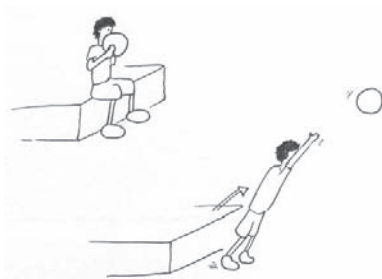
Equipamientos:

- balones medicinales y otros objetos para lanzar
- dianas.

Ejercicio 4

Objetivo: experimentar el lanzamiento de balón medicinal hacia delante.

Situación propuesta: hacer que los participantes realicen un lanzamiento de balón medicinal hacia delante desde una posición de partida con los dos pies en el suelo.



Errores del principiante:

- tener los pies en una posición inestable
- no usar o usar muy poco los miembros inferiores
- mover las caderas hacia atrás cuando acelera el balón medicinal con los brazos.

Instrucciones para el ejercicio:

- inclinarse hacia delante durante el lanzamiento
- activar el cuerpo entero.

Puntos importantes:

- soltar el balón con un movimiento de estiramiento global desde los tobillos
- lanzar en una trayectoria seleccionada precisa (recta)
- inclinarse hacia delante en la suelta.

Progresión de enseñanza:

- variar los objetos lanzados (peso, forma)
- variar la posición de partida (de pie, sentado)
- tomar un impulso previo con un salto a dos pies
- variar las trayectorias (más alta, más baja, más lejos, más cerca...).

Seguridad:

- balones medicinales apropiados
- suelo no deslizante y plano
- organizar el grupo.

Equipamientos:

- balones medicinales y otros objetos para el lanzamiento.

Ejercicio 5

Objetivo: mejorar el equilibrio en el lanzamiento de espaldas.

Situación propuesta: realizar lanzamientos hacia atrás de balón medicinal con los miembros apoyados en la dirección del lanzamiento, o con una sola pierna apoyada (el peso del balón debe ser de 2 kg. como máximo).



Errores del principiante:

- perder el equilibrio
- perder fuerza en la pierna de atrás en el caso de lanzamiento sobre una pierna.

Instrucciones para el ejercicio:

- cuidar el equilibrio
- extender completamente el cuerpo
- lanzar hacia atrás en la dirección de las piernas
- inclinarse en la dirección del lanzamiento después de la suelta.

Puntos importantes:

- lanzar en la trayectoria seleccionada
- conseguir lanzamientos eficientes.

Progresión de enseñanza:

- realizar lanzamientos con impulso (por lo general, pasos caminando)
- variar los objetos lanzados
- variar las trayectorias
- realizar diversos juegos.

Seguridad:

- organizar el grupo (estableciendo turnos de lanzamiento)
- vigilar que el área donde se va a lanzar esté libre de personas
- balones medicinales apropiados en peso y tamaño.

Equipamientos:

- balones medicinales.

Ejercicio 6

Objetivo: experimentar los lanzamientos desde cualquier posición excepto la posición de pie.

Situación propuesta: desde una posición sentado, mover la parte superior del cuerpo para realizar un lanzamiento a un área marcada. Los balones u objetos a lanzar deben ser ligeros y manejables de un máximo de 1 kg.).



Errores del principiante:

- buscar una mayor energía deformando los movimientos
- lanzar con demasiada fuerza y olvidando la precisión

Instrucciones para el ejercicio:

- realizarlo sentado en una posición equilibrada y estable
- sostener el objeto a lanzar firmemente

Puntos importantes:

- el tronco debe iniciar una larga y continua aceleración
- coordinar tronco y brazos
- seguir trayectorias precisas.

Progresión de enseñanza:

- variar los implementos a lanzar
- variar las distancias y trayectorias
- variar la posición de los objetos lanzados (por encima de la cabeza, al nivel del pecho, desde los lados derecho e izquierdo)
- pasar a ejercicios como juegos individuales o colectivos.

Seguridad:

- asientos estables
- organizar el grupo (turnos de lanzamiento)
- objetos a lanzar seguros y poco pesados
- dar prioridad a la precisión sobre la distancia.

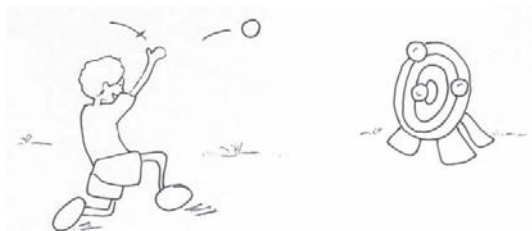
Equipamientos:

- asientos
- implementos de lanzamiento diversos
- dianas.

Ejercicio 7

Objetivo: mejorar la acción de lanzamiento con la parte alta del cuerpo.

Situación propuesta: arrodillado sobre una rodilla, mover la mitad de arriba del cuerpo para iniciar la aceleración de un objeto que se ha de lanzar a una diana (usar un balón u objeto ligero de un máximo de 1 kg.).



Errores del principiante:

- perder el equilibrio durante el lanzamiento

Instrucciones para el ejercicio:

- mantener una posición bien equilibrada
- bloquear la cadera durante el lanzamiento.

Puntos importantes:

- el tronco debe iniciar una larga y continua aceleración
- coordinar tronco y brazos
- seguir trayectorias precisas.

Progresión de enseñanza:

- variar los implementos a lanzar
- variar las distancias y trayectorias
- variar la posición de los objetos lanzados (por encima de la cabeza, al nivel del pecho, desde los lados derecho e izquierdo)
- pasar a juegos diversos.

