CIDIDA

CENTRO INTERNACIONAL DE DOCUMENTACIÓN INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO DEL ATLETISMO FUNDACIÓN

FEDERACIÓ CATALANA d'ATLETISME

SALTOS HORIZONTALES

SALTO DE LONGITUD
Descripción técnica y principales errores

Joan Rius i Sant

La carrera

Circular, rodillas altas.
Comienza en amplitud...

La carrera

...y va ganando frecuencia.

Los últimos pasos

Los últimos pasos varían según los atletas.
Generalmente recortan un poco para ganar frecuencia.
Algunos, bajan el centro de masas en el último paso.

Llegada a la tabla- batida

En el último paso, aunque se baje el C.M., el pie hace tracción y empuja adelante las caderas buscando la máxima velocidad.
El pie apunta con el talón pero hace el contacto de planta-metatarso arañando la tabla.

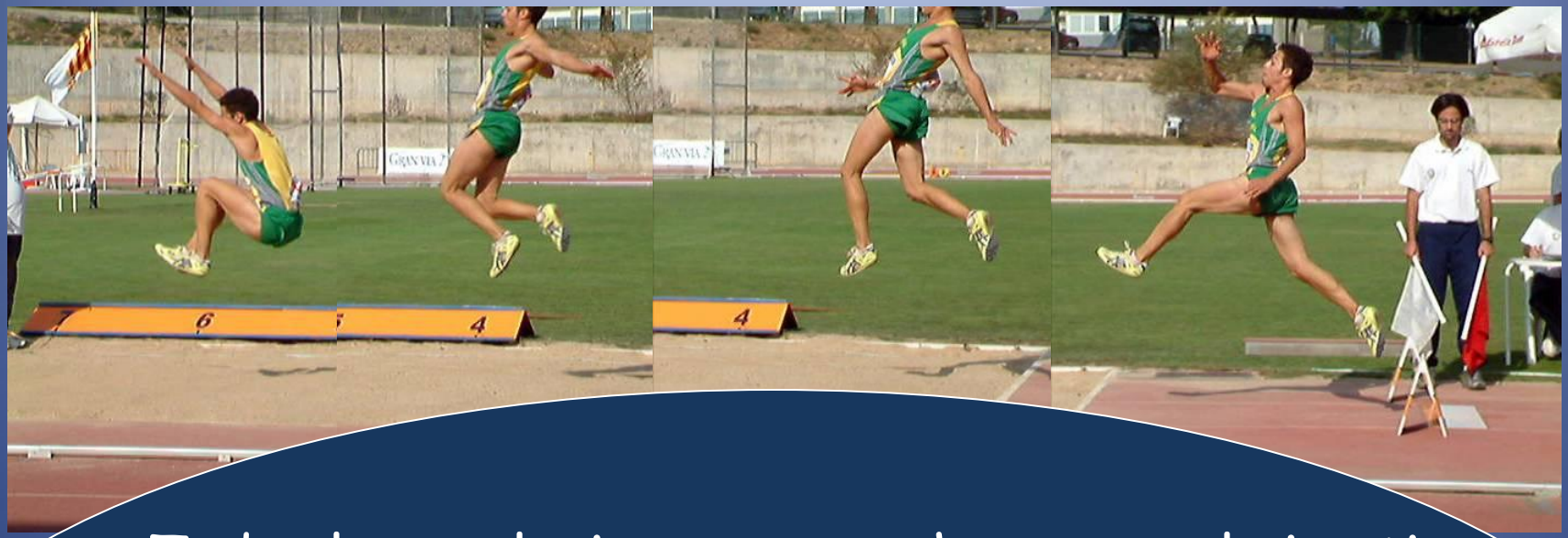
Batida-despegue

La pierna debe flexionarse lo menos posible. Cuando el C.M. pasa por encima del pie, el muslo de la pierna libre debe estar subiendo.

Batida-despegue

Extensión explosiva de la pierna y pie de batida.
La pierna libre, flexionada por rodilla, busca posición de tándem.
Los brazos realizan una acción enérgica con bloqueo.

Vuelo



Todas las evoluciones que se hacen en el aire tienen la finalidad de mantener el equilibrio del cuerpo a fin de caer con los segmentos corporales en la posición más óptima.

No se puede "caminar por el aire";
la trayectoria del C.M. no se puede modificar en el momento en que el pie abandona el suelo.

Caída

Los talones abren el camino en la arena por donde se deslizará
el resto del cuerpo, las piernas se doblan y
los brazos van al frente.
Es adecuado caer un poco lateral.

