

LONGITUD TRIPLE

Por: Miguel A. Villalba

Teoría: [Longitud](#)

[Triple](#)

GENERALIDADES DE LOS SALTOS en el ATLETISMO (Según J. Rius)

(Según J. Rius) Los saltos constituyen una especialidad atlética formada por cuatro modalidades con dinámicas de competición diferentes; dos de ellas, la longitud y el triple, pretenden alcanzar la máxima distancia longitudinal, la altura y la pértiga, buscan franquear verticalmente los listones. La competición de altura y pértiga es abierta, así un saltador no tiene límite de saltos que repetirá tantas veces como quiera hasta que haga tres intentos nulos consecutivos, momento en que será eliminado de la competición. La longitud y el triple son concursos cerrados, en que el saltador solo podrá hacer un máximo de tres o seis intentos según pase o no a la mejora.

*** Saltos y cualidades físicas.-**

Desde el punto de vista de las cualidades físicas, las necesidades fundamentales son de fuerza y de velocidad, y el salto de altura requiere una mayor flexibilidad de la columna vertebral.

*** Según la riqueza motora.-**

La diferencia entre las especialidades es sustancial, si la longitud se puede considerar casi como una continuación de la carrera, la altura y la pértiga presentan una riqueza motora mucho mayor, y su aprendizaje requerirá de un amplio espectro de vivencias motoras diferentes.

El elemento común que se encuentra en todos los saltos, y que es quizás el que más incide en el resultado, es el enlace carrera-batida, ser capaz de acelerar los últimos pasos y proyectar el cuerpo en el ángulo óptimo. La velocidad de llegada a la batida tiene que ser la máxima que se pueda controlar.

*** Movimiento natural y movimiento técnico.-**

El salto de longitud se puede considerar una de las especialidades más naturales, el triple algo más técnico, el salto de altura de un nivel intermedio, y el de pértiga contiene una serie de gestos totalmente alejados del movimiento natural, donde se suman giros, equilibrios invertidos, suspensiones, así como la sincronización del movimiento del saltador con la acción de la pértiga.

Una iniciación a los saltos atléticos pasará por una buena iniciación a la carrera, así como un buen desarrollo de todo tipo de saltos y de enlaces de la

carrera con el salto; un dominio de giros, suspensiones y ejercicios de acrobacia, a fin de adaptarse a controlar la proyección del cuerpo hacia arriba y adelante, y una vez en el aire ser capaz de variar la posición de parte del cuerpo incluso en posiciones invertidas.

La longitud total de un salto dependerá de:

1. **-La antropometría del saltador.**
2. **-La velocidad de llegada a la tabla de batida.**
3. **-El ángulo de batida.**
4. **-Las evoluciones que los segmentos corporales hagan en el aire.**

Actualmente en todos los saltos en categoría masculina la velocidad con que el saltador llega a la tabla es superior a los diez metros por segundo, incluso en el salto de altura. Si esta velocidad no es controlable por una buena acción de batida (fuerza explosiva) el saltador no conseguirá el ángulo óptimo de salida.

Una vez el saltador está en el aire la trayectoria del centro de gravedad no puede mortificarse (excepto en el salto con pértiga que se produce al soltarla), con las evoluciones técnicas en el aire, se pretende que los segmentos corporales se sitúen en las posiciones más eficaces posibles. Así en el caso del salto de longitud los pasos en el aire sirven para que las piernas no caigan precipitadamente al suelo, pero no tienen ningún efecto sobre la línea de puntos que representa la trayectoria del centro de gravedad del cuerpo.

Si la velocidad de llegada es inadecuada y la batida incorrecta por mucho que se haga en el aire no se puede modificar el salto, pero sí al contrario, una inadecuada actuación en el vuelo puede perjudicar el resultado final de una buena batida.

Técnica de salto de Longitud

(Según J. Vte. González)

FASES DEL SALTO :

A) CARRERA

1.- FINALIDAD: La carrera debe lograr:

- Un buen TALONAMIENTO
- La mejor VELOCIDAD para una buena batida
- Una buena COLOCACIÓN de; cuerpo en la batida

2.- En LONGITUD :

- Hombres: 30 a 45 m. (16 a 22 apoyos)
- Mujeres: 25 a 40 m. (16 a 22 apoyos)

Este talonamiento VARIARÁ:

- + Por el estado de FORMA
- + PISTA CUBIERTA o Aire Libre
- + VIENTO a favor o en contra

3.- TÉCNICA DE CARRERA

DIFERENTE del velocista en:

- TRONCO mas recto (c. d. g. más alto) .
- RODILLAS más altas .
- RÍTMICA -----> RELAJACIÓN por medio de la

FRECUENCIA .