Seguridad:

- suelo blando (ya que es una posición arrodillada)
- organizar el grupo (turnos de lanzamiento)
- objetos a lanzar seguros y poco pesados
- dar prioridad a la precisión.

Equipamientos:

- colchonetas (en caso de que el suelo no sea blando)
- implementos de lanzamiento diversos
- dianas.

Ejercicio 8

Objetivo: aprender a generar fuerza con los miembros inferiores.

Situación propuesta: comenzando con una posición de sentados, los participantes tienen que mover sus rodillas adelante, y realizar un lanzamiento casi solamente con la acción de sus miembros inferiores (balón medicinal de un máximo de 2 kg.).



Errores del principiante:

- anticipar la acción de los brazos
- moverse hacia atrás desde la cadera durante el estiramiento del cuerpo.

Instrucciones para el ejercicio:

- lanzar después del movimiento de las piernas
- desequilibrarse hacia delante.

Puntos importantes:

- movimiento hacia delante de las rodillas para posicionar la cadera
- coordinar la acción de los brazos para que no actúen antes que las piernas
- mantener la cadera en una posición en que genere fuerza.

Progresión de enseñanza:

- variar la altura de comienzo del lanzamiento
- variar el peso de los balones
- variar los objetos a lanzar
- variar las formas de lanzamiento.

Seguridad:

- balones medicinales apropiados
- suelo no deslizante
- organizar el grupo.

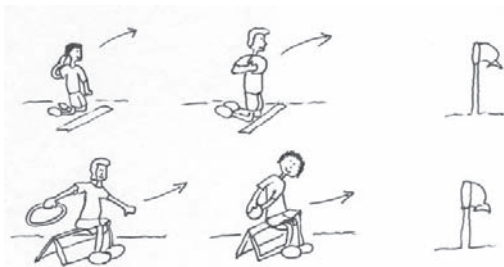
Equipamientos:

- balones medicinales
- banco, cajón u otro objeto para sentarse.

Ejercicio 9

Objetivo: intentar diferentes formas de lanzamiento desde la posición arrodillado y sentado.

Situación propuesta: desde la posición arrodillada o sentada, llevar a cabo lanzamientos de diversos objetos. Los lanzamientos se realizan desde el hombro izquierdo, desde el derecho, desde el pecho, con un movimiento giratorio a la derecha y a la izquierda, con el brazo estirado, etc. Los objetos a lanzar no deben pesar más de 1 kg.



Errores del principiante:

- no utilizar los muslos y la cadera para mover el objeto lanzado.

Instrucciones para el ejercicio:

- bloquear la cadera
- generar aceleración desde una posición ligeramente rotado e inclinado hacia atrás y moverse hacia delante.

Puntos importantes:

- no caer hacia atrás o hacia los lados durante el lanzamiento
- perder el equilibrio hacia delante después del lanzamiento
- conseguir lanzar hacia arriba y no sólo hacia delante.

Progresión de enseñanza:

- variar la altura de comienzo del lanzamiento
- variar el peso de los balones
- variar los objetos a lanzar
- variar las formas de lanzamiento.

Seguridad:

- cambiar los objetos de lanzamiento (formas, pesos)
- variar el agarre de los objetos
- terminar con diversos juegos individuales y colectivos.

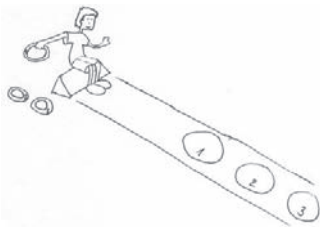
Equipamientos:

- balones y objetos variados para lanzar
- dianas.

Ejercicio 10

Objetivo: ser capaz de dirigir trayectorias desde una posición arrodillada y sentada.

Situación propuesta: desde una posición arrodillada o sentada, lanzar objetos diferentes hacia dianas colocadas a distancias en aumento. En caso de un tiro con rotación, cambiar al lanzador diestro ligeramente a la izquierda de las dianas. Se deben usar siempre objetos variados de 1 kg. de peso como máximo.



Errores del principiante:

- no permanecer en una posición firme de un lanzamiento a otro
- buscar más la profundidad que la precisión del lanzamiento
- caerse durante el lanzamiento
- mover los hombros hacia atrás.

Instrucciones para el ejercicio:

- permanecer en una posición estable durante el lanzamiento
- mirar en la dirección de la diana
- después del lanzamiento, dirigir el hombro y la mirada hacia la diana.

Puntos importantes:

- conseguir realizar los ejercicios requeridos
- en la fase de recuperación, permanecer en una posición estable o desequilibrada en la dirección del lanzamiento
- crear trayectorias en ambos lados hacia arriba.

Progresión de enseñanza:

- variar los objetos a lanzar
- variar el agarre
- variar las distancias
- variar el orden de las dianas.

Seguridad:

- objetos seguros
- organizar el grupo (turnos de lanzamiento, vigilar que no hay nadie en las zonas de lanzamiento)
- dar prioridad a la precisión antes que a la distancia.

Equipamientos:

- objetos de lanzamiento variados. Colchonetas y asientos. Dianas.

Ejercicio 11

Objetivo: mejorar la precisión y la regularidad de los lanzamientos.

Situación propuesta: cualquier práctica de lanzamiento a una diana. Se debe variar constantemente el tipo de lanzamiento.



Errores del principiante:

- buscar más la distancia que la precisión
- realizar movimientos deformados del cuerpo.