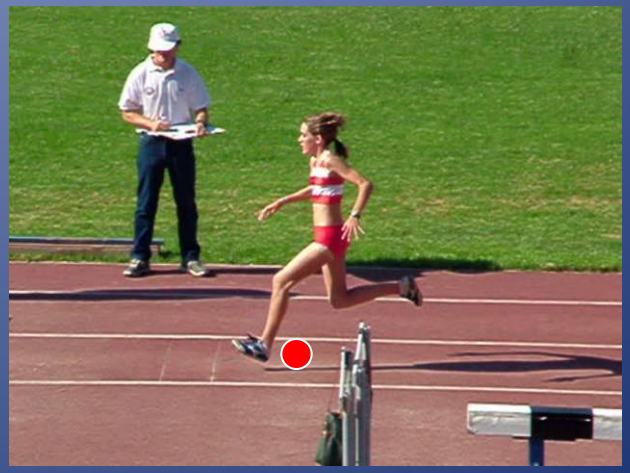
Principales errores

En la carrera

- Carrera excesivamente larga.
- No hacer la carrera progresiva.
- No tener estabilizada la técnica de carrera.
- Mala técnica de carrera.

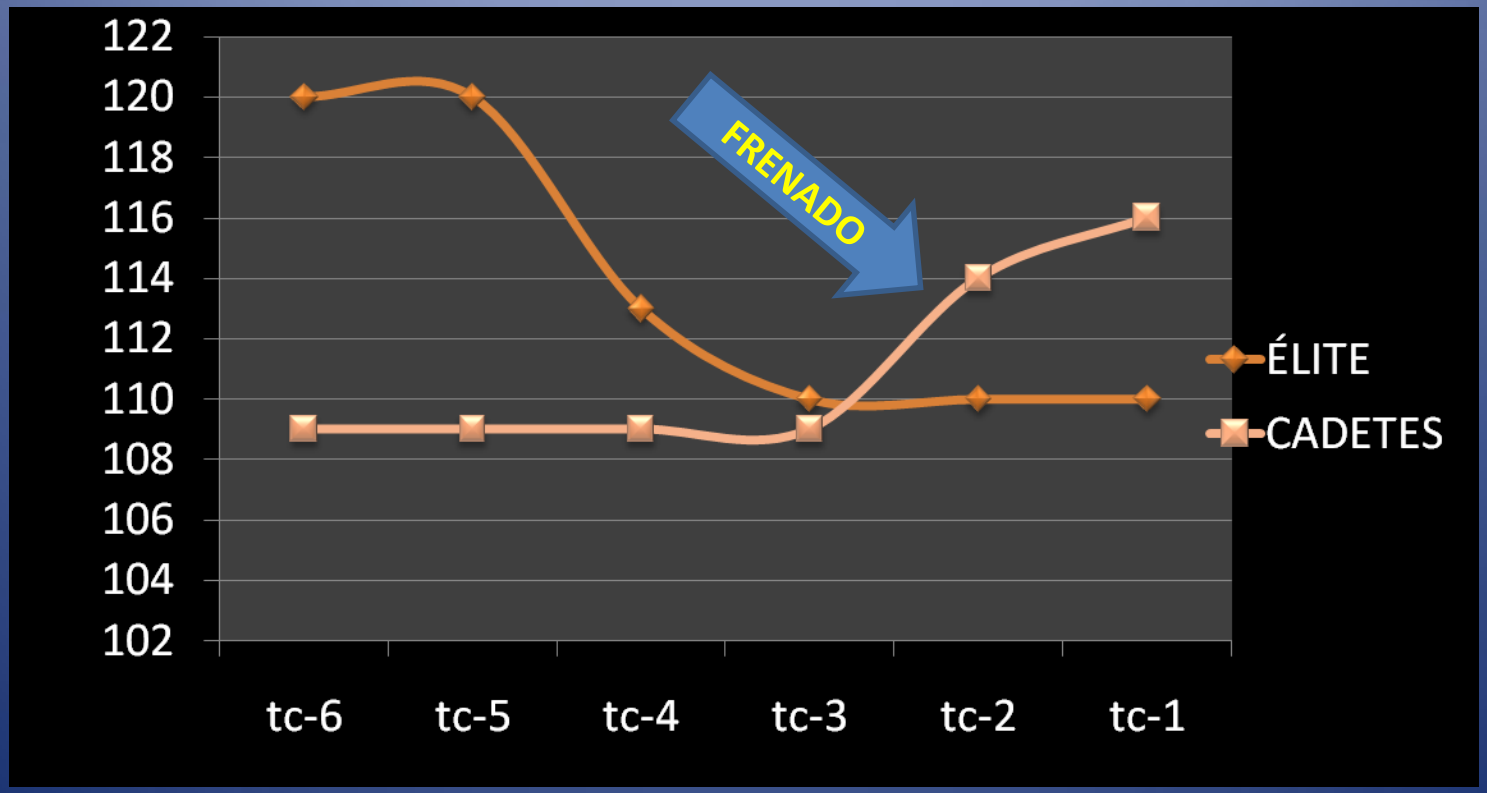
Llegada a la tabla

- Mirar la tabla
- Frenarse en los últimos pasos (clavar el talón y patear el suelo sin traccionar).



- Frenarse o desacelerar antes de llegar a la batida.

