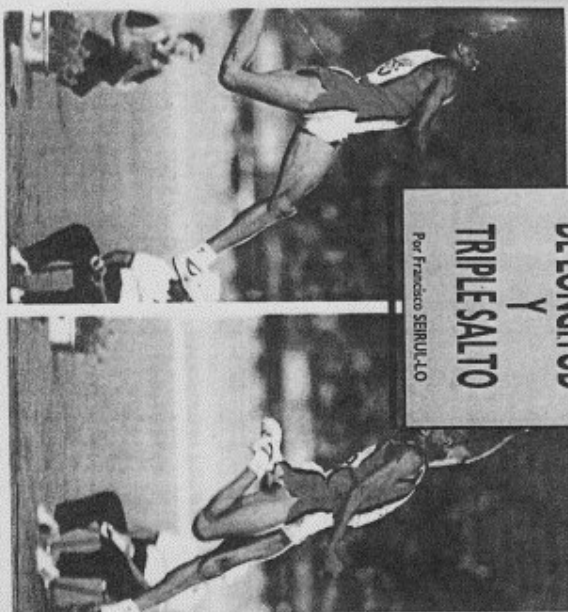


# 4

CAPITULO

## SALTO DE LONGITUD Y TRIPLE SALTO

Por Francisco SERRULLO



Mike Powell en la fase  
avanzada de su salto durante  
el mundial.

## SUMARIO

- 1. TÉCNICA DE SALTO DE LONGITUD**
  - INTRODUCCIÓN**
    - Perfil del saltador.
    - Definición y concepto de técnica.
  - LA TÉCNICA DEL SALTO DE LONGITUD**
    - Puntos del salto:
      - A. La carrera:
        - A.1. Finalidad.
        - A.2. Características.
        - A.3. Fases de la carrera.
        - A.4. Las señales intermedias.
      - B. La batida:
        - B.1. Finalidad.
        - B.2. Características.
        - B.3. Puntos de la batida.
      - C. La fase aérea:
        - C.1. Finalidad.
        - C.2. Características.
        - C.3. Puntos de la fase aérea.
      - D. La recepción (caída):
        - D.1. Finalidad.
        - D.2. Características.
- 2. TÉCNICA DEL TRIPLE SALTO**
  - INTRODUCCIÓN**
    - Perfil del saltador de triple.
  - LA TÉCNICA**
    - Fases de triple salto:
      - A. La carrera.
      - B. El primer salto (despeg):
- 3. LA ENSEÑANZA DE LONGITUD Y TRIPLE**
  - 3.1. Introducción.
  - 3.2. Especialización.
  - 3.3. Perfeccionamiento.
- 4. EL ENTRENAMIENTO DE LONGITUD Y TRIPLE**
  - 4.1. Entrenamiento de la carrera.
  - 4.2. Entrenamiento de la batida de longitud.
  - 4.3. Entrenamiento de las batidas en triple.
  - 4.4. Entrenamiento de la fase aérea y caída.
- 5. ORGANIZACIÓN Y CONTROL DEL ENTRENAMIENTO**
  - 5.1. Organización.
  - 5.2. Control.



minología homogénea o elaborar investigaciones sobre cada uno de esos elementos.

En el caso del salto de longitud la división global del gesto se realiza atendiendo a la sucesión temporal de la tarea motriz; bien diferenciadas que constituyen la técnica de esta especialidad.

Por ello, dividimos el salto en:

1. Carrera.
2. Batida.
3. Fases aéreas (vuelo).
4. Recepción (caída).

Entendemos cada una de las partes por separado para llegar más al fondo de algunas cuestiones, pero ello no significa la independencia entre ellas. Todo lo contrario; los errores de una fase del salto se pagan en la siguiente, y la falta de nivel en alguna de ellas respecto a las demás hace destruir todo el conjunto. Pero esto servirá al entrenador para poder informar al atleta de la parte que ejecutó reenos correctamente, sobre la que hay que entrenar más para sacarle rendimiento a su técnica. Podrá, asimismo, recomendar ciertos ejercicios dirigidos a esa determinada fase que salga, para que, con su práctica, restablezca el equilibrio necesario en la totalidad del salto a lo largo de todos los estapas de la vida deportiva de aquél.

#### A. LA CARRERA

Se ha cambiado mucho el criterio técnico sobre la totalidad del salto. Se creía antes que la eficacia del mismo residía en los movimientos de la fase aérea, y que incluso por ellos se podía modificar la trayectoria del centro de gravedad, aumentando y obteniendo así una mayor longitud. El estudio del salto y la aplicación de sus leyes mecánicas al hombre han hecho promover la importancia de la carrera de impulso previa. Para algunos autores, casi puede considerarse como un 50 por 100 del salto en cuanto a importancia.

