



1020111550

012-49380

ESTADO DE TEXAS

22

El presente es un documento final, el producto de los trabajos realizados en los Juegos Olímpicos, celebrados en una de las ciudades más antiguas del mundo, los Juegos Olímpicos de Atenas, Grecia, en los años 1896, 1900, 1904, 1908, 1912, 1920, 1924, 1928, 1932, 1936, 1948, 1952, 1956, 1960, 1964, 1968, 1972, 1976, 1980, 1984, 1988, 1992, 1996, 2000, 2004, 2008, 2012, 2016, 2020, 2024.

El presente es un documento final, el producto de los trabajos realizados en los Juegos Olímpicos, celebrados en una de las ciudades más antiguas del mundo, los Juegos Olímpicos de Atenas, Grecia, en los años 1896, 1900, 1904, 1908, 1912, 1920, 1924, 1928, 1932, 1936, 1948, 1952, 1956, 1960, 1964, 1968, 1972, 1976, 1980, 1984, 1988, 1992, 1996, 2000, 2004, 2008, 2012, 2016, 2020, 2024.

S A L T O

DE

L O N G I T U D

El presente es un documento final, el producto de los trabajos realizados en los Juegos Olímpicos, celebrados en una de las ciudades más antiguas del mundo, los Juegos Olímpicos de Atenas, Grecia, en los años 1896, 1900, 1904, 1908, 1912, 1920, 1924, 1928, 1932, 1936, 1948, 1952, 1956, 1960, 1964, 1968, 1972, 1976, 1980, 1984, 1988, 1992, 1996, 2000, 2004, 2008, 2012, 2016, 2020, 2024.



El presente es un documento final, el producto de los trabajos realizados en los Juegos Olímpicos, celebrados en una de las ciudades más antiguas del mundo, los Juegos Olímpicos de Atenas, Grecia, en los años 1896, 1900, 1904, 1908, 1912, 1920, 1924, 1928, 1932, 1936, 1948, 1952, 1956, 1960, 1964, 1968, 1972, 1976, 1980, 1984, 1988, 1992, 1996, 2000, 2004, 2008, 2012, 2016, 2020, 2024.

GV1073
F5

102021152

O T J A S
30
O U T I D W O J

FONDC N° 117-11-11-11

SALTO DE LONGUITUDREGISTROS HISTORICOS :

La carrera con salto extendido final, ó prueba de salto de longitud como se denomina en los Juegos Olímpicos, parece ser una de las especialidades atléticas más antiguas del mundo. Los griegos actuaban llevando determinados pesos en las manos, empleando para tomar impulso una carrera algo más corta que la actual. Esto hace pensar que es muy posible que estuvieran tan calificados físicamente para el salto de longitud como nuestros atletas modernos.

En los Estados Unidos, las viejas crónicas dan cuenta de que en el primer campeonato de la " Amateur Athletic Union " , el vencedor logró una distancia de 5'28 metros. En 1896, Ellery H. Clark obtuvo el título Olímpico en Atenas, realizando un salto de 6'34 m. Cronológicamente los mejores hombres entre los que aportaron su esfuerzo y los mejores que actuaron en la especialidad fueron; Alvin Kraenzlein, de Pennsylvania, Myer Prinstein, de Syracuse; Ed Gourdin, de Harvard; Robert Legendre, de Georgetown; de Hubberd, de Michigan; Edward Hamm, de Georgia Teach; Jesse Owens, de la Universidad del Estado de Ohio, Eulace Peacock, de Temple; Robet Long, de California del Sur; Lorenzo Wright, de Wayne; Willie Steele, de San Diego State; Jerome Bliffle, de Colorado; George Brown, de UNCLA; Jhon Bennet, del Ejército de los Estados Unidos; Greg Bell, de la Universidad de Indiana; Peter O' Connor, de Irlanda; Sylvio Cator, de Haití; Chuhei Nambú, del Japón; y Lutos Long. Ocho de estos hombres (Cator, Nambus Owens, Peacock, Steele, Brown, Bennett y Bell) - Sobre pasaron en sus saltos la distancia de 7'93 metros (26 pies).