  Tiempo de contacto en los 6 apoyos anteriores a la batida.



Comparad la llegada del pie al suelo del mismo atleta:

A. Zancada a media carrera.

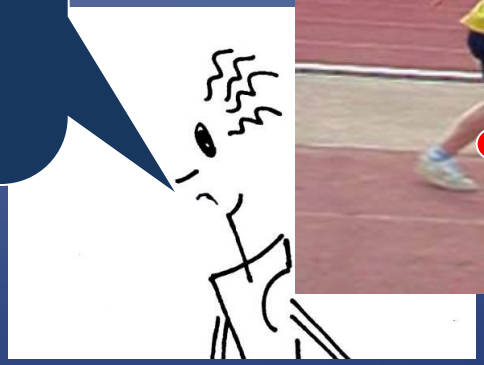
B. Penúltimo apoyo.

Llegada a la tabla

- Alargar excesivamente las últimas zancadas.

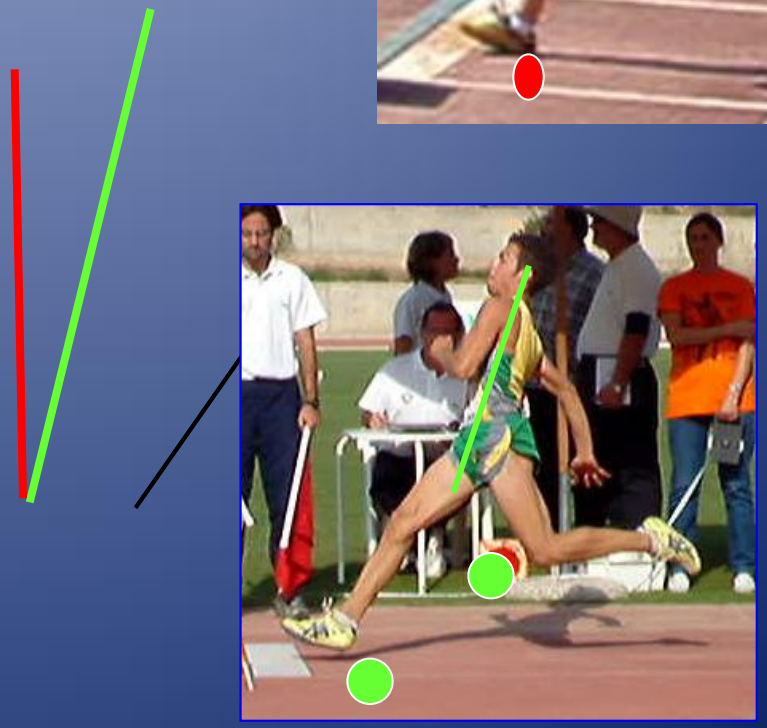
- Hacer pasitos.

No confundir hacer pasitos con la acción correcta de recortar un poco para aumentar la frecuencia.



Contacto con la tabla

- El pie llega de talón y no araña traccionando atrás (el talón puede tocar pero no impactar).
- No llevar el tronco un poco inclinado atrás.



Paso del C.M. sobre el pie.

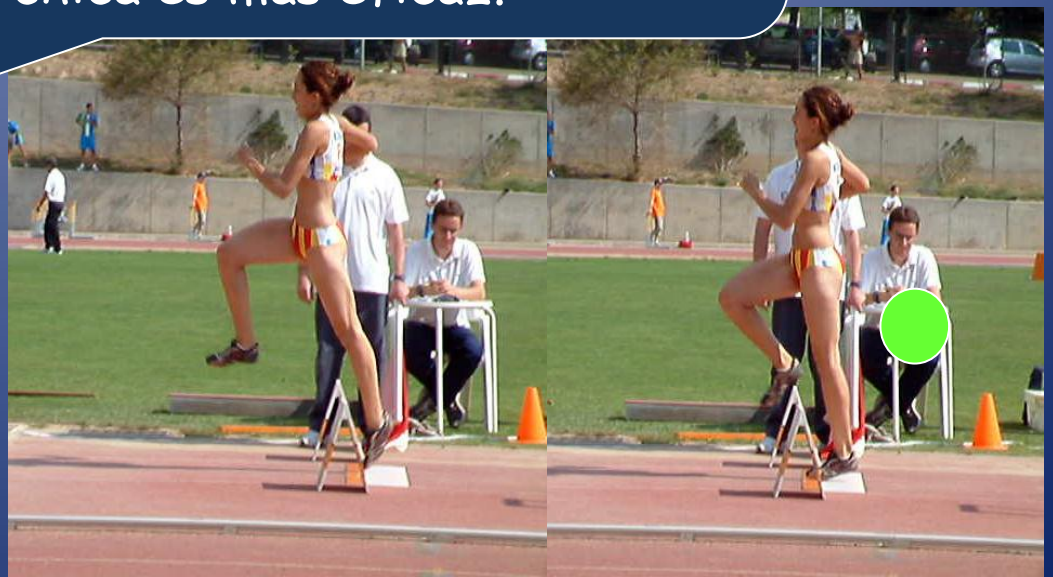
Excesiva flexión de la rodilla.