Esto puede ser excesivo, pero lo que sí es cierto es que la carrera y la batida constituyen la base del salto. Ambas fases a dotar de las condiciones óptimas que determinarán la distancia alcanzable, mientras que los movimientos aéreos y la caída ratificarán, mejorarán o empeorarán el logro, según sea su nivel de ejecución. De aquí, la importancia del equilibrio entre las distintas fases para el máximo rendimiento del salto.

#### A.1. Finalidad de la carrera

La carrera debe lograr:

- a) La correcta aproximación del atleta a la tabla de batida, utilizando la longitud del salto, según sus capacidades específicas respecto a las condiciones de su carrera.

Con ello, se logra el talamiento correcto (punto de batida).

- b) La adquisición de la velocidad de despegue inicial en dirección al salto que pueda dar las mejores condiciones para ejecutar a las siguientes batidas.

De esta forma, obtenemos la velocidad deseada en cada momento del desarrollo de la carrera, y la dotamos al final.

- c) La colocación global y segmentaria correcta sobre la tabla de batida, para poder utilizar sus capacidades al más alto nivel de rendimiento, según la técnica que se utilice y en función de las condiciones climatológicas adquiridas previamente.

Esta disposición global del cuerpo al finalizar la carrera sintoniza con las posibilidades de ejecución de las fases siguientes del salto. Es el tránsito postural para cambiar al carrera en salto.

La carrera se inicia con la puesta en movimiento en el fondo del pasillo del salto, y termina en el momento de la colocación (impantación) del pie de batida sobre la tabla, momento en que empieza la batida.

#### A.2. Características de la carrera

##### a) Longitud

Es variable, según el nivel del saltador y la técnica que utilice, además de otros factores que después determinaremos. La longitud será la suficiente como para lograr los tres fines propuestos en el apartado anterior.

En los mejores saltadores, las distancias varían poco, aunque para la adquisición de esa estabilidad han sido necesarios años de entrenamiento y la utilización de varias distancias previas.

En términos generales, podemos determinar como distancias suficientes y más utilizadas por los saltadores de buen nivel las siguientes:

- Hombres: de 30 a 45 metros, equivalentes a 16-22 apoyos.

- Mujeres: de 25 a 40 metros, equivalentes a los mismos valores de apoyos.

A lo largo de la vida deportiva, esta longitud varía según varíen o se modifiquen.

- Las características morfológicas (peso, longitud de las piernas, altura total...).

- Las características físicas (velocidad, potencia, resistencia...).

- Las capacidades técnicas, su motricidad para lograr la velocidad máxima en el momento de batida y no perderla con el crítico paso de correr-huir.

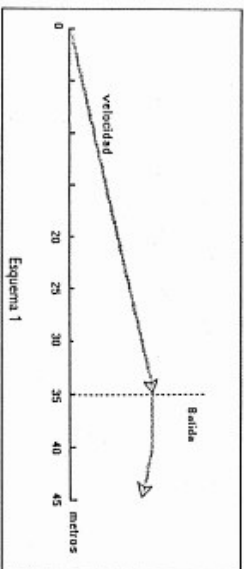
- Sus cualidades psíquicas, tales como capacidad de concentración, decisión, conocimiento del propio nivel de realización, etc.

- En el momento de la comparación, las condiciones externas, tales como estado de la pista, viento, lluvia, etc.

Cuadro 3

Tabla de valoración de la velocidad crítica para la determinación individual de la longitud de la carrera de impulso

Distancia	Tiempo	Nivel comparativo
20 m	2"72	-
25 m	3"28	+0,56
30 m	3"81	+0,55
35 m	4"36	+0,53
40 m	4"81	=0,53
45 m	5"44	-0,55



Esquema 1

Como vemos en el cuadro, el atleta pierde considerablemente su velocidad entre 35 y 40 m, lo que nos determina su distancia máxima de carrera a los 35 m, según el esquema.

Aunque en un caso particular de un atleta pueda no resultar tan exacto, el método nos vale para identificar la longitud máxima aproximada de su carrera en ese momento de preparación y medida técnica.

Por eso, existen diferentes longitudes de carrera para la competición a lo largo de la vida del atleta. Por supuesto, cada atleta, que tiene unas características diferentes a los demás, deberá construir su propia distancia de carrera. Si la longitud de esta varía en la competición, aunque en cada etapa en unos límites deseados de estabilidad, en el entrenamiento esta longitud debe ser modificada constantemente en las diferentes series y saltos para no provocar la adaptación del atleta a unas determinadas condiciones onemáticas que acaso no sean las deseables para la competición, y como consecuencia, no pueda rendir en ésta según lo previsto.

#### b) Técnica.

La técnica de carrera del saltador es, en algunos casos, diferente a la del velocista. Esta diferencia radica en que es una carrera más lenta, en línea recta, al final de la cual debe hacerse un salto. Además, la salida no se realiza desde varios ni en posición baja, y si cuando el atleta lo desea.