Instrucciones para el ejercicio:

- observar la fuerza ejercida por el cuerpo
- comprobar el resultado obtenido.

Puntos importantes:

- precisión en las acciones de lanzamiento
- el cuerpo debe permanecer en una posición firme en el momento del lanzamiento.

Progresión de enseñanza:

- objetos variados
- dianas altas, bajas y medias
- llevar a cabo lanzamientos en carrera
- terminar con juegos.

Seguridad:

- organizar correctamente el grupo (establecer turnos de lanzamiento, vigilar que no hay nadie en la zona de lanzamiento)
- objetos de lanzamiento seguros.

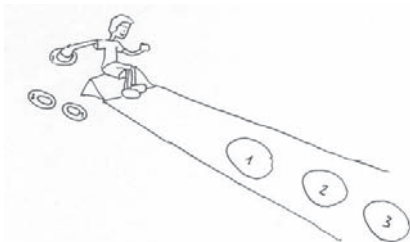
Equipamientos:

- balones, pelotas y en general cualquier objeto de lanzamiento apropiado
- dianas variadas.

Ejercicio 12

Objetivo: mejorar la precisión de los lanzamientos desde una posición muy estable.

Situación propuesta: desde una posición sentado o arrodillado, lanzar varios objetos de diferentes formas y pesos (1 kg. como máximo) a diferentes dianas.



Errores del principiante:

- buscar más la distancia que la precisión
- realizar movimientos deformados del cuerpo

Instrucciones para el ejercicio:

- observar la fuerza ejercida por el pecho
- comprobar el resultado obtenido.

Puntos importantes:

- precisión en los lanzamientos
- el pecho debe estar orientado hacia la diana en el momento del lanzamiento.

Progresión de enseñanza:

- objetos de lanzamiento variados
- dianas altas, bajas y medias
- llevar a cabo lanzamientos en rotación, desde la derecha, desde la izquierda (para tiros rotatorios, cambiar al lanzador diestro a la izquierda de las dianas y al revés para lanzadores zurdos)
- realizar competiciones de precisión.

Seguridad:

- organizar el grupo correctamente (establecer turnos de lanzamiento, vigilar que no hay nadie en la zona de lanzamiento)
- objetos de lanzamiento seguros.

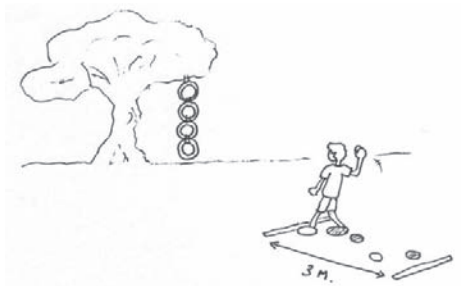
Equipamientos:

- implementos de lanzamiento variados
- una valla, silla, banco, etc.
- dianas variadas.

Ejercicio 13

Objetivo: mejorar la precisión de los lanzamientos desde una posición menos estable.

Situación propuesta: después de algunos pasos, lanzar varios objetos de diferentes formas y pesos (1 kg. como máximo) a diferentes dianas.



Errores del principiante:

- buscar más la distancia que la precisión
- realizar movimientos deformados del cuerpo.

Instrucciones para el ejercicio:

- dominar el equilibrio en el momento del lanzamiento
- comprobar el resultado obtenido.

Puntos importantes:

- precisión en las acciones
- equilibrio en la fase de lanzamiento
- el pecho y los ojos deben estar mirando hacia la diana en el momento del lanzamiento.

Progresión de enseñanza:

- variar los objetos a lanzar
- variar las distancias de las dianas
- llevar a cabo lanzamientos en rotación, desde la derecha, desde la izquierda (para tiros rotatorios, cambiar al lanzador diestro a la izquierda de las dianas y al revés para lanzadores zurdos)
- realizar competiciones de precisión.

Seguridad:

- organizar el grupo correctamente (establecer turnos de lanzamiento, vigilar que no hay nadie en la zona de lanzamiento)
- objetos de lanzamiento seguros.

Equipamientos:

- implementos de lanzamiento variados. Dianas variadas.

2. El lanzamiento de jabalina

La prueba de lanzamiento de jabalina requiere el dominio de la trayectoria y la habilidad de lanzar con un brazo doblado después de una carrera previa corta.

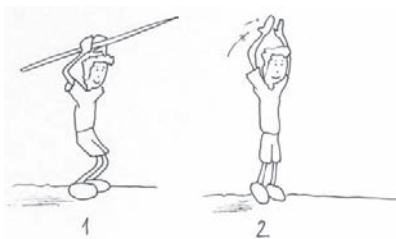
La seguridad de los participantes, aunque obviamente no se lanzarán jabalinas reales, vendrá dada por los implementos utilizados para lanzar y por la búsqueda del objetivo de precisión en vez del objetivo de distancia.

A pesar de ello, es muy recomendable organizar el grupo en el tiempo y en el espacio, para concienciar a los participantes en un futuro de las reglas de seguridad durante una secuencia de lanzamiento de jabalina.

Ejercicio 1

Objetivo: dominio mínimo de la posición y acción del brazo de lanzamiento.

Situación propuesta: lanzar la jabalina con ambas manos por encima de la cabeza, y después con una mano, hacia un objetivo definido. El lanzamiento ha de hacerse desde una posición de pie, con las caderas orientadas en la dirección del lanzamiento.