Si flexiono más podré subir más. ¿Verdad?

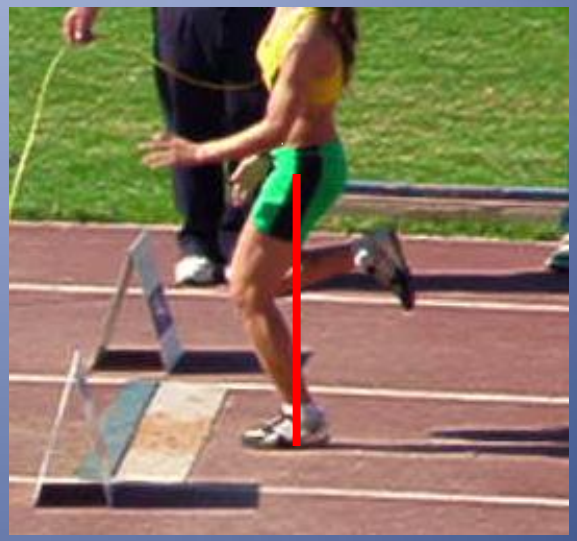
El chico de verde no tiene fuerza en la pierna para controlar la velocidad de entrada. La pierna se ha flexionado demasiado. La chica no puede aguantar la batida.

¡Espera y mira, guapo!

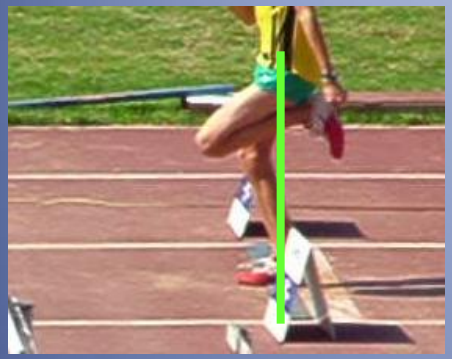
El chico que ha flexionado más, tarda demasiado en realizar la extensión de la batida y sale raso, se hunde.
La salida de la chica es más eficaz.



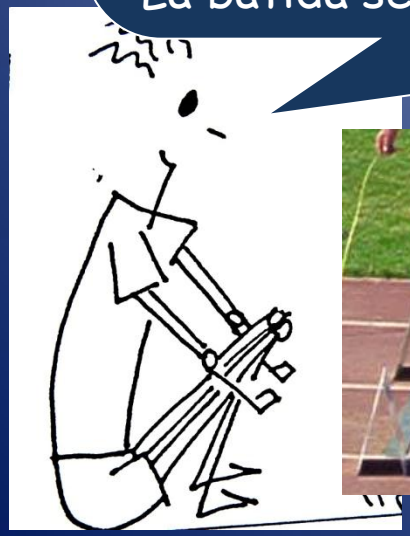
- Cuando el C.M. pasa por encima del pie, la rodilla de la pierna libre debería estar subiendo.

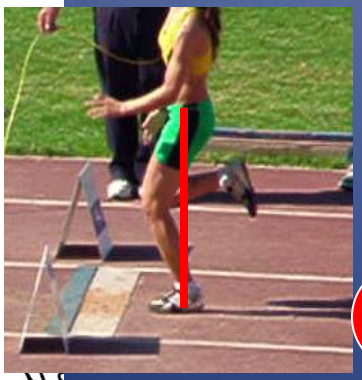


Sólamente los dos de arriba tienen bien colocado la pierna libre, y la rodilla apunta al frente

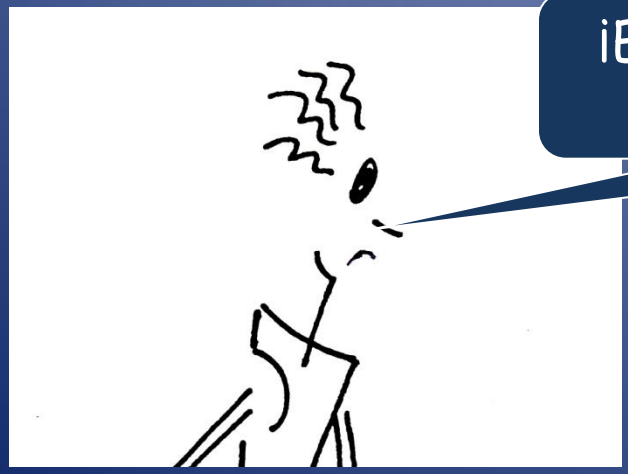


Generalmente, si se lleva una carrera de ciclo anterior (cuando el CM pasa sobre el pie de apoyo, la otra rodilla ya está subiendo), la pierna libre en la batida puede actuar mas eficazmente.
Contrariamente, si la carrera es de ciclo posterior, cuando el CM pasa sobre el pie, la rodilla aún está apuntando abajo, lo que implica que la pierna de batida tenga más carga y que la pierna libre tarde más en colocarse.
La batida será menos activa.





