

# Batería de ejercicios específicos para el desarrollo de la técnica de las vallas.

Autora: Lic. Anay Tejeda Quesada.  
Instituto Superior de Cultura Física  
“ Manuel P. Fajardo”.



# Introducción.

Las carreras con vallas es uno de los eventos más emocionantes dentro del área de velocidad en nuestro deporte Rey. La misma requiere de una gran precisión técnica que solo se alcanza con el cumplimiento de una serie de elementos que se van puliendo a través de los años.

La técnica del pase de la valla presenta cierta complejidad, por esto es recomendado que para su enseñanza y su perfeccionamiento, se realicen ejercicios de ejecución sencilla. Ejercicios donde el atleta centre su atención en un solo movimiento de la técnica a la vez.

# Introducción.

Teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado, recomendamos esta batería de ejercicios que les mostraremos a continuación, los cuales serán de gran utilidad para la enseñanza y el perfeccionamiento de la técnica del pase de la valla.

# Batería de ejercicios.

❖ En el piso, desde la posición de valla, girar y caer en la misma posición pero con la pierna contraria al frente desplazándose hacia el lateral.

**Objetivo:** Este ejercicio va encaminado al trabajo coordinativo así como al trabajo de la flexibilidad en la articulación coxofemoral.



# Batería de ejercicios.

❖ En el piso, desde la posición de valla, ponerse de pie, girar y caer en la misma posición pero con la pierna contraria.

**Objetivo:** Con este ejercicio se pretende trabajar la coordinación tanto como la flexibilidad en la articulación coxofemoral y en los músculos abductores.



# Batería de ejercicios.

❖ En el piso, en posición de valla, realizar el movimiento de braceo. Cada tres oscilaciones, realizar el movimiento del tronco al frente y el movimiento de brazos imitando la carrera con vallas.

**Objetivo:** Este ejercicio va encaminado al trabajo de los brazos. Los cuales son de gran importancia en la técnica de la valla por su función estabilizadora, así como de imprimir velocidad al movimiento del paso de la valla.



# Batería de ejercicios.

❖ Imitación de la pierna de ataque de frente a la valla.

**Objetivo:** El atleta automatice el correcto recorrido de la pierna de ataque.

**Técnica:** Se debe hacer hincapié en que el talón de la pierna de ataque sea llevado al glúteo, lo más posible, y con una semi extensión de la rodilla, la pierna baje hacia el suelo. También debe prestársele atención al trabajo del tronco, el cual debe inclinarse hacia adelante en cada ataque que se realice.



# Batería de ejercicios.

❖ Colocando una valla contra la pared, realizar el movimiento de ataque.

**Objetivo:** El atleta automatice la postura correcta que debe adoptar a la entrada de la valla, así como el recorrido de la pierna de ataque.

**Técnica:** En el momento de realizar el ataque, el centro de gravedad debe estar lo más elevado posible, realizar el recorrido correcto de la dicha pierna, apoyado con una flexión del tronco.



# Batería de ejercicios.

❖ Imitación de la pierna de abducción por el extremo de la valla.

**Objetivo:** El atleta automatice el correcto recorrido de la pierna de abducción.

**Técnica:** Se debe prestar atención al recorrido que realiza la pierna de abducción, buscando que la rodilla de dicha pierna llegue a las axilas y salga hacia adelante realizando el recorrido completo. Los dedos deben estar tensos hacia arriba buscando con esto una mayor tensión de la pierna. El tronco debe estar en dirección de la carrera .



# Batería de ejercicios.

❖ Pase de la valla por el centro hacia adelante y hacia atrás.

**Objetivo:** El atleta alcance un alto grado de coordinación.

**Técnica:** Se debe trabajar con la cadera bien alta, para buscar una buena ejecución del movimiento así como una mayor comodidad en su realización favoreciendo con esto que el trabajo físico se centre mayormente en la articulación de la cadera. Hay que hacer gran énfasis en los apoyos, los cuales deben ser siempre en punta de pie.



**Muchas Gracias.**