

TEMA 7. SALTO DE LONGITUD Y TRIPLE SALTO

INDICE

SALTO DE LONGITUD

1. Generalidades
2. Análisis técnico (fases del salto de longitud)
 - 2.1. Carrera de aceleración o de impulso
 - 2.2. Batida
 - 2.2.1. Entrada a la tabla
 - 2.2.2. Amortiguación
 - 2.2.3. Empuje para el vuelo
 - 2.3. Vuelo o fase aérea
 - 2.4. Caída
3. Consideraciones pedagógicas
4. Aspectos reglamentarios salto de longitud



TRIPLE SALTO

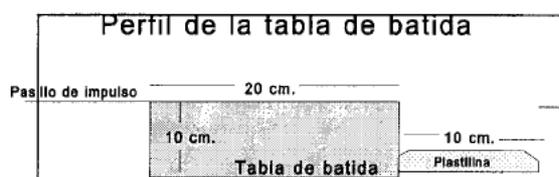
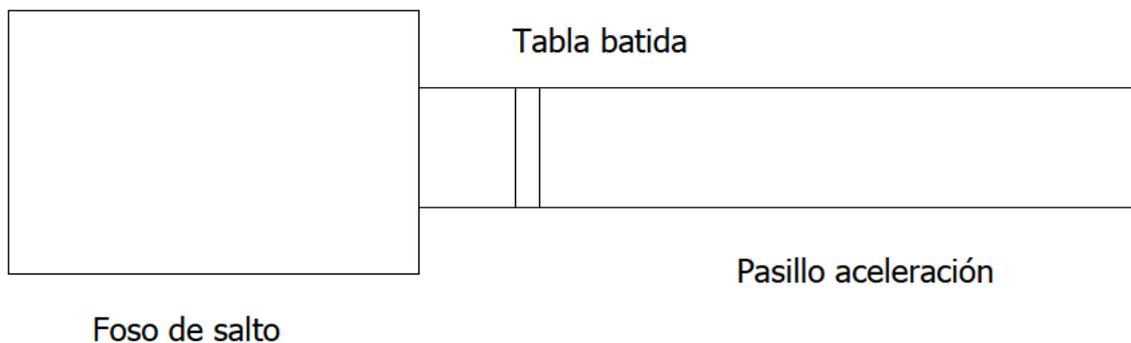
5. Generalidades
6. Análisis técnico (fases del salto de longitud)
7. Consideraciones pedagógicas
8. Aspectos reglamentarios triple salto



SALTO DE LONGITUD

1. GENERALIDADES

- La prueba más clásica en el programa de saltos es, sin lugar a dudas, el salto de longitud. Es el más natural y el que el niño realiza de forma instintiva.
- El salto de longitud es posiblemente una de las pruebas atléticas más recomendadas para la población escolar ya que a través de él se mejora la velocidad y la coordinación así como la fuerza impulsora de las extremidades inferiores.
- El resultado de la marca, en el salto de altura, depende de la velocidad de traslación (carrera de impulso) y de la velocidad de reacción (batida).
- Características saltador de longitud:
 - atleta alto, en torno a 170-190 cm para los hombres y 170 cm para las mujeres
 - debe disponer de una gran velocidad y coordinación
 - la edad para alcanzar los mejores resultados está entre 22 y 30 años.
- Escenario del salto de longitud:
 - Se realiza sobre un foso de arena precedido por un pasillo de toma de impulso que no debe ser inferior a 40m de longitud y con un ancho entre 1,22-1,25m. Este pasillo está delimitado por unas líneas blancas
 - El atleta puede colocar en el lateral del pasillo hasta dos marcas para señalar su talonamiento
 - El foso debe ser de 2,75m de ancho mínimo
 - La tabla de batida está a un metro del foso; es de madera y de 20 cm de anchura (pintada de blanco). En la parte más próxima al foso se coloca una tabla rígida de 10cm de anchura y su material es de plastilina lo que permite señalizar y posteriormente quitar las huellas de las zapatillas.