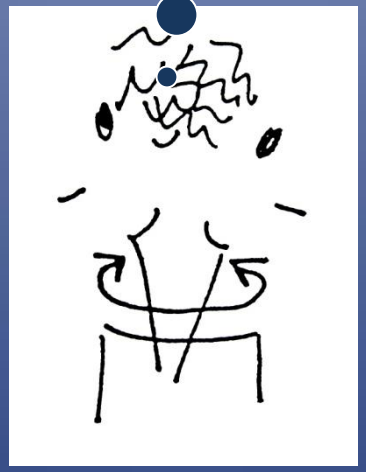
Acción de brazos



¡Estáis preparando la caída antes de terminar de batir!

Acción de brazos

Comparad la acción de los brazos



Posición incorrecta del cuerpo

- Echar el tronco atrás.
- El primer atleta tira atrás la cabeza y el tronco.
  Cuando el C.M. pasa sobre el pie de batida, el tronco que ha entrado un poco atrás, se coloca perpendicular al suelo y la cabeza no se echa atrás.

Posición del cuerpo

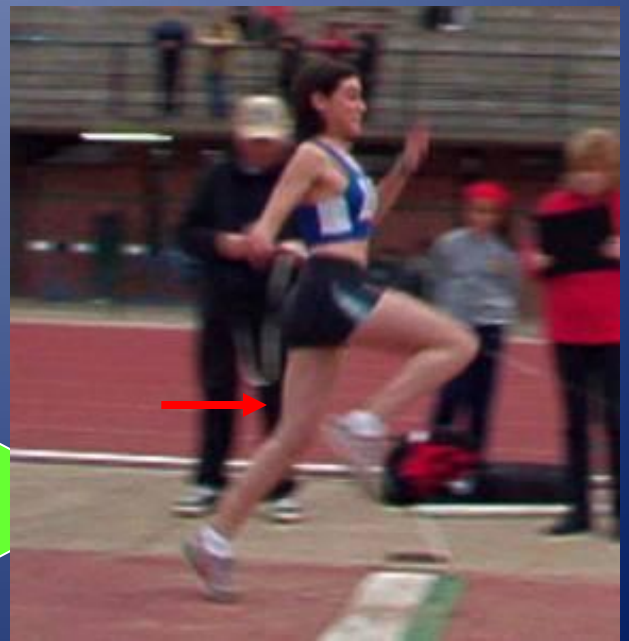
CORRECTA

INCORRECTA

Final de la batida

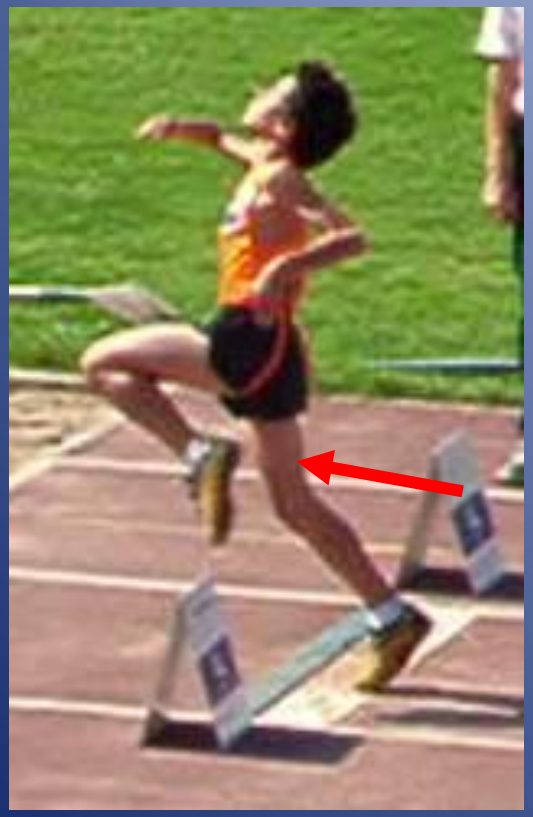
- No acabar la extensión de la pierna de batida

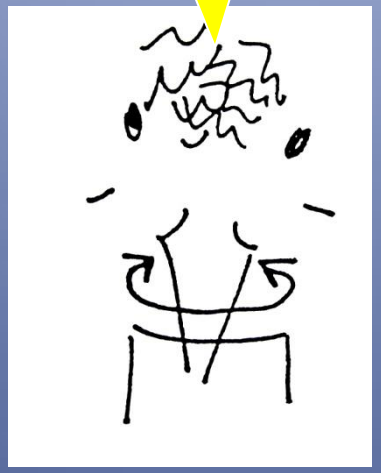
La mayoría de los problemas de la batida se derivan de acciones incorrectas en las fases anteriores



Para llegar a la máxima velocidad hay que disponer de la fuerza y de la técnica suficiente para aguantar la batida

¡Comparad!

