

Investigación y desarrollo para la práctica atlética...

Desde el ámbito de la profesionalidad que enmarca nuestro trabajo, no ha estado ni estará exento del apoyo y conocimiento

científico que otorga el trabajo y la investigación en el atletismo. A lo largo de nuestra trayectoria hemos venido realizando

numerosas aportaciones desde todos los campos que se nos caracteriza: La enseñanza del atletismo, la formación atlética y el

atletismo como recreación y disfrute; La importancia de la igualdad de género en el deporte y el atletismo que siempre hemos

defendido; Y, por último, el entrenamiento y su construcción estructural, así como la profundización en el marco biomecánico de las

pruebas en las que estamos especializados, velocidad y vallas. Nuestro objetivo: Obtener información útil en las investigaciones

que nos permitan continuar mejorando el día a día de nuestros atletas.

Lo que a continuación se detalla, es una pequeña reseña del trabajo realizado todos estos años...

BUSCANDO UNA ESTRUCTURA LÓGICA: ELEMENTOS PARA LA ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA DE INICIACIÓN A

LOS RELEVOS COMO DISCIPLINA ATLÉTICA.

AUTORA: Carmen Rodríguez Fernández, Universidad de Sevilla.

Congreso: II CONGRESO INTERNACIONAL LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE ESCOLAR

SEVILLA: 1999

EL ATLETISMO COMO ELEMENTO DE DESARROLLO SOCIOEDUCATIVO Y RECREATIVO EN LA ESCUELA.

PARTICIPANDO EN LA CULTURA DEL OCIO: APLICACIÓN DE LOS JUEGOS DE MESA.

AUTORA: CARMEN RODRÍGUEZ FERNÁNDEZ DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA. UNIVERSIDAD DE SEVILLA.

CONGRESO: Congreso Internacional de Docentes de Educación Física.

JEREZ: 2003

LA EFICACIA DE UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LESIONES EN JÓVENES ATLETAS.

Autor(es): Carmen Rodríguez Fernández, Carlos Patón Molina y Julián Ernesto González Zuluaga

Entidades(es): Universidad de Sevilla. Departamento de Educación Física y Deporte Escuela Atletismo Alamillo. Sevilla

Congreso: IX Congreso Internacional sobre la Enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar

Úbeda: 2011

Estereotipos de género en torno al cuerpo de la mujer en el atletismo.

Rodríguez Fernández, M^a Carmen, Departamento de Educación Física y Deporte. Universidad de Sevilla.

Congreso: XIII Congreso de Psicología del Deporte. 2011

LA ADQUISICION DE COMPETENCIAS EN LA MATERIA DE ATLETISMO A TRAVES DE METODOLOGÍAS ACTIVAS: EL

APRENDIZAJE POR PROYECTOS.

Autores: M^a Carmen Rodríguez Fernández, Grupo de Investigación: Educación Física, salud y deporte, UNIVERSIDAD DE SEVILLA. Julián Ernesto

González Zuluaga, Tecnólogo Deportivo.

Congreso: IAAF International Youth Athletics Conference.

Barcelona: 2012

<http://www.cidida.org/files/documents/comunicaciones/M%C2%ACarmen%20Rodr%C3%ADguez.pdf>

Creencias y valores sobre los estereotipos de género respecto al cuerpo de la mujer en el deporte.

Autora: Carmen Rodríguez Fernández

Congreso: VI Congreso Panamericano de mujer, deporte, educación física, salud y recreación.

Cali, Colombia, 2012

Mujeres deportistas y sus cuerpos sexuados: transgrediendo el control social establecido.

Autora: Carmen Rodríguez Fernández

Los efectos de un programa de entrenamiento propioceptivo y estabilidad de Core en jóvenes atletas.

Autora: Carmen Rodríguez Fernández

CONGRESO INTERNACIONAL DE CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE.

Cali, Colombia: 2014

DISEÑO, APLICACIÓN Y SEGUIMIENTO DE UN PROGRAMA DE DETECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS EN

ATLETISMO: VELOCIDAD Y VALLAS.

Directores del proyecto: Julián E. González Zuluaga

Conferencia impartida en el sector de Vallas de la RFEA.

