

EFECTO DE LAS ACTIVIDADES TÓXICAS EN EL APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA.

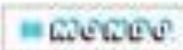
Joan Rius Sant



INTERNATIONAL YOUTH ATHLETICS CONFERENCE BARCELONA 2012



INEFC, July 16th-17th
www.cidible.org

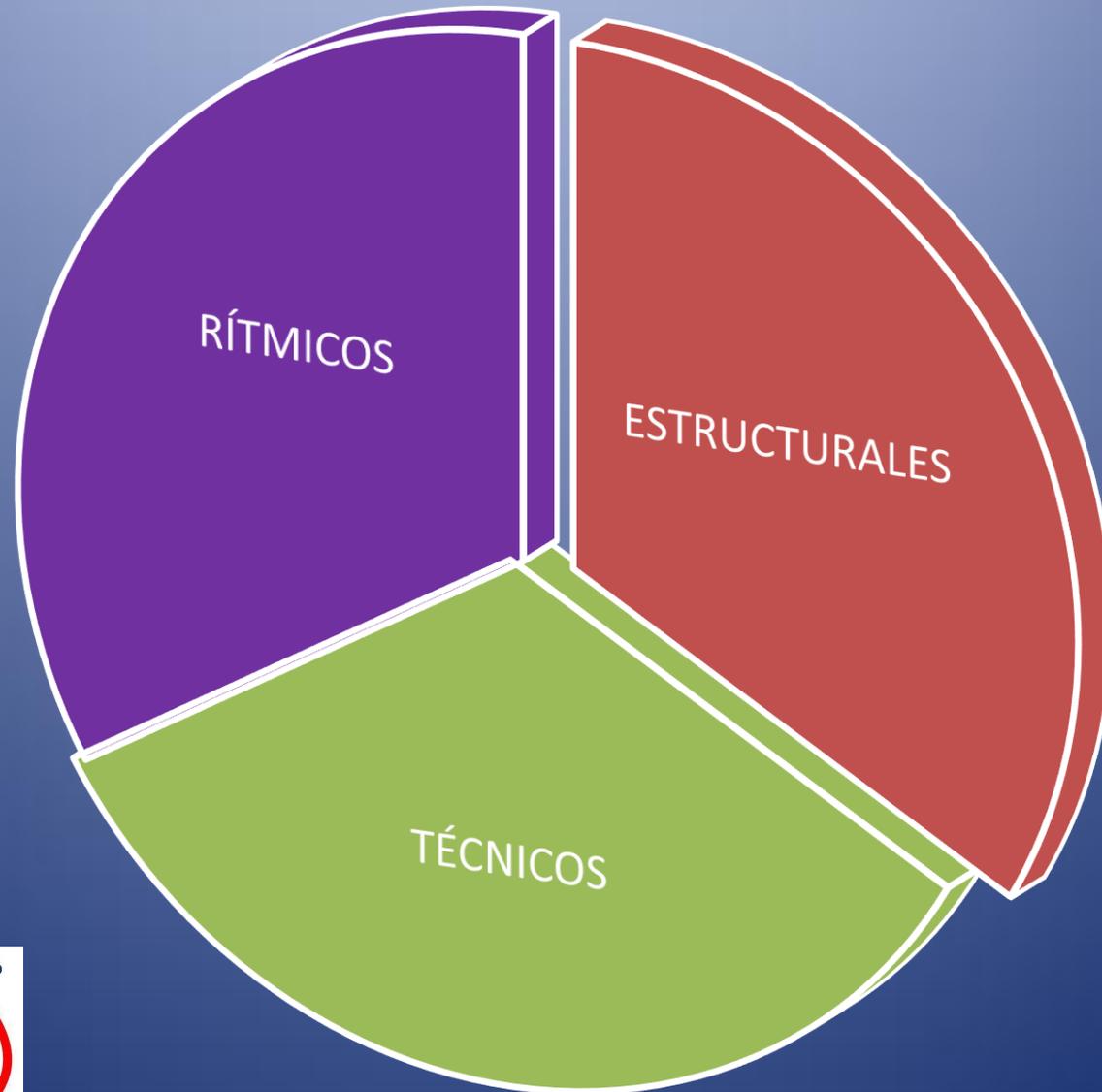




ACTIVIDAD TÓXICA

Es aquella cuya repetición crea un automatismo que puede ser eficaz a corto plazo, pero a medio y largo plazo será limitante del rendimiento.