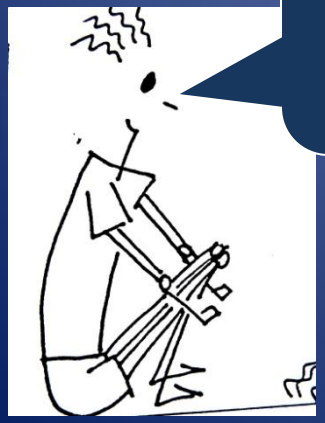




El vuelo

Pretender hacer el 2 $\frac{1}{2}$ o el 3 $\frac{1}{2}$ antes de ser capaz de aguantar la batida y de hacer bien la caída es como querer jugar a waterpolo sin saber nadar bien.

Ha intentado hacer el 2 $\frac{1}{2}$, pero casi no ha subido en la batida, no ha tenido tiempo de acabarla y ha caído de pie.



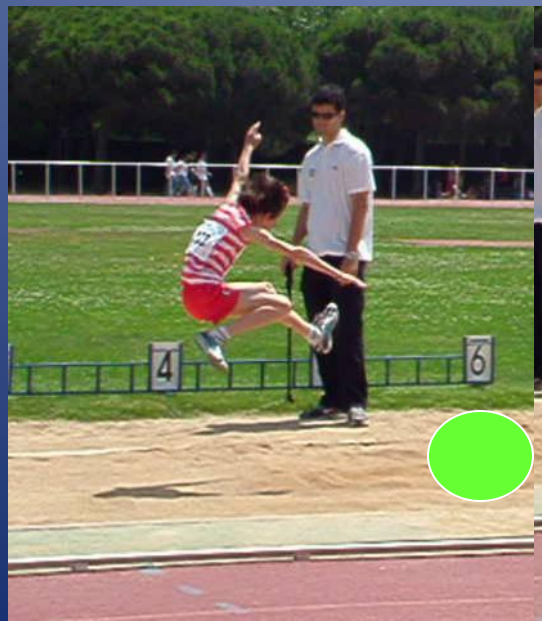
- Hacer gestos extraños
- Precipitar la acción de caída (acción de brazos y arqueo del tronco) antes de acabar de batir.

Caída

- Ciertos defectos en la caída vienen determinados por acciones incorrectas en la fase de vuelo.

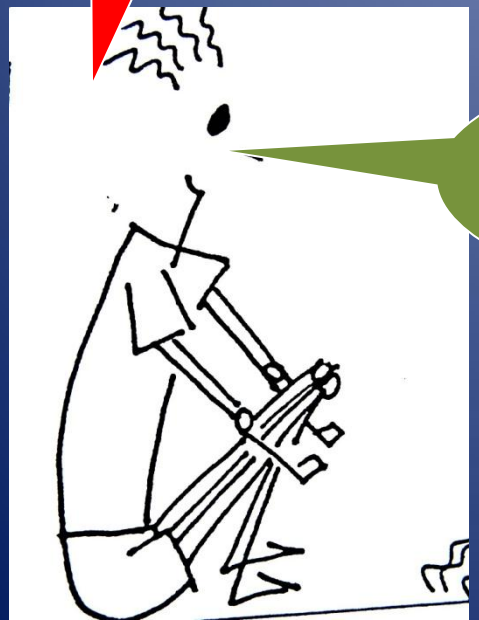
No has aguantado la posición de batida y has precipitado la acción de caída.
Todo el cuerpo ha girado antes de tiempo y los pies han bajado y tocado el foso precipitadamente.

4
5
6


4
6

¡Tú has caído con los rodillas rígidas y el culo ha caído demasiado atrás!

Cuando los talones tocan la arena, las rodillas se doblan y todo el cuerpo intenta entrar por el surco abierto por los talones



¡Tú muy bien!

TRIPLE SALTO

Llegada a la tabla

- El centro de masas está casi encima del pie de batida (en el de longitud el pie está más adelantado).
- Es una batida más rasa que la de longitud.