2. ANÁLISIS TÉCNICO (FASES DEL SALTO DE LONGITUD)

2.1.- Carrera de aceleración o de impulso

- La carrera tiene como objetivo conseguir la mayor velocidad posible para convertirla luego, y mediante un enérgico impulso en un salto. Es la modalidad más rápida junto al triple de entre los diferentes tipos de salto.
- La longitud de la carrera está en torno a 35-45m, (18-22 zancadas) que debe ser previamente talonada con el fin de llegar con el pie de batida correctamente a la tabla de batida.
- La carrera se realiza mediante una técnica de carrera de velocidad en progresión, aunque puede realizarse con una carrera relativamente uniforme. No obstante, la máxima frecuencia de zancada se alcanza aproximadamente en la zancada número ocho.
- Los pasos deben ir acompañados de un enérgico braceo, totalmente coordinado con el movimiento de piernas.
- El penúltimo paso será ligeramente más largo que los demás siendo la entrada a la tabla fuerte y decidida.

2.2.- Batida

▪ En la batida encontramos 3 subfases: 1º) entrada a la tabla, 2º) amortiguación y 3º) empuje para el vuelo

2.2.1. Entrada a la tabla

▪ Es el último paso de la carrera y que parece más corto que el anterior, al haber sido alargado el penúltimo

▪ El pie llega a la tabla apoyándose con la planta del pie y la pierna se flexiona ligeramente (CDG baja) con el fin de realizar una fuerte extensión en el momento de la batida.

▪ Esta batida se realiza cuando el CDG está situado perpendicularmente al pie de apoyo o batida y vendrá determinada por la velocidad horizontal y el ángulo de vuelo.

▪ La extensión de la pierna de batida debe coincidir con una elevación flexionada de la pierna libre y un movimiento enérgico de brazos similar al realizado durante la carrera.

2.2.2. Amortiguación

▪ Fase comprendida entre la entrada en la tabla y el momento en el que el CDG está encima de la base de sustentación de la pierna de batida

▪ En esta fase la pierna de batida se encuentra algo más flexionada.

▪ Los brazos deberán estar igualmente semiflexionados a los lados del cuerpo.

2.2.3. Fase de empuje

▪ La pierna libre, flexionada, empuja enérgicamente la cadera hacia el frente. La pierna de batida se extiende violentamente facilitando la elevación de la cadera.

2.3.- Fase de vuelo o aérea

- Se inicia nada más concluir la batida. Es la proyección de la carrera y el impulso.

- En esta fase el atleta seguirá realizando una acción como si se tratara de correr por el aire con un movimiento de los brazos equilibrado.

- Hay varios tipos de vuelo:

- a) salto de extensión: el atleta después de realizar la batida, tarda en reunir la pierna de batida con la de ataque (En principiantes se recomienda empezar por este tipo).

- b) salto de tijera: el atleta realiza el vuelo como si continuara corriendo en el aire.

- Los brazos pueden adoptar dos técnicas:

- 1) Llevarlos hacia atrás para luego echarlos nuevamente al frente durante la fase de amortiguación y en el momento de entrar en contacto con el suelo.

- 2) Pueden llevarse progresivamente hacia delante durante la fase de descenso de la parábola, tras lo cual ya no vuelven hacia atrás.