León: 2014

LAS CARRERAS DE VALLAS, DEL ALTO RENDIMIENTO A LA BASE.

Autor: Julián E. González Zuluaga

Conferencia impartida en el sector de vallas de la Federación Gallega de Atletismo.

Pontevedra, 2014

...

[En la actualidad...](#)

Investigación y desarrollo para la práctica atlética...

Desde el ámbito de la profesionalidad que enmarca nuestro trabajo, no ha estado ni estará exento del apoyo y conocimiento

científico que otorga el trabajo y la investigación en el atletismo. A lo largo de nuestra trayectoria hemos venido realizando

Numerosas aportaciones desde todos los campos que se nos caracteriza: La enseñanza del atletismo, la formación atlética y el

Atletismo como recreación y disfrute; La importancia de la igualdad de género en el deporte y el atletismo que siempre hemos

Defendido; Y, por último, el entrenamiento y su construcción estructural, así como la profundización en el marco biomecánico de las

Pruebas en las que estamos especializados, velocidad y vallas. Nuestro objetivo: Obtener información útil en las investigaciones

Que nos permitan continuar mejorando el día a día de nuestros atletas.

Lo que a continuación se detalla, es una pequeña reseña del trabajo realizado todos estos años...

BUSCANDO UNA ESTRUCTURA LÓGICA: ELEMENTOS PARA LA ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA DE INICIACIÓN A

LOS RELEVOS COMO DISCIPLINA ATLÉTICA.

AUTORA: Carmen Rodríguez Fernández, Universidad de Sevilla.

Congreso: II CONGRESO INTERNACIONAL LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE ESCOLAR

SEVILLA: 1999

EL ATLETISMO COMO ELEMENTO DE DESARROLLO SOCIOEDUCATIVO Y RECREATIVO EN LA ESCUELA.

PARTICIPANDO EN LA CULTURA DEL OCIO: APLICACIÓN DE LOS JUEGOS DE MESA.

AUTORA: CARMEN RODRÍGUEZ FERNÁNDEZ DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA. UNIVERSIDAD DE SEVILLA.

CONGRESO: Congreso Internacional de Docentes de Educación Física.

JEREZ: 2003

LA EFICACIA DE UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LESIONES EN JÓVENES ATLETAS.

Autor(es): Carmen Rodríguez Fernández, Carlos Patón Molina y Julián Ernesto González Zuluaga

Entidades(es): Universidad de Sevilla. Departamento de Educación Física y Deporte Escuela Atletismo Alamillo. Sevilla

Congreso: IX Congreso Internacional sobre la Enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar

Úbeda: 2011

Estereotipos de género en torno al cuerpo de la mujer en el atletismo.

Rodríguez Fernández, M^a Carmen, Departamento de Educación Física y Deporte. Universidad de Sevilla.

Congreso: XIII Congreso de Psicología del Deporte. 2011

LA ADQUISICION DE COMPETENCIAS EN LA MATERIA DE ATLETISMO A TRAVES DE METODOLOGÍAS ACTIVAS: EL

APRENDIZAJE POR PROYECTOS.

Autores: M^a Carmen Rodríguez Fernández, Grupo de Investigación: Educación Física, salud y deporte, UNIVERSIDAD DE SEVILLA. Julián Ernesto

González Zuluaga, Tecnólogo Deportivo.

Congreso: IAAF International Youth Athletics Conference.

Barcelona: 2012

<http://www.cidida.org/files/documents/comunicaciones/M%C2%ACarmen%20Rodr%C3%ADguez.pdf>

Creencias y valores sobre los estereotipos de género respecto al cuerpo de la mujer en el deporte.

Autora: Carmen Rodríguez Fernández

Congreso: VI Congreso Panamericano de mujer, deporte, educación física, salud y recreación.

Cali, Colombia, 2012

Mujeres deportistas y sus cuerpos sexuados: transgrediendo el control social establecido.

Autora: Carmen Rodríguez Fernández

Los efectos de un programa de entrenamiento propioceptivo y estabilidad de Core en jóvenes atletas.

Autora: Carmen Rodríguez Fernández

CONGRESO INTERNACIONAL DE CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE.