EFFECTOS DE LAS ACTIVIDADES TÓXICAS



Entrenamiento Funcional / Atletismo



www.jriustrainer.com



ESTRUCTURALES



La repetición inadecuada del gesto, o la falta de un trabajo compensatorio puede alterar la morfología del aparato locomotor.

Es necesario que la alteración sea detectada por el traumatólogo deportivo.



**Rotación coxofemoral
Compensa déficit de
fuerza**



Al desacelerar la pierna
trabaja en el plano
adecuado

**NO HAY ALTERACIÓN
ESTRUCTURAL**

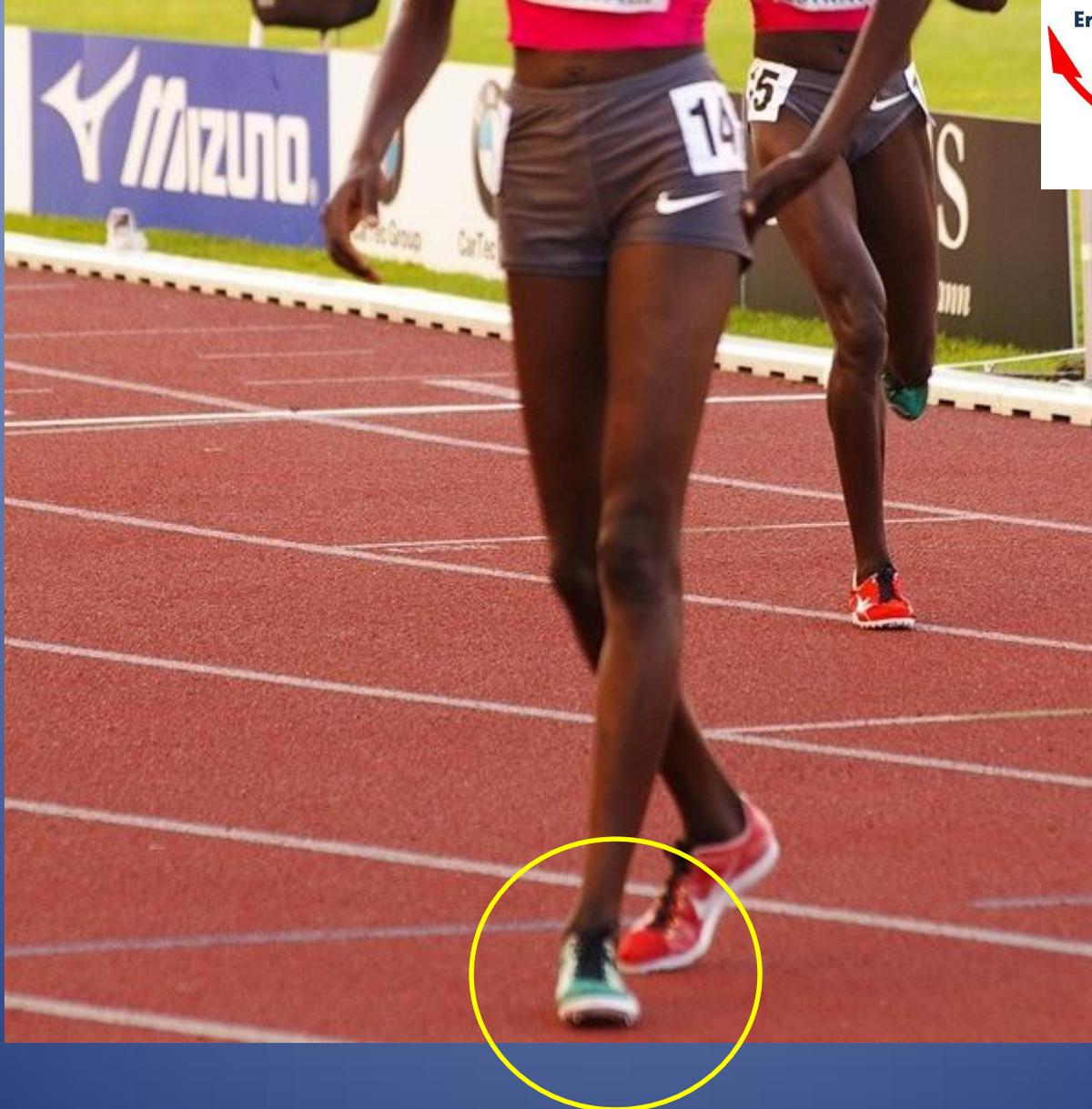


NECESIDAD DE VALORACIÓN MÉDICA PARA DETERMINAR ALTERACIONES ESTRUCTURALES



ALTERACIÓN ESTRUCTURAL
Cuando anda la rotación persiste.