4.- PARTES DE LA CARRERA

a) Puesta en ACCIÓN

Cómo INICIAR la carrera: De dos maneras

- Estático
- Pasitos previos

b) ACELERACIÓN

Se mantiene la amplitud y se aumenta la frecuencia

c) PREPARACIÓN de la batida

En tres últimos apoyos. 2 opciones:

- SINKING**: Caer sobre la tabla
- + Penúltimo apoyo más largo
 - + último apoyo más corto
 - + Bajada de cadera con mayor flexión del penúltimo
 - + Frecuencia: Lento el penúltimo
 - Rápido el último
 - + Para saltadores potentes

RUNNING: Rodar sobre la tabla

- + Menor flexión en el penúltimo (cadera más alta)
- + Menor tiempo de batida
- + Frecuencia en aumento

B) BATIDA

El pie entra con la PLANTA (no talón) -----> PIE ACTIVO

PARTES:

a) de AMORTIGUAMIENTO

- Cabeza alta
- Tronco retrasado es prolongación de la pierna de batida
- Flexión de la pierna de batida
- El c. d. g. tiene un gran recorrido
- Disminución de la velocidad horizontal

Hay que recuperar rápido la pierna libre para menor pérdida

b) de IMPULSO (final de la batida)

- Extensión de la pierna de batida
- Elevación de la rodilla libre hasta la cadera
- Los brazos como en carrera

+ Estas acciones se harán cuando el c. d. g. haya pasado sobre la vertical de apoyo. De estas acciones dependerá el ANGULO DE SALIDA

+ La VELOCIDAD DE SALIDA dependerá de la rapidez con que se haga lo anterior .

C) FASE AÉREA O VUELO

* EI TIEMPO DE VUELO y la TRAYECTORIA vienen ya determinados por

la velocidad de salida y por el ángulo de salida

* FINALIDAD: No deteriorar el salto

* REQUISITOS:

- Absorber las rotaciones -----> mantener el EQUILIBRIO
- Acomodar los segmentos y todo el cuerpo para el mayor

rendimiento de la curva

- Preparar el CONTACTO con la arena

* Termina con el contacto de los pies en el foso .

* PARTES:

a) DESPEGUE: casi igual en todos los saltadores

b) SUSPENSIÓN: 3 alternativas:

* NATURAL

* EXTENSIÓN

* PASOS

D) RECEPCIÓN

OBJETIVO: Permitir el AMORTIGUAMIENTO de la velocidad en la caída par evitar lesiones

Comienza con el CONTACTO de los pies en el foso

- Pies JUNTOS, lo mas alejado posible
- Contacto de TALÓN, para que las caderas se aproximen o superen al punto de contacto

+ Tener la idea de que el suelo llegue al atleta .

+ Girar los pies en último momento .

TÉCNICA DE TRIPLE SALTO (Según J. Vte González)

FASES DEL SALTO:

A) CARRERA

* *DIFERENCIAS CON LA DEL SALTO DE LONGITUD*

- Aumento rápido de la velocidad y mantenerla, incluso aumentarla en los cuatro últimos apoyos.
- Ritmo más homogéneo.
- No hay diferencia al final -----> **RUNNING**

B) PRIMER SALTO (**HOP**)

1.- FINALIDAD:

- Transformar la carrera en salto.
- Dotar de las condiciones de velocidad y ángulo de salida idóneos al salto, de acuerdo con la técnica que se realice posteriormente
- Consumir en él el mínimo de velocidad horizontal
- Colocar el cuerpo del atleta en condiciones de poder continuar el salto

2.- FASES DEL SALTO

a) BATIDA: Tipo **RUNNING**

b) FASE AÉREA:

- + Las piernas hacen un paso en el aire completo y amplio
- + Los factores que deben darse para continuar el salto con eficacia son:
 - * el buen equilibrio, gracias a unos correctos movimientos

segmentarios

* el mantenimiento de una postura global idónea

c) ADAPTACIÓN:

- + La pierna de batida se adelanta casi extendida, buscando activamente el suelo
- + Cuando el c.d.g. está a la altura correcta respecto al suelo, con un movimiento de agarre de adelante-atrás-abajo se ejecuta la **IMPLANTACIÓN-AGARRE**

C) SEGUNDO SALTO (**STEP**)

1.- FINALIDAD:

- Transmitir las condiciones de velocidad del primer salto al tercero
- Mantener el equilibrio global en el cambio del pie de batida

2.- FASES

a) AMORTIGUACIÓN

- + No hay una gran flexión, sino que el movimiento de agarre arrastra hacia adelante el c.d.g. muy rápidamente para no perder velocidad
- + La pierna libre se aproxima muy rápidamente a la de batida y en el momento de estar a la altura de ésta termina la fase de amortiguación .

b) IMPULSO

- + La pierna libre va de atrás-adelante, en flexión, para bloquearse a la altura de la cadera

D) D) TERCER SALTO (JUMP)

1.- FINALIDAD:

- Aprovechar la velocidad horizontal
- Generar la velocidad de componente vertical suficiente para terminar eficazmente el salto
- Lograr la posición global y segmentaria que permita una caída en el foso en las mejores condiciones.

2.- FASES:

- a) BATIDA: running, aunque con baja velocidad
- b) FASE AÉREA: de forma NATURAL