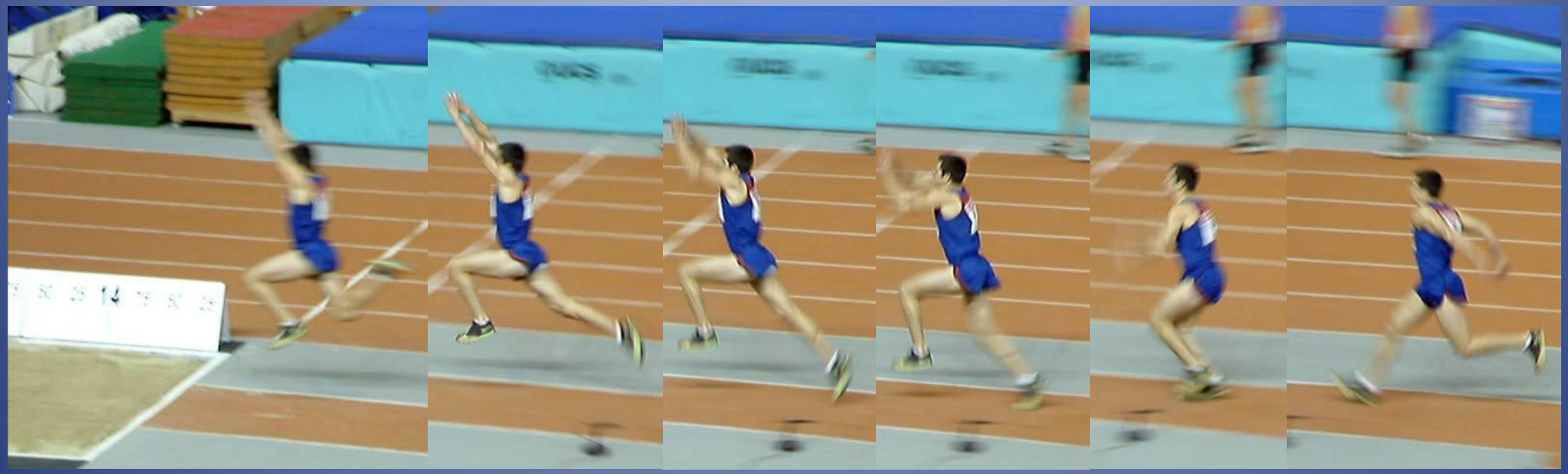
Primer salto (hop)

Es como una continuación de la carrera.
Busca profundidad y no altura
La pierna de batida hace una acción circular,
como si hiciera un apoyo al aire,
en una acción similar a dar un paso en el aire.

Segundo salto (step)

La caída del primero es una acción dinámica de zarpazo en el suelo.
Acción enérgica de brazos y hombros con el tronco siempre perpendicular al suelo.

Tercer salto (jump)



La caída del segundo es una acción dinámica arañando el suelo.
Se busca elevación,
acción enérgica de brazos y hombros.

Caída

Como en el salto de longitud

% parcial de longitud en cada salto

- Primero Segundo Tercero
  35% 30% 35%

- Altura de vuelo del C.M.

30-35 cm. 18-20 cm. 35-40 cm.

En mujere,s el segundo salto es un poco más corto y el C.M. se eleva menos.

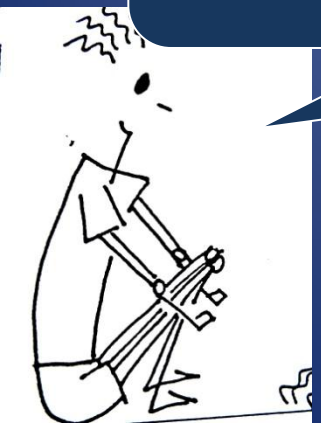
En las categorías de promoción, la altura de los saltos es mucho más baja.

Principales errores

- Los mismos expuestos en el salto de longitud.
- La mayoría de los errores parten de una carrera inadecuada o de una incorrecta acción del salto anterior y carrera inadecuada.
- Frenar antes de la tabla.
- Desequilibrios en el vuelo, etc.