Entrenamiento Funcional / Atletismo



www.jriustrainer.com



TÉCNICOS

ATAQUE DE CERCA PIERNA OBLICUA A LA VALLA EN CATEGORÍA ALEVÍN



Categorías cadete y juvenil







Repetición de ejercicios realizados de forma incorrecta



VOLAR LA VALLA

Entrenamiento Funcional / Atletismo



www.jriustrainer.com



ALEVINES



INFANTILES



CADETES



Entrenamiento Funcional / Atletismo



www.jriustrainer.com



FLY C.G. 30 cm.



FLY C.G. 16,5 cm.





ALEVINES

TIRAR DEL BRAZO IZQUIERDO

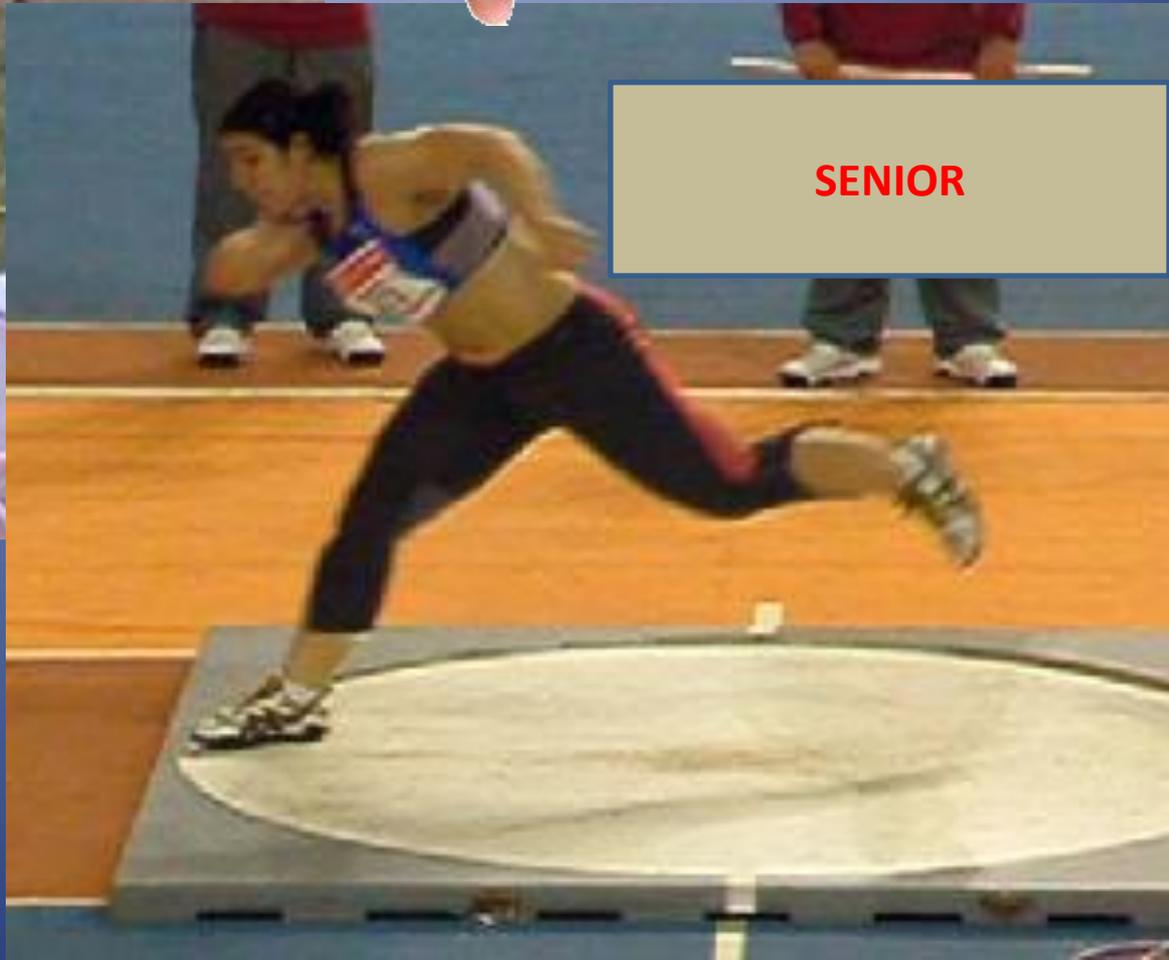




JUVENILES



SENIOR





**PIE DERECHO PLANO
NO PIVOTA PARA COLOCAR
CADERA**



LEVINES



CADETES

Y...