Errores del principiante:

- no sentir la extensión de los hombros
- colocar la punta de la jabalina arriba
- no memorizar la posición del brazo de lanzamiento para repetirlo en el lanzamiento a un brazo.

Instrucciones para el ejercicio:

- levantar la jabalina al máximo
- mantener la cadera en una posición fija.

Puntos importantes:

- el eje de la jabalina debe estar en la dirección del lanzamiento
- el atleta ha de seguir orientado en la dirección del lanzamiento incluso después de la suelta
- el eje del cuerpo debe seguir una línea recta e inclinarse hacia delante
- al lanzar con un brazo, mantener la posición del brazo de lanzamiento igual que durante el lanzamiento a dos manos (brazos por encima de los hombros).

Progresión de enseñanza:

- variar los objetos lanzados (peso, forma, etc.)
- variar las dianas (más pequeñas)
- terminar con juegos.

Seguridad:

- organizar el grupo (turnos de lanzamiento, área de lanzamiento libre)
- instrucciones claras para el ejercicio
- jabalinas apropiadas.

Equipamientos:

- jabalinas con diferentes pesos
- dianas marcadas.

Ejercicio 2

Objetivo: experimentar el lanzamiento con un brazo doblado.

Situación propuesta: lanzar un objeto ligero y seguro (de 0,5 kg. de peso como máximo) a una diana con un brazo, desde una posición de pie, y con ambos pies en paralelo. El brazo de lanzamiento debe mantenerse siempre alto por encima del nivel del hombro para evitar lesiones de codo.



Errores del principiante:

- generar movimientos de flexión y de giro del cuerpo, que son perjudiciales para la precisión del tiro
- lanzar con el brazo de lanzamiento por debajo del nivel del hombro.

Instrucciones para el ejercicio:

- mantener el eje del cuerpo en una línea recta
- permanecer de frente a la diana, con los ojos mirándola
- el brazo de lanzamiento debe pasar por encima del hombro.

Puntos importantes:

- correcta posición del cuerpo (cadera fija)
- mantener el brazo por encima del nivel horizontal del hombro
- usar la elasticidad del hombro.

Progresión de enseñanza:

- variar los objetos de lanzamiento (siempre ligeros)
- variar las dianas
- pasar a ejercicios como juegos individuales o colectivos.

Seguridad:

- usar objetos de lanzamiento seguros
- organizar el grupo
- organizar el desarrollo del ejercicio.

Equipamientos:

- objetos de lanzamiento diversos
- dianas.

Ejercicio 3

Objetivo: mejorar la secuencia de lanzamiento.

Situación propuesta: después de tres pasos caminando, lanzar un balón de fútbol o un balón medicinal ligero.



Errores del principiante:

- parar antes de lanzar
- mover la cadera hacia atrás por la aceleración del balón medicinal.

Instrucciones para el ejercicio:

- lanzar desde una batida con el pie izquierdo (para un lanzador diestro)
- mantener la bola bien por encima de la cabeza.

Puntos importantes:

- no parar antes del lanzamiento
- moverse adelante después del lanzamiento
- mantenerse de frente a la dirección del lanzamiento
- mantener las manos por encima de la cabeza para lanzar.

Progresión de enseñanza:

- variar las trayectorias del objeto lanzado (alta, baja, recta, etc.)
- practicar el lanzamiento con batida del pie derecho y del izquierdo
- practicar diversos juegos individuales y colectivos.

Seguridad:

- usar objetos de lanzamiento seguros
- organizar el grupo
- organizar el desarrollo del ejercicio
- suelo plano y no deslizante.

Equipamientos:

- objetos de lanzamiento diversos
- dianas.

Ejercicio 4

Objetivo: dominar la precisión de la trayectoria.

Situación propuesta: después de varios pasos caminando, realizar una secuencia de tres tiros de objetos ligeros y variados a una diana, con un brazo doblado; o lanzar tres objetos similares a tres dianas diferentes (el peso de los objetos ha de ser de 0,5 kg. como mucho).



Errores del principiante:

- falta de coordinación y de precisión
- buscar más la distancia que la precisión.

Instrucciones para el ejercicio:

- no deformar el cuerpo durante el lanzamiento
- permanecer de frente a la diana, con los ojos mirando hacia ella.

Puntos importantes:

- alcanzar la diana
- mantenerse mirando en la dirección del lanzamiento
- no parar antes del lanzamiento
- moverse adelante después del lanzamiento.

Progresión de enseñanza:

- variar las formas de lanzamiento
- variar las dianas
- variar las secuencias de lanzamiento (más o menos tiros, etc.)
- llevar a cabo juegos y competiciones en los que predomine la precisión.

Seguridad:

- usar objetos de lanzamiento seguros
- organizar el grupo
- organizar el desarrollo del ejercicio
- suelo plano y no deslizante.

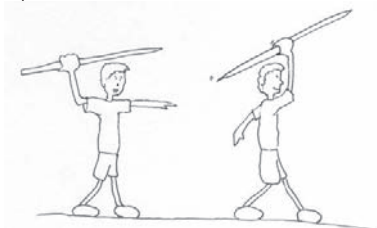
Equipamientos:

- objetos de lanzamiento diversos
- dianas.

Ejercicio 5

Objetivo: mejorar el impulso corto de los últimos pasos del lanzamiento.

Situación propuesta: lanzar la jabalina después de tomar un impulso como sigue: pie izquierdo, derecho, izquierdo (para un lanzador diestro). El brazo de lanzamiento debe mantenerse siempre por encima del hombro.