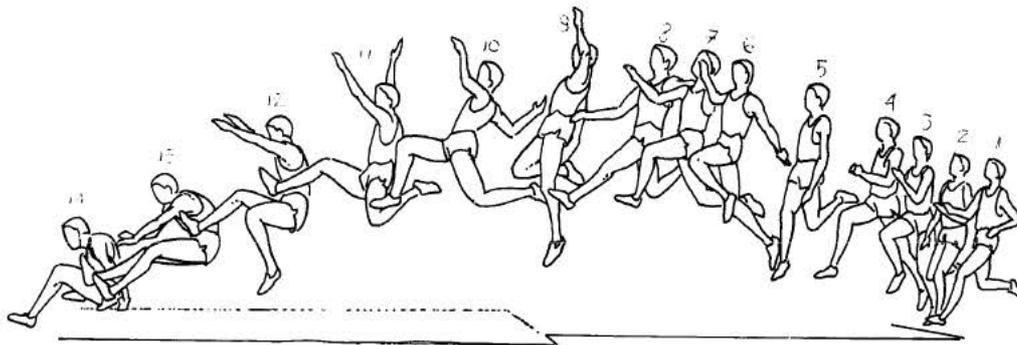


2.4.- Fase de caída

- Se realiza tomando contacto con la arena a través de los talones y las piernas extendidas, con el fin de conseguir el mejor registro por el aprovechamiento máximo del vuelo.

- Se inicia cuando el atleta ha pasado por el punto más alto de la parábola, cuando ambas piernas comienzan a juntarse.

- En esta fase las rodillas deben estar extendidas máximo posible (sin forzar)



3.- CONSIDERACIONES PEDAGOGICAS

- o Controlar la progresión de la carrera, evitando en todo lo posible el alargamiento y acortamiento de los pasos
- o Mantener la velocidad de la carrera hasta el final.

- o Los brazos no deben balancearse de derecha a izquierda sino que deben acompañar la acción de las piernas en un movimiento de delante hacia atrás.
- o Evitar acortar o alargar los últimos pasos con el objeto de pisar la tabla
- o Vigilar que la batida se haga con toda la planta y no con el talón.
- o Mantener un buen equilibrio del cuerpo en la fase de vuelo
- o Insistir en no precipitar la recogida de las piernas en la fase de vuelo.
- o La vista debe ir siempre fija delante, evitando mirar a la tabla de batida
- o En la caída evitar que los pies aterricen a diferentes niveles.

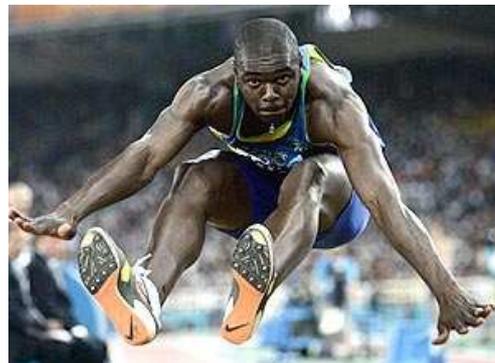
4.- ASPECTOS REGLAMENTARIOS

1. El orden de participación se determina por sorteo.
2. Todos los competidores realizan seis saltos y se considera mejor marca la más alta de los seis.
3. No se puede colocar ninguna marca en el pasillo de saltos, pudiéndolo realizar en los laterales.
4. Se considera salto nulo cuando:
 - a) se pisa la tabla de plastilina en la batida
 - b) durante la caída el atleta toca el suelo fuera del foso
 - c) una vez concluido el salto, el atleta sale del foso por la parte trasera
5. La medición del salto se realiza desde la última huella dejada al límite más cercano a la tabla de batida

TRIPLE SALTO

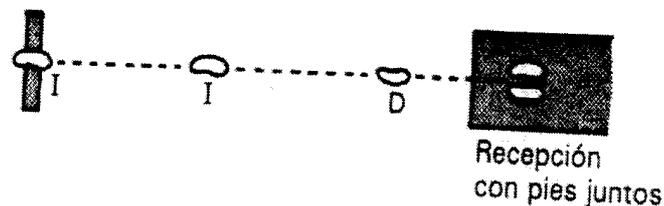
5. GENERALIDADES

- El triple salto no es otra cosa que la realización de tres saltos consecutivos y en profundidad. El primero es un salto preparatorio, de batida, el segundo es un salto intermedio donde el atleta debe mantener el equilibrio, velocidad y coordinación, mientras que el tercero es un salto de longitud.
- Esta especialidad requiere una gran preparación física debido al gran impacto en las piernas, principalmente en los tobillos y talones, además de requerir un gran nivel técnico.
- Características saltador de triple:
 - Atleta que puede ser un poco más alto que el de longitud, con las piernas más largas y algo menos musculado
 - Debe disponer de una gran velocidad y una coordinación mayor que la del saltador de longitud, además de poseer una gran potencia y equilibrio.
- Escenario del triple salto
 - El foso de salto tiene las mismas características que el de longitud
 - La tabla de batida y la de plastilina tienen las mismas características que en longitud. La diferencia viene determinada por la distancia a la que se encuentra (13 metros para hombres y 11 metros para mujeres). En competiciones en las que participen atletas jóvenes podrá adecuarse la distancia al nivel de los participantes