La más significativa y asombrosa ejecución tuvo efecto el 28 de mayo de 1935, cuando Jesse Owens estableció la plusmarca mundial realizando un salto de 8'13 metros. Probablemente, la base de sus mejores virtudes de saltador estribaba en sus portentosas facultades de "Sprinter" ya que a la zason; también ostentaba el "record mundial de velocidad", con el fantástico tiempo de 9 segundos 4/10 en las 100 yardas lisas. Jesse Owens saltaba con impresionante facilidad. Su rapidez era tan extraordinaria que según una película tomada en el transcurso de sus ejecuciones de salto (vista por los autores), daba la impresión de que su pierna de ataque apenas se elevaba pareciendo no obtener más altura que la de cualquier de los atletas de hoy en día. Con frecuencia utilizaba el estilo de "tijeras" en le aire. Naturalmente, su posición de caída era irreprochable.

Muchos de aquellos saltadores de los primeros tiempos, empleaban ya el mismo método y formar de actuación que utilizan los atletas modernos aumentando quizá la distancia de la carrera inicial de 27 ó 30 metros a un mínimo de 36.

Se tiene entendido que los pozos ó cajones de salto de aquel entonces, dejaban mucho que desear, a fuera de pequeños y defectuosos y hasta 1886, no se empezó a usar la tabla de batir. Indudablemente, si en aquel periodo primitivo se hubiera contado con determinadas facilidades y mejor material, Los registros habrían sido

ostensiblemente superiores .

Greg Bell, de Indiana triunfador de la prueba de salto de longitud en la Olimpiada de 1956, constituye en opinión de muchos técnicos, el mas alto exponente de la perfecta combinación de las virtudes esenciales para efectuar salto imcables de coordinación y estilo. Su golpe impulsor sobre la tabla es un modelo de ejecución en cuanto a eficacia, facilidad y soltura; la extensión de la pierna de ataque resulta un movimiento de precisa medida. arquea la espalda de manera correcta, manteniendo en alto el pecho y la cabeza y asegurando el giro elástico de las caderas apropiadas y por último adopta una posición de descenso adecuada en grado sumo. Todo ello parece indicar que muy pronto rebasará los 8'23 metros.

CARACTERISTICAS DEL SALTADOR DE LONGUITUD :

En general difieren muy poco o nada de las que se señalan en los " Sprinters ", corredores de vallas bajas o cuatrocientistas, aunque se ha de poseer mayor elasticidad en las articulaciones de las extremidades posteriores de las que el término medio de los atletas que participan en pruebas de velocidad pura.

TECNICA :

La carrera : consiste en una carrera natural desde una distancia superior a 30 mts. del foso de aterrizaje. El objeto de la carrera está en conseguir la máxima velocidad controlable en la tabla de despegue en el momento del salto. Para tal fin el saltador de distancia suele partir de una posición derecha en el extremo de la pista y tratar de aumentar su velocidad lo más rápidamente posible. En los pasos finales, antes del despegue, el saltador controlara su velocidad con objeto de conseguir la posición más cómoda y eficaz posible a partir de la cual efectuara el salto.

El Despegue : Constituye la parte mas delicada del salto largo. Este se realiza mediante un movimiento en 4 fases :

- Desplazamiento ligeramente lateral del peso con respecto al pie de despegue.
- Elevación ligera del tórax, la cabeza y los ojos.
- Movimiento de bloqueo del pie de despegue resultado de un aterrizaje de talón.
- Elevación vigorosa de la perna delantera para el salto.

TODOS ESTOS MOVIMIENTOS HAN DE REALIZARSE EN EL ORDEN APROPIADO PARA CONSEGUIR UN BUEN DESPEGUE.

El movimiento en el Aire; los movimientos ejecutados por el saltador de distancia durante el vuelo por el aire tiene doble objeto:

AYUDAR A MANTENER UN EQUILIBRIO A PROPIADO DEL CUERPO.