Errores del principiante:

- no coordinar la secuencia de impulso con la acción de lanzamiento
- no agarrar bien la jabalina.

Instrucciones para el ejercicio:

- mantener la jabalina por encima de la cabeza
- marcar claramente los pasos.

Puntos importantes:

- no rotar la jabalina antes de soltarla
- el eje del cuerpo debe dirigirse sobre el pie izquierdo de lanzamiento
- al soltar la jabalina, la cadera y hombros del atleta deben mirar en la dirección del lanzamiento
- el lanzador debe marcar el ritmo para el impulso (izquierda, pausa, derecha-izquierda y lanzamiento).

Progresión de enseñanza:

- variar los objetos lanzados
- lanzar hacia varias dianas colocadas a distancias diferentes
- variar las formas y alturas de las trayectorias
- organizar juegos entre los participantes.

Seguridad:

- organizar el grupo
- instrucciones claras para el ejercicio (turnos de lanzamiento, área de lanzamiento libre de personas y recogida de las jabalinas)
- suelo plano y no deslizante
- jabalinas apropiadas para niños y no punzantes.

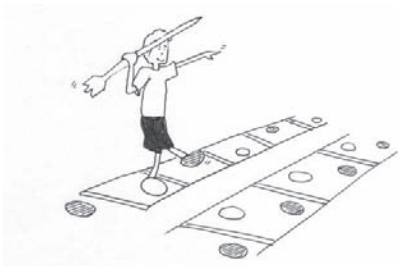
Equipamientos:

- jabalinas de diferentes pesos
- instrumentos para marcar el área de lanzamiento
- dianas.

Ejercicio 6

Objetivo: experimentar la carrera previa con pasos cruzados.

Situación propuesta: ejecutar distintas secuencias de carrera en una posición lateral, manteniendo en la mano la jabalina para niños.

**Errores del principiante:**

- no ajustar bien los pasos cruzados
- olvidar completamente la posición recta de la jabalina, balanceándola de un lado a otro y abandonando la dirección del lanzamiento.

Instrucciones para el ejercicio:

- mantener la jabalina en la dirección del lanzamiento
- intentar conseguir pasos eficientes.

Puntos importantes:

- llevar a cabo pasos cruzados con facilidad
- mantener la jabalina firme y en la dirección del lanzamiento.

Progresión de enseñanza:

- variar las distancias de carrera
- usar una jabalina más larga.

Seguridad:

- organizar el grupo (turnos de lanzamiento y zona de lanzamiento libre de personas)
- marcas claras en el área de lanzamientos.

Equipamientos:

- diferentes jabalinas
- instrumentos para marcar el área de lanzamientos.

Ejercicio 7

Objetivo: mejorar la carrera previa.

Situación propuesta: hacer que los atletas unan secuencias de pasos normales y pasos cruzados con la jabalina en una posición firme y retirada del cuerpo.



Errores del principiante:

- descoordinación al intentar los pasos cruzados
- realizar movimientos libres con la jabalina, o girarla significativamente a un lado desde la dirección del lanzamiento al dar los pasos cruzados, en lugar de tenerla dominada y firme.

Instrucciones para el ejercicio:

- aislar la jabalina de la acción de carrera
- el ritmo de las zancadas debe ser cercano al ritmo de carrera.

Puntos importantes:

- mantener la jabalina en una posición estable y en la dirección del lanzamiento.
- pasos eficientes y equilibrados
- permanecer en una trayectoria recta durante los pasos cruzados.

Progresión de enseñanza:

- variar la secuencia de carrera
- sujetar la jabalina con el brazo izquierdo y con el derecho
- una vez que se dominen los pasos, unir tiros a una diana a corta distancia.
- terminar con juegos.

Seguridad:

- organizar el grupo (por calles con una separación suficiente)
- jabalinas seguras y no punzantes, y del peso apropiado para los niños.

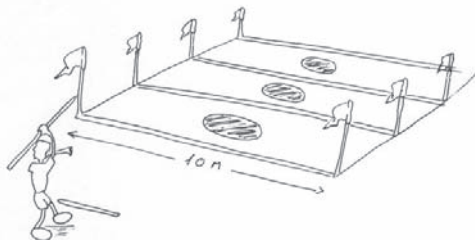
Equipamientos:

- jabalinas
- instrumentos para marcar las calles.

Ejercicio 8

Objetivo: realizar un lanzamiento completo con una pequeña carrera previa.

Situación propuesta: lanzar en carrera a unas dianas situadas a 10, 15 y 20 metros de distancia, con objetos ligeros y manejables de un peso máximo de 0'5 kg.



Errores del principiante:

- no unir la carrera y el lanzamiento en un movimiento completo
- poca precisión de las trayectorias en los pasos cruzados.

Instrucciones para el ejercicio:

- hacer una carrera regular
- en la fase de lanzamiento, permanecer de frente a las dianas.

Puntos importantes:

- conseguir trayectorias correctas de la jabalina
- transferir el peso a la pierna de apoyo (el cuerpo debe inclinarse hacia delante en la dirección del lanzamiento)
- la jabalina debe lanzarse alto y el cuerpo estar en posición alineada en el momento del lanzamiento.

Progresión de enseñanza:

- variar las distancias de las dianas
- variar las jabalinas.

Seguridad:

- organizar el grupo (turnos de lanzamiento, área de lanzamiento libre de personas y recogida de las jabalinas)
- instrucciones estrictas para el lanzamiento
- suelo plano y no deslizante
- área marcada correctamente.