6. ANÁLISIS TÉCNICO (FASES DEL SALTO DE LONGITUD)

- Debemos considerar el triple salto como la unión de un salto, un paso y un salto, en este orden
- La característica principal es la de realizar tres saltos con un solo pie, de forma que si se hace el primero con el pie izquierdo, el segundo ha de ser con el mismo pie y el tercero con el derecho (o viceversa).

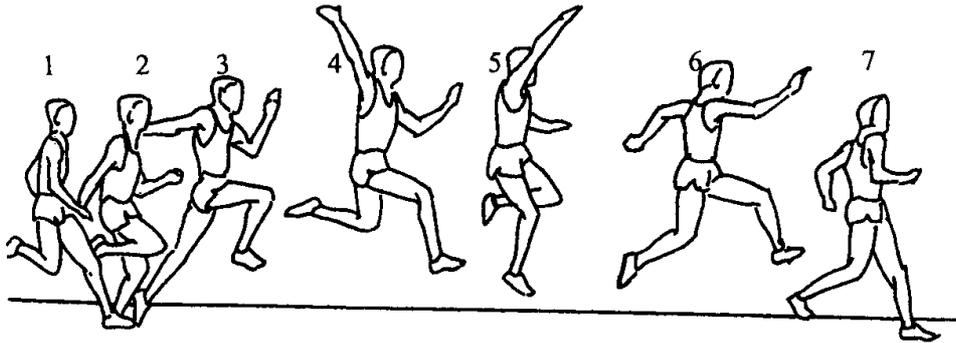


6.1.- Carrera de aceleración o de impulso

- La carrera tiene las mismas características que la del salto de longitud (véase en punto 2.1)
- Los últimos pasos no son tan marcados como en el caso del salto de longitud ya que en el triple no es tan importante el alcanzar una parábola alta. Los tres últimos pasos de la carrera se diferencian en amplitud y frecuencia (antepenúltimo paso más corto, penúltimo largo y último corto)

6.2.- Batida y primer salto

- La batida se realizará mediante un impulso energético sobre el metatarso y cuando el CDG ha pasado el punto de apoyo
- La pierna de batida debe realizar inmediatamente después de despegar del suelo, una acción circular para caer con toda la planta del pie, con el fin de realizar posteriormente una segunda batida

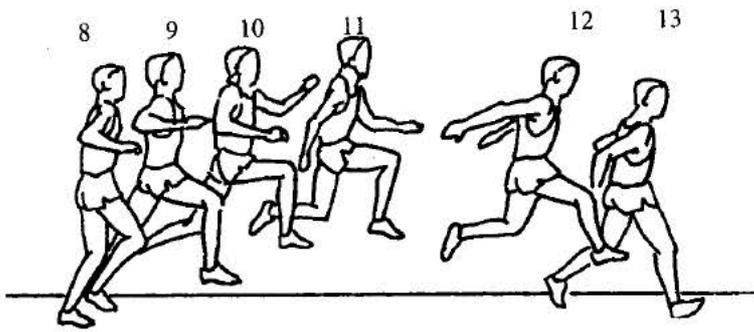


- El objetivo de este salto será:
 - a) preparar el apoyo de la pierna de batida de una forma activa
 - b) preparar el segundo salto
- Los brazos deben ir coordinados con la acción de las piernas. El contrario a la pierna de batida va a realizar un amplio movimiento hacia atrás.