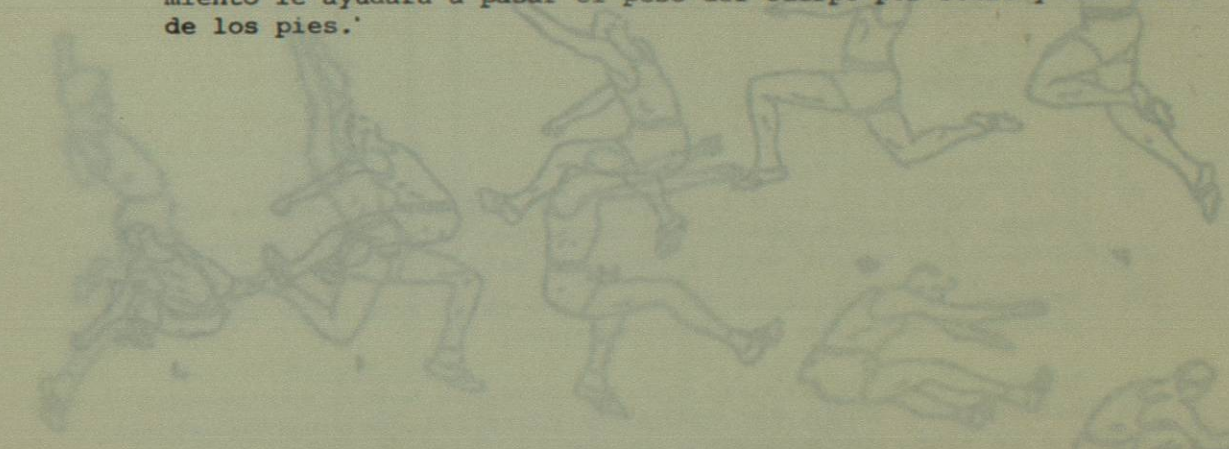
CONSEGUIR UNA BUENA POSICION DE ESTE PARA EL ATERRIZAJE.

El Movimiento en el aire dependera de la elección del atleta entre las dos formas más corrientes :

Estilo de la Rodilla Doblada : Las dos rodillas se encogen después que se ha dejado el suelo. Esta posición se mantiene hasta justamente antes de tacar la fosa, momento en que los dos pies se extienden adelante del cuerpo para absorber el choque del aterrizaje. La dificultad de este periodo ó movimiento es matener las piernas en posición durante un periodo suficiente de tiempo.

Estilo de la Patada en Alto : Después de que se ha dejado el suelo, las piernas siguen una sucesión normal de los movimientos de carrera. Este movimiento contribuye a producir una posición erecta del cuerpo durante el vuelo, por consiguiente las caderas siempre están en una posición ligeramente más adelante que en el estilo de rodilla doblada y el atleta puede ejecutar la extensión de las piernas más eficazmente en el momento del aterrizaje.

El Aterrizaje : Al bajar el cuerpo hacia la superficie de aterrizaje es importante que el atleta se oponga al descenso del tronco hacia las caderas hasta el último instante antes de extender las piernas para el aterrizaje. En el contacto con la superficie del suelo los pies han de estar extendidos lo más adelante posible del cuerpo. Es importante que el atleta no caiga atrás en el momento del aterrizaje porque se mide del punto mas cercano a la tabla del despegue. Al tocar el foso con los pies, trate de empujar el pecho hacia adelante mientras deja que sus rodillas se doblen. Este movimiento le ayudara a pasar el peso del cuerpo por sobre y más allá de los pies.