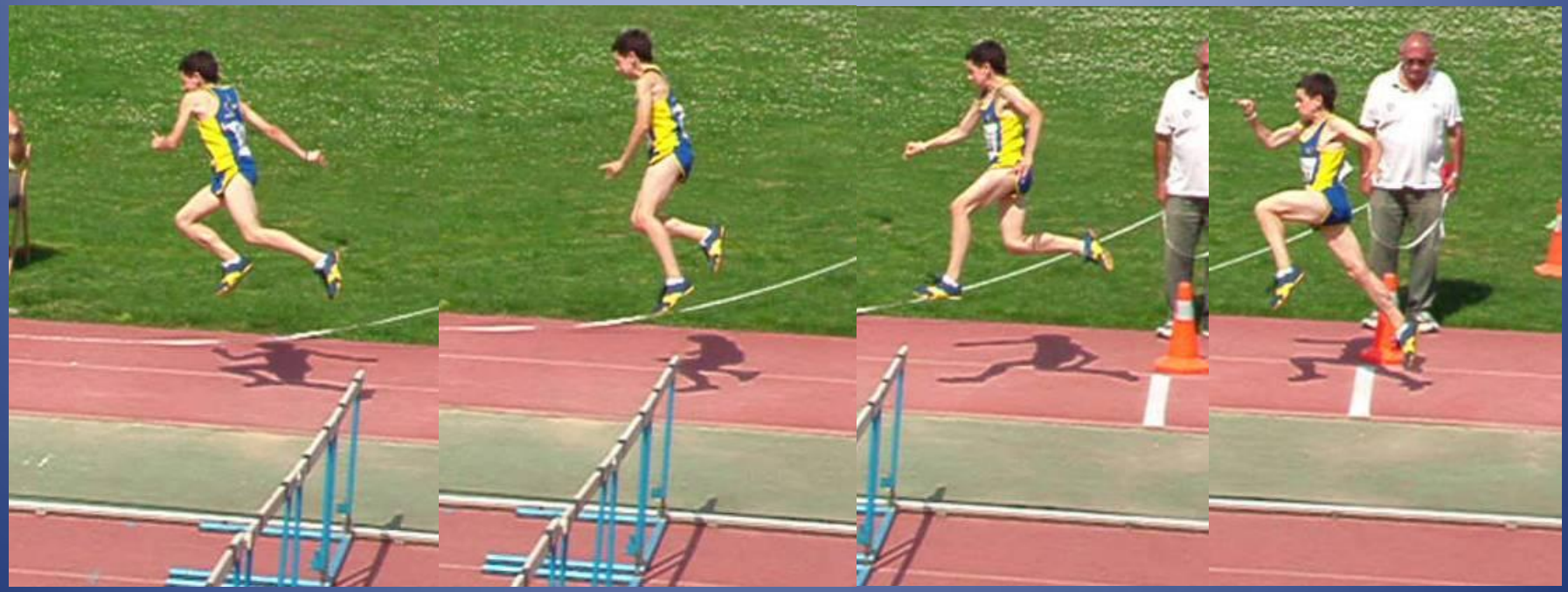
Incorrecta proporción de saltos

Si se hace el primer salto muy alto y largo, el segundo se convierte en un paso raso y corto.
No se es saltador de triple hasta que se hace bien el segundo salto.

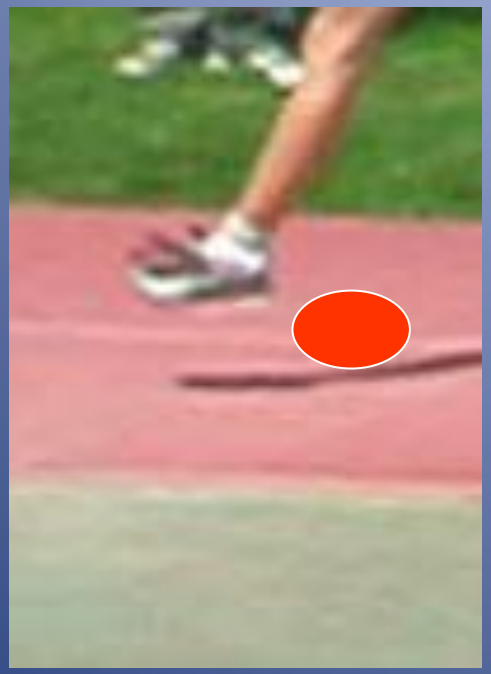


No saber saltar a la pata coja

Hacer el primero demasiado alto

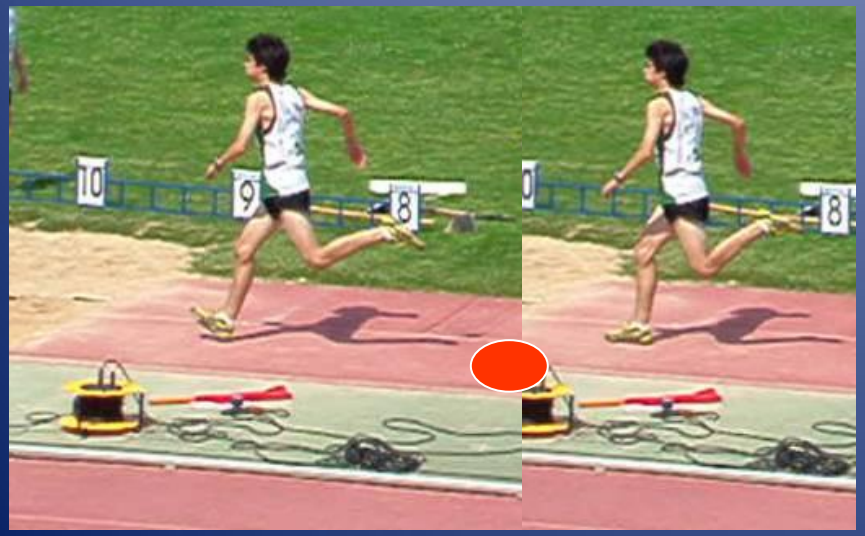


Ir a buscar el suelo con la punta del pie



Impactar de talón

El talón puede tocar el suelo pero no impactar.
Si el talón contacta con el suelo lo hace como un instante al iniciar una acción de garra y secante.



Saltos horizonatles. Descripción técnica y principales errores.

Autor: Joan Rius i Sant
jriussant@telefonica.net
Fotografías: Joan Rius i Sant
Josep Mª Padullés Riu
Archivo y donaciones
Dibujos: Maite Górriz Farré

CIDIDA

CENTRO INTERNACIONAL DE DOCUMENTACIÓN INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO DEL ATLETISMO FUNDACIÓN

FEDERACIÓ CATALANA d'ATLETISME