Equipamientos:

- jabalinas diversas
- dianas
- instrumentos para marcar el área de lanzamiento.

3. Lanzamiento de martillo⁵

La prueba de martillo, al igual que la de disco y la de peso en caso de lanzamiento rotatorio, conlleva la necesidad de lanzar un objeto más o menos ligero en la dirección precisa. Esta acción, a su vez, implica:

- experimentar el lanzamiento rotatorio, con dominio del eje de rotación, el radio y los pasos necesarios).
- dominio del equilibrio.

Al no controlarse plenamente la dirección del lanzamiento, éste conlleva un alto riesgo. Seleccionar objetos de lanzamiento seguros, organizar el área de lanzamiento (libre de personas, con establecimiento de dianas), organizar el grupo para la práctica de lanzamiento (lanzadores zurdos a la izquierda, espacio suficiente entre lanzadores, lanzamientos por turnos) y coordinar las acciones (lanzamiento, recogida de los artefactos una vez han lanzado todos los participantes) debe ser suficiente para reducir los riesgos al máximo.

⁵ Los ejercicios señalados para el lanzamiento de martillo son en gran medida también válidos para el lanzamiento rotatorio de peso y para el de disco.

Ejercicio 1

Objetivo: experimentar la acción de lanzamiento rotatorio.

Situación propuesta: experimentar la acción de giro de la mitad superior del cuerpo con implementos ligeros fáciles de manejar (aros, palos, etc.) con un peso máximo de 1 kg. Los pies deben permanecer en el sitio durante el lanzamiento.



Errores del principiante:

- mover el hombro izquierdo atrás en caso de lanzadores diestros, y al revés en caso de lanzadores zurdos.

Instrucciones para el ejercicio:

- permanecer enfrente de la diana y mirándola
- sostener el implemento lejos del cuerpo al lanzarlo.

Puntos importantes:

- lanzar en la dirección correcta
- lanzar en una posición de frente hacia delante
- el brazo que no lanza no debe caer
- no debe haber movimiento hacia atrás del lado opuesto al del brazo que lanza
- mantener el equilibrio después del lanzamiento.

Progresión de enseñanza:

- aumentar la distancia a la diana
- lanzar a varias dianas colocadas a distancias progresivas o aleatorias
- lanzar con varios implementos distintos
- realizar juegos de precisión.

Seguridad:

- seleccionar implementos de lanzamiento seguros
- instrucciones estrictas para la organización del grupo.

Equipamientos:

- varios implementos de lanzamiento (aros, palos, pelotas)
- dianas.

Ejercicio 2

Objetivo: acercarse al lanzamiento rotatorio con movimiento frontal hacia delante.

Situación propuesta: realizar rotaciones del cuerpo completo, utilizando implementos manejables y cambiando el pie en ambos lados del eje de lanzamiento ideal. El cuerpo debe acabar ligeramente más adelante que en la posición inicial después de realizado el giro.



Errores del principiante:

- lanzar con un movimiento de los hombros hacia delante, olvidando mantener las caderas en la posición inicial.

Instrucciones para el ejercicio:

- mantenerse de frente a la dirección del lanzamiento, con los ojos mirando a la diana en el momento del lanzamiento
- la precisión debe primar sobre la fuerza
- tener cuidado con el resto de participantes.

Puntos importantes:

- lanzar en la dirección correcta
- lanzar en una posición del cuerpo frontal hacia delante
- el brazo que no lanza no debe caer
- no debe haber movimiento hacia atrás del lado opuesto al del brazo que lanza
- vigilar la actividad del pie de atrás para realizar la acción.

Progresión de enseñanza:

- aumentar la distancia a la diana
- lanzar a dianas colocadas a distancias progresivas o aleatorias
- lanzar con varios implementos distintos
- ampliar la acción de rotación comenzando de espaldas a la dirección del lanzamiento (de esta forma se hace medio giro más)
- terminar con juegos.

Seguridad:

- seleccionar implementos de lanzamiento seguros
- instrucciones estrictas para la organización del grupo.

Equipamientos:

- varios implementos de lanzamiento (aros, palos, pelotas)
- dianas.

Ejercicio 3

Objetivo: descubrir el apoyo en el lanzamiento rotacional, experimentar los pasos con rotación.

Situación propuesta: caminar siguiendo una línea con un movimiento rotacional: un pie a 45°, el siguiente a 90° y así hasta llegar a los 180°.



Errores del principiante:

- no cambiar correctamente el peso del cuerpo a los talones o a la planta del pie
- mover las caderas hacia atrás.

Instrucciones para el ejercicio:

- activar los pies
- no mirar a los pies.

Puntos importantes:

- mantener el equilibrio general
- proporcionar la rotación con la acción de apoyo de los pies
- moverse a lo largo de una línea recta.

Progresión de enseñanza:

- caminar en una posición recta o con la cadera ligeramente flexionada
- conseguir realizar el ejercicio caminando con rotación a la izquierda y después a la derecha
- cuando se domine la acción de giro, realizar un lanzamiento al final de los pasos y la rotación
- realizar diversos juegos.

Seguridad:

- suelo apropiado para las rotaciones, no deslizante y plano.