SENIOR



INFANTIL

NO SABE SALTAR A LA PATA COJA



CADETES Y JUVENILES

SEGUNDO SALTO MUY CORTO



3

er

2on

1er

LANZARSE CONTRA

ALEVINES



LANZARSE
CONTRA

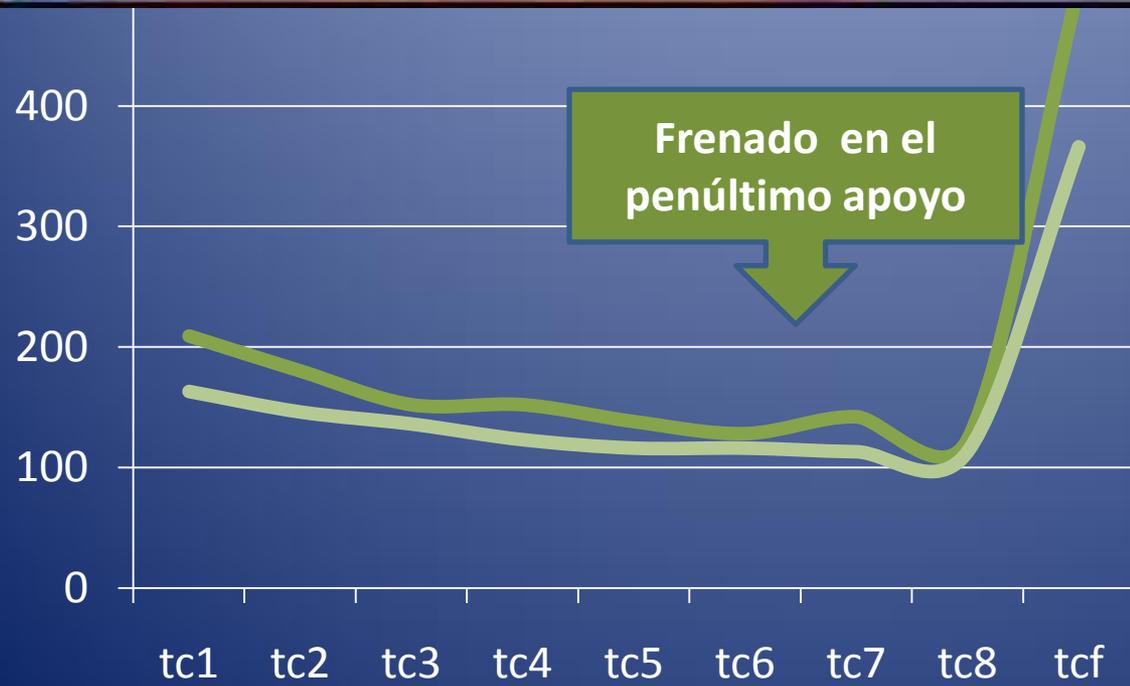


SALTAR SOBRE





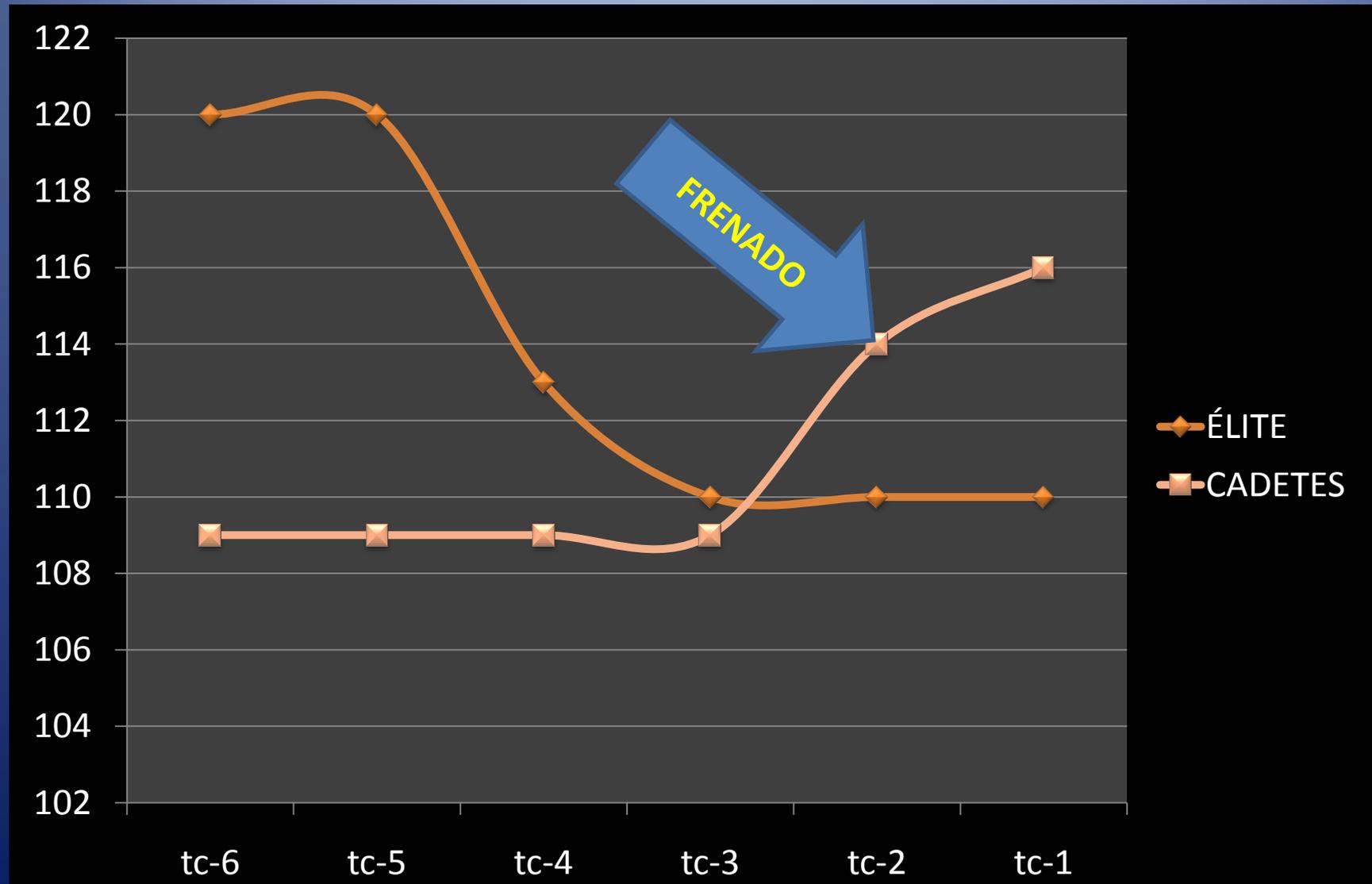
RÍTMICOS



H.CG. 30 cm

H.CG. 16,5 cm

TIEMPO DE CONTACTO EN LOS 6 APOYOS ANTERIORES A LA BATIDA DE TRIPLE SALTO



A medida que se acerca a la batida acorta la zancada y se frena en lugar de acelerar.



TRANSFORMAR EL CRUCE EN SALTO VERTICAL PARA PERDER VELOCIDAD

ALEVIN

PERDURA

CADETE



Entrenamiento Funcional / Atletismo



www.jriustrainer.com

**MODELO
LÚDICO**

**MODELOS
INADECUADOS**

**MODELO
ADULTO
ADAPTADO**

**INVERSIÓN
TÉCNICA Y
CONDICIONAL**



AUSENCIA DE UN MODELO

- FALTAN TÉCNICOS MUY FORMADOS EN LAS CATEGORIAS BENJAMINES-INFANTILES
- EL ÚNICO FEEDBACK QUE RECIBE EL ENTRENDOR DE BASE SON LAS MARCAS DE SUS ATLETAS
- INERCIA EN LOS PROGRAMAS DE FORMACIÓN DE ENTRENADORES DONDE NO SE ABORDA LA INICIACIÓN AL ATLETISMO CON UNA VISIÓN MÁS ESPECÍFICA DEL NIÑO Y DEL JOVEN



PROPUESTAS

- METODOLOGÍA ESPECÍFICA SIN ACTIVIDADES TÓXICAS.
- REDISEÑAR LAS COMPETICIONES PARA LOS MENORES DE 12 AÑOS
- EVALUACIONES CUALITATIVAS UTILIZANDO LOS MEDIA (FILMACIONES Y LA NUBE)
- REVISAR LOS PROGRAMAS DE FORMACIÓN DE TÉCNICOS

PREMIO A LA MEJOR COMUNICACIÓN



FIN

Entrenamiento Funcional / Atletismo



www.jriustrainer.com