Por todo ello, esta carrera debe ser:

- **Equilibrada:** lo que producirá una carrera en línea, para lograr el alineamiento segmentario en dirección al salto; un control sobre la trayectoria de todos los segmentos corporales, que determinará una amplitud totalmente estable en toda su ejecución, y la posibilidad de controlar la altura del centro de gravedad del cuerpo en todo momento, muy especialmente en el de preparación para batir.

En términos generales, ese equilibrio se obtiene como una colocación más vertical del tronco en todo el recorrido de aproximación del atleta a la tabla y una elevación mayor de rodillas que en algunos velocistas (carrera circular).

En el esquema 2, vemos, con líneas de puntos, la trayectoria del CG del saltador. Está homogénea de la trayectoria, está controlada por la aplicación correcta de los impulsos de la per-

na de apoyo en cada acción sobre el suelo y del lugar donde se realiza el apoyo respecto al CG del saltador, además de la alineación segmentaria antes mencionada.)

- **Ritmica:** logrando el ritmo deseado para obtener la máxima velocidad en el momento de implantación del pie de batida sobre la tabla. A lo largo de toda ella, ese ritmo se controla por la variación de la frecuencia de los apoyos en la unidad de tiempo. En esta fase de la carrera, este ritmo varía, debiendo ser controlado por el atleta en todo momento. Esto produce una sensación de relajamiento total en cada fase de aproximación a la tabla, permitiendo así la concentración suficiente para el momento de saltar.

Aunque este ritmo es algo más que la velocidad, en el esquema 3 vemos las tres grandes velocidades de lograr la máxima velocidad al final de la carrera:

1. Velocidad progresiva desde el inicio hasta el final.
2. Velocidad progresiva hasta antes de la tabla y mantenimiento en los momentos finales.
3. Velocidad con fuerte progresión, para detenerse en la zona intermedia y retomar la velocidad máxima en el momento antes de llegar a la tabla.

Los tres ritmos son válidos, y será el atleta, con sus características individuales, el que nos indique su preferencia, o incluso combinar su propia opción, si bien ésta son las más utilizadas, con pequeñas variaciones.

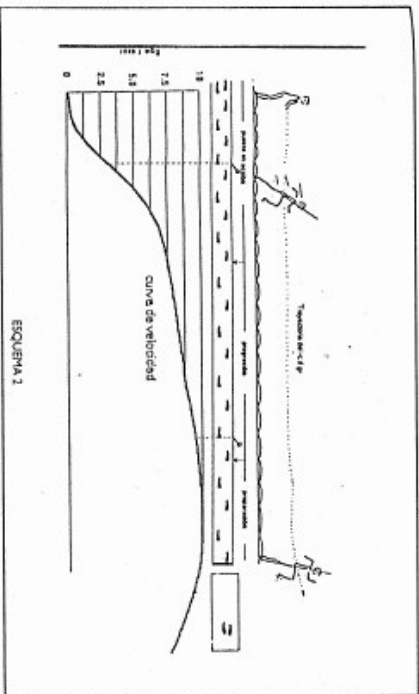
#### A.3. Parte de la carrera

Para su estudio y entrenamiento, dividimos la carrera en las siguientes subsecciones:

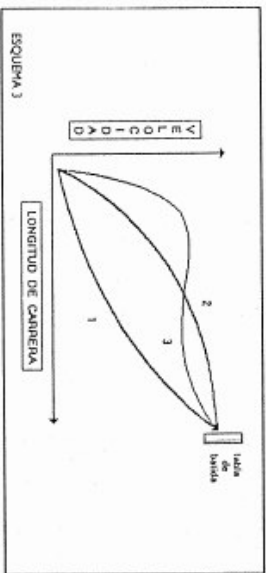
- 1.ª Puesta en acción.
- 2.ª Progresión (aceleración).
- 3.ª Preparación para la batida.

##### Puesta en acción

Constituye la salida inicial de la carrera, comienza por los movimientos previos, si los hay, y los primeros pasos de la misma. Los atletas más lentos, con caracteres débiles, logran la posición y velocidad suficientes para pasar a la siguiente subsección con éxito. Tiene como objetivo pasar de una situación más o menos estática a otra en la que el atleta haya casi establecido la amplitud de los apoyos, obteniendo



ESQUEMA 2



ESQUEMA 3

la frecuencia media de todo el recorrido y la colocación segmentaria global, en las condiciones antes mencionadas, que permitan un buen balanceamiento. Existen diferentes formas de realizar esta preparación, tanto en lo referente a los movimientos o colocación previos a la carrera como en la ejecución de estos primeros pasos. Estas diferentes formas las podemos reducir a cuatro:

- a) Con movimientos activos diferentes, tales como dobles pasos, trotes, etc., hasta llegar a la referencia con el pie de batida. Naturalmente, son recomendados un máximo de cuatro apoyos realizados de la forma que el atleta quiera.
- b) Parado, con un pie —generalmente recostado— el de batida—sobre la referencia y reducir a cuatro.
- c) Parado, con los pies juntos sobre la referencia de salida.
- d) Parado, con un pie —generalmente recostado— el de batida—sobre la referencia y