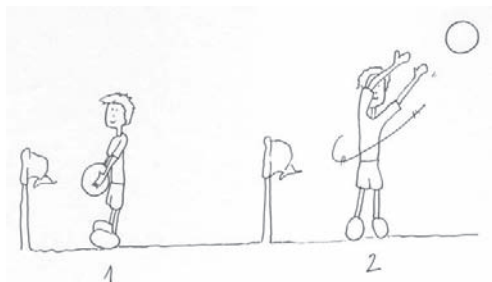
Equipamientos:

- instrumentos para marcar las líneas de progresión y los puntos de rotación.

Ejercicio 4

Objetivo: mejorar la aceleración de un objeto con un lanzamiento rotatorio.

Situación propuesta: comenzando de espaldas a la dirección del lanzamiento, se lanza un balón medicinal por encima del propio hombro (primero del derecho y luego del izquierdo), trabajando con todo el cuerpo (el peso máximo de los balones ha de ser de 2 kg.).



Errores del principiante:

- perder el equilibrio hacia atrás después de lanzar.

Instrucciones para el ejercicio:

- dirigir con las piernas el implemento lanzado
- rotaciones a derecha e izquierda (para lanzadores diestros) del cuerpo para llevar a cabo el lanzamiento.

Puntos importantes:

- cuerpo equilibrado en la fase de lanzamiento
- cuerpo mirando el lado izquierdo mientras se lanza por encima del hombro izquierdo (y viceversa)
- brazos estirados hacia arriba en oblicuo en la fase de suelta.

Progresión de enseñanza:

- variar los implementos a lanzar (peso, forma)
- variar las distancias
- lanzar desde el lado derecho y después desde el izquierdo
- terminar con juegos.

Seguridad:

- organizar el grupo (turnos de lanzamiento, recogida de los implementos)
- dar prioridad a la dirección del lanzamiento frente a la distancia conseguida.

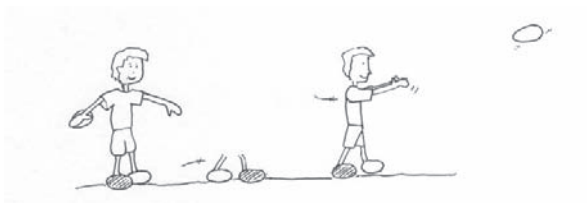
Equipamientos:

- implementos variados (balones, aros, etc.)
- instrumentos para marcar las zonas de lanzamiento.

Ejercicio 5

Objetivo: dominar el lanzamiento rotacional con precisión después de unos pasos.

Situación propuesta: lanzar un objeto con rotación a una diana después de unos pasos siguiendo la secuencia izquierda-derecha-izquierda para lanzadores diestros (el peso máximo de los implementos ha de ser de 1 kg.).



Errores del principiante:

- movimientos inestables del cuerpo
- colocar el implemento por delante del lanzador en la fase de aceleración.

Instrucciones para el ejercicio:

- cuando el pie izquierdo se apoya por última vez, el implemento debe mantenerse detrás
- contar el ritmo de los pasos: paso izquierdo largo, paso derecho, paso izquierdo rápido
- mantenerse orientado en la dirección del lanzamiento, con los ojos mirando en la misma dirección.

Puntos importantes:

- conseguir lanzamientos en la dirección correcta
- mantener el equilibrio general en la fase de suelta
- mirar hacia la diana en la fase de suelta.

Progresión de enseñanza:

- variar los implementos lanzados
- variar las distancias
- terminar con juegos de precisión.

Seguridad:

- organizar el grupo (turnos de lanzamiento, recogida de los implementos)
- área de lanzamiento correctamente marcada.

Equipamientos:

- implementos de lanzamiento variados
- instrumentos para marcar el área de lanzamiento
- dianas.

4. Lanzamiento de disco

El lanzamiento de disco, que participa de muchos de los caracteres señalados para los de martillo y peso, al ser un lanzamiento con rotación, debe realizarse en el caso de niños con discos u objetos ligeros de 1 kg. de peso como máximo, y que además sean fáciles de manejar por su agarre.

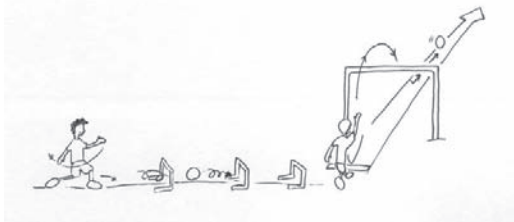
Para aumentar la seguridad en este lanzamiento, además de tener presentes las circunstancias a las que ya se hizo mención en el lanzamiento de martillo, es fundamental practicar los ejercicios en un suelo que no sea deslizante. Las instrucciones para el lanzamiento, como ya se mencionó, han de ser muy estrictas y el área para los lanzamientos estar claramente marcada.

Por último, es conveniente que los objetos de lanzamiento seleccionados, además de ser seguros, sean blandos.

Ejercicio 1

Objetivo: dominio mínimo del agarre, de la acción del brazo de lanzamiento y de la dirección del disco siguiendo una línea ascendente.

Situación propuesta: hacer rodar el disco por el suelo; lanzarlo después a lo alto tras una secuencia de pasos izquierda, derecha, izquierda (para un lanzador diestro) en una dirección claramente marcada, intentando que caiga rodando.



Errores del principiante:

- sostener el disco con toda la mano, incluido el pulgar
- caminar sosteniendo el disco a lo largo del muslo, lo que impide completar un lanzamiento efectivo.

Instrucciones para el ejercicio:

- las piernas se doblan mientras se lanza
- el brazo y hombro de lanzamiento deben estar completamente relajados.