Cali, Colombia: 2014

DISEÑO, APLICACIÓN Y SEGUIMIENTO DE UN PROGRAMA DE DETECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS EN

ATLETISMO: VELOCIDAD Y VALLAS.

Directores del proyecto: Julián E. González Zuluaga

Conferencia impartida en el sector de Vallas de la RFEA.

León: 2014

LAS CARRERAS DE VALLAS, DEL ALTO RENDIMIENTO A LA BASE.

Autor: Julián E. González Zuluaga

Conferencia impartida en el sector de vallas de la Federación Gallega de Atletismo.

Pontevedra, 2014

...

En la actualidad...

Proyecto de investigación en curso 2015-2016: La efectividad de la salida a primera valla en 110m y 100m

Respectivamente. Estudio cinético y cinemático comparativo del Mundial Juvenil Cali 2015 y Absoluto, Pekín 2015.

Miembros participantes:

Universidad de Sevilla

Carmen Rodríguez Fernández

Escuela Nacional del Deporte. Cali, Colombia.

Julián González Zuluaga

Universidad de VIC y Fundación CIDIDA

José Luis López Del Amo.

Para saber más sobre el contenido de la investigación...

...Como en todas las pruebas de sprint, el tiempo de reacción influye en el devenir de la carrera, pero según afirman

Algunos estudios supone más una influencia psicológica que real, pues no hay diferencias significativas entre el tiempo de reacción

Y el tiempo final de la prueba (Pilianidis, Kasabalis, Mantzouranis, Mavvidis, 2012). A pesar de no tener una ventaja sobre el papel,

El hecho de estar veinte centímetros detrás o veinte delante influye en el ataque de la valla. Una característica fundamental de la

Salida es la inclinación de la espalda en los primeros pasos, en las carreras sin obstáculos los corredores intentan mantener el

cuerpo paralelo al suelo el máximo tiempo posible, sin embargo para los corredores de vallas la visualización de la valla y la

Necesidad de conseguir una máxima altura del centro de gravedad antes del paso de valla implica que el tronco se estire muy

Pronto (Gambetta & Hill, 1981; Hücklekenkes, 1990).

Existen otros factores que afectan a la consecución de una mejor salida y que representan el principal objetivo de este

Trabajo. Estos serían los pasos hasta la batida para la primera valla. Tradicionalmente, ocho han sido los pasos necesarios para el

Paso de la primera valla, tanto hombres como para mujeres, debido a que la distancia hasta la primera valla de las mujeres es

Menor y la altura de la misma también de manera considerable. En un estudio comparativo entre los corredores de 100 metros

Lisos y 110 metros vallas, se observa en la salida, que la longitud de las ocho primeras zancadas de los corredores de 100 metros

Lisos es mucho mayor que los corredores de 110 metros vallas, (McInnis, 1962; Tidow, 1982) esto es debido a que el espacio hasta

La primera valla está limitado por unas referencias fijas. Estos autores afirman que sólo los corredores que lleguen a la distancia de

batida (11.60 metros) con un paso más natural conseguirán una mayor velocidad horizontal de cara a la primera valla. Para

Solventar el problema de la falta de espacio, los corredores de vallas, en su intento de conseguir una mayor velocidad en el menor

Espacio posible, se ven forzados a aumentar la frecuencia de pasos para conseguir más velocidad.

Acorde a (González, Mallo, Veiga, Navarro, 2010), la distancia media de cada uno de los ocho primeros pasos es de 1.47

Metros. Sin embargo, no todos los pasos son iguales, ni tienen la misma longitud, éstos aumentan su longitud progresivamente

Hasta la octava zancada donde la distancia disminuye unos centímetros para elevar el centro de gravedad de cara a favorecer el

Paso de valla. Por lo que la medida que más importancia tiene es la medida que cada corredor necesita para cada paso en

Particular y es que cada corredor es único en las distancias de sus pasos. Las características antropométricas de los corredores y



La búsqueda de una técnica más rápida han favorecido el aumento del uso de siete pasos para el paso de la primera valla, ya que

Aporta algunos beneficios determinantes como mostraré más adelante.