6.3. Segundo salto

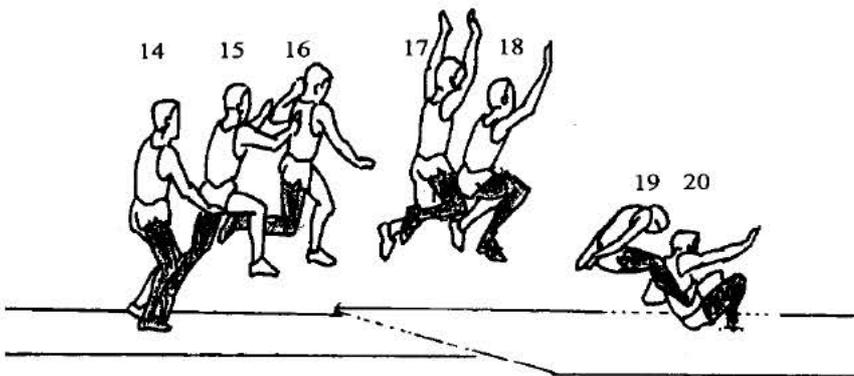
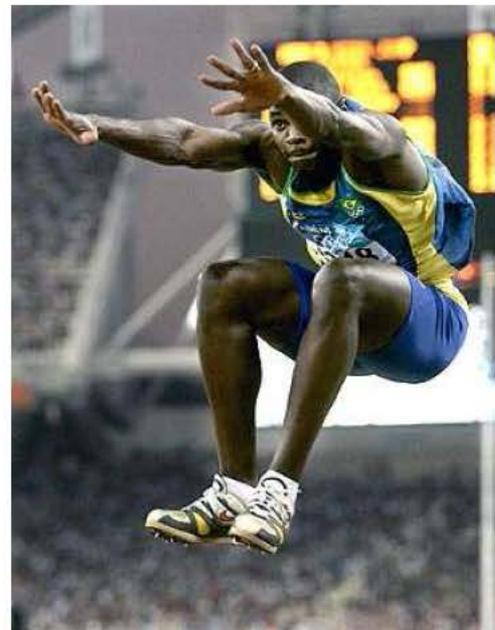
- Este segundo salto tiene como objetivo, penetrar con profundidad, colaborando en el mantenimiento de la velocidad y la coordinación.
- Se inicia en el momento en el que el pie de batida, en el primer salto, entra en contacto con el suelo.
- El salto es como una zancada en profundidad intentando trasladar el peso del cuerpo de la pierna izquierda a la derecha (si el atleta ha batido con la izquierda), debiendo mantener el tronco derecho.
- La pierna de batida, una vez extendida, se irá flexionando ligeramente, buscando al pierna libre, mientras que ésta se eleva flexionada formando ángulos rectos entre el tronco y el muslo.





6.4. Tercer salto

- Es un salto de longitud. Este salto se realizará correctamente si el equilibrio del 2º salto es bueno.
- En este salto se debe evitar:
 - bajar la cabeza
 - descoordinar los brazos
 - posición contraída y no simultánea de los brazos



7.- CONSIDERACIONES PEDAGOGICAS

- o Tener presentes todas las recomendaciones realizadas en el salto de longitud
- o Trabajar la técnica de forma muy minuciosa y exigente en atletas jóvenes para conseguir en un futuro buenos rendimientos.
- o En el último paso el CDG no debe bajar excesivamente
- o Vigilar constantemente la velocidad, el equilibrio y la coordinación
- o El ritmo en el 1º salto debe ser rápido y amplio
- o En todos los saltos se debe evitar una altura excesiva para evitar perder velocidad.
- o La mirada dirigida al frente, ya que de lo contrario las batidas en cada salto serán ineficaces.
- o

8.- ASPECTOS REGLAMENTARIOS

** Puntos 1, 2, 3, 4, y 5 iguales al salto de longitud

5. El salto debe efectuarse de manera que el atleta caiga primero con el mismo pie con el que ha efectuado su batida, y en el 2º salto, sobre el otro pie, en el que se apoyará para realizar el salto final. Si el atleta durante un salto, toca el suelo, con la pierna de suspensión se considera nulo