Puntos importantes:

- el atleta debe orientarse en la dirección de lanzamiento en una posición estable
- el cuerpo ha de bloquearse en la dirección del pie izquierdo y del eje del hombro
- el disco debe hacerse girar en la dirección adecuada.

Progresión de enseñanza:

- variar los implementos lanzados (peso, forma, etc.)
- variar las dianas
- moverse hacia actividades de juego.

Seguridad:

- área de lanzamiento bien marcada
- organizar el grupo.

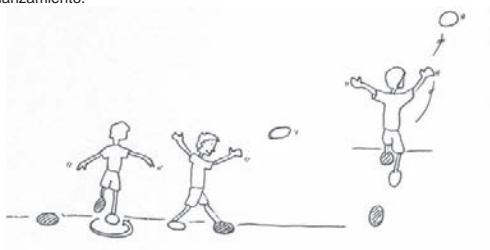
Equipamientos:

- discos de diferentes pesos
- instrumentos para marcar las zonas de lanzamiento.

Ejercicio 2

Objetivo: mejorar el impulso antes del lanzamiento frontal con un giro.

Situación propuesta: realizar lanzamientos con giro tras una secuencia de pasos izquierda-derecha-izquierda (para lanzadores diestros). El brazo de lanzamiento debe mantenerse constantemente a la altura del hombro. El niño tiene que permanecer estable durante toda la acción de lanzamiento.



Errores del principiante:

- perder el equilibrio durante la rotación
- rotar el cuerpo por los hombros.

Instrucciones para el ejercicio:

- rotar el cuerpo sobre el pie derecho (para lanzadores diestros) o izquierdo (zurdos)
- el disco se mantiene lejos del cuerpo.

Puntos importantes:

- el disco debe volar en la dirección apropiada
- dirigir el eje del cuerpo sobre el pie izquierdo de lanzamiento
- soltar el disco orientado al área de lanzamiento (cadera-hombros)
- el lanzador marca el tiempo para el impulso: izquierda..., derecha, izquierda y luego lanzamiento.

Progresión de enseñanza:

- variar los implementos a lanzar
- lanzar a varias dianas situadas a distancias diferentes
- variar las trayectorias, consiguiendo diferentes formas y alturas
- realizar juegos.

Seguridad:

- organización del grupo
- área bien organizada (dianas)
- primer requisito: precisión.

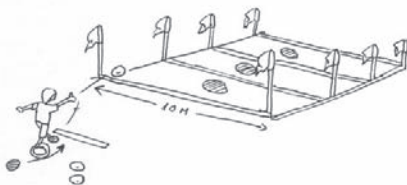
Equipamientos:

- discos de diferentes pesos
- dianas.

Ejercicio 3

Objetivo: mejorar el control de la trayectoria del disco.

Situación propuesta: realizar lanzamientos sin rotación de piernas a la mayor distancia posible pero requiriendo una precisión absoluta, y con un impulso corto.



Errores del principiante:

- no controlar el equilibrio del cuerpo.

Instrucciones para el ejercicio:

- controlar la acción de lanzamiento
- buscar la relajación y el equilibrio.

Puntos importantes:

- respetar las trayectorias indicadas por el entrenador
- el eje del cuerpo ha de estar orientado a la diana
- el brazo del lanzamiento debe estar a la altura del hombro.

Progresión de enseñanza:

- aumentar progresivamente las distancias
- variar los implementos y las secuencias de lanzamiento (lejos, cerca, media distancia)
- realizar competiciones de precisión.

Seguridad:

- área de lanzamiento bien organizada
- instrucciones claras y seguidas metódicamente.

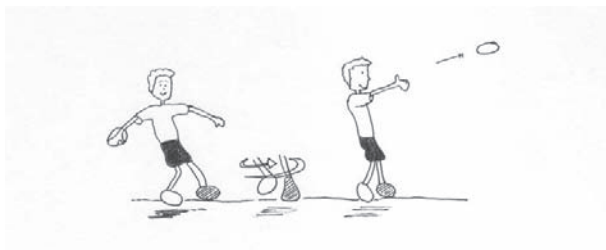
Equipamientos:

- dianas
- instrumentos para marcar la zona de lanzamiento
- discos de diferentes pesos.

Ejercicio 4

Objetivo: controlar la secuencia completa de lanzamiento con impulso frontal.

Situación propuesta: después de un corto impulso de unos 3 metros, el atleta debe realizar un lanzamiento frontal con un giro. El lanzamiento se realiza en una dirección dada en un área amplia de unos diez metros (el peso máximo del disco ha de ser de 1 kg.).



Errores del principiante:

- desequilibrarse tras la rotación
- rotar con la cabeza y los hombros.

Instrucciones para el ejercicio:

- mantener el equilibrio durante la rotación (mantener el peso sobre las piernas de apoyo)
- esperar a estar orientado en la dirección del lanzamiento antes de lanzar el disco adelante.

Puntos importantes:

- lanzar en la dirección apropiada
- mantener el equilibrio después del lanzamiento
- mantener el disco lejos del cuerpo durante el lanzamiento.

Progresión de enseñanza:

- aumentar los requisitos de precisión
- variar el peso de los discos
- terminar con juegos.

Seguridad:

- organizar el grupo (turnos de lanzamiento, área de lanzamiento libre de personas)
- discos apropiados en peso y, a ser posible, de material blando
- suelo plano y no deslizante
- marcar claramente el área de lanzamiento.

Equipamientos:

- discos
- instrumentos para marcar las zonas de lanzamiento.