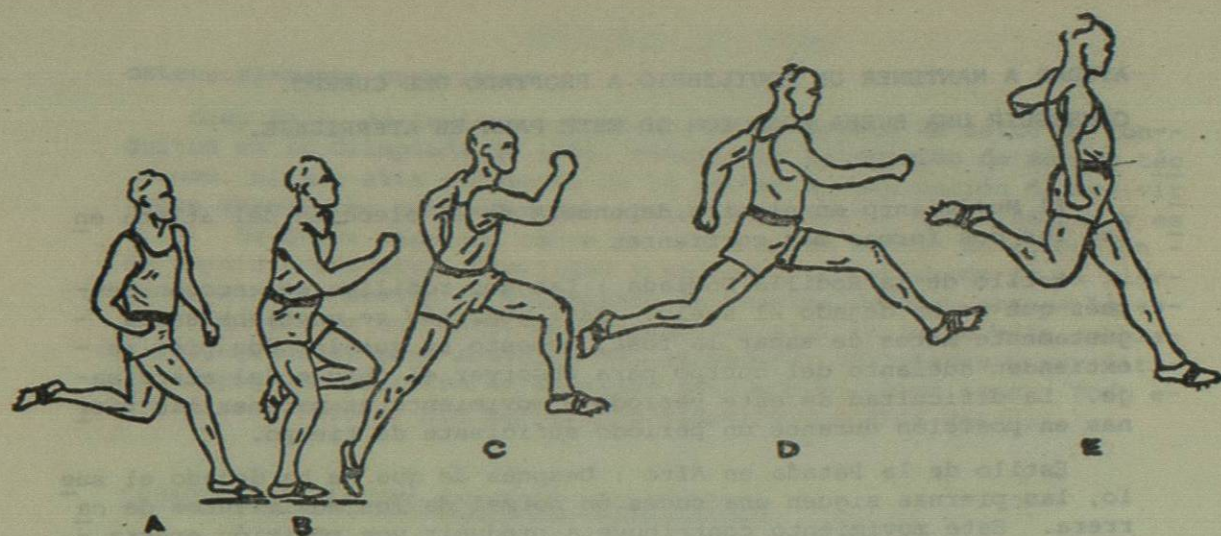
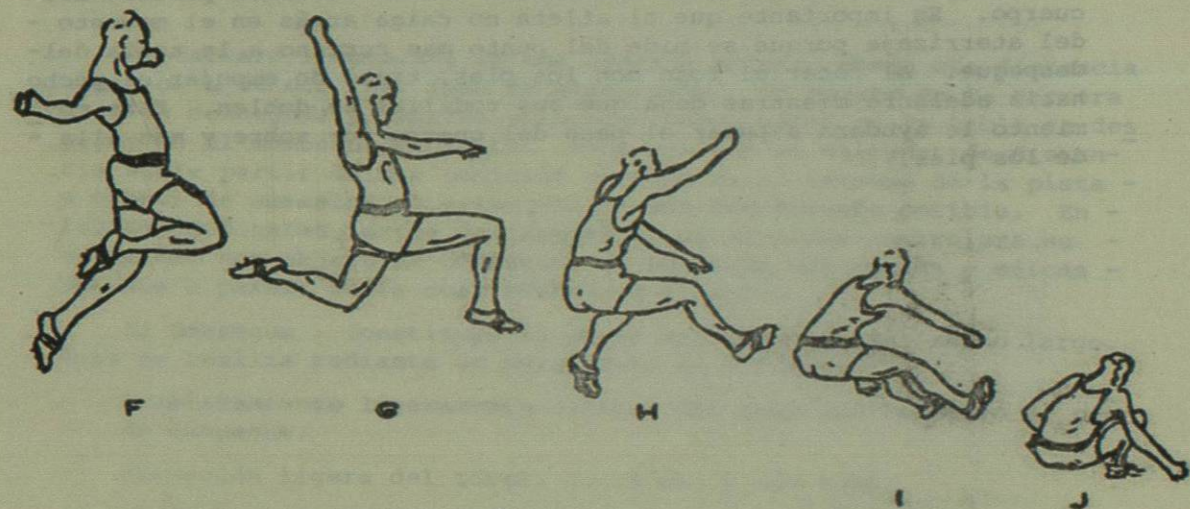


FIGURA 27 y 28 SALTO DE LONGUITUD : John Bennet, campeón de la N.C. A.A. (National Collegiate Athletic Association) y miembro del equipo olímpico de los Estados Unidos, del año 1956. (a) En primer término aparece golpeando la tabla de barir con la planta del pie. (b) El peso del cuerpo descansa directamente sobre el pie impulsor, al iniciarse el salto. (c) Correcta elevación de la rodilla,



con adelantamiento adecuado del brazo contrario. (d) La zancada en el aire es muy larga. (e) Bennett endereza el cuerpo, preparándose para efectuar el movimiento hacia delante de la cintura. (f) El cuerpo se extiende, a causa de la "suspensión" en el aire. (g) Los brazos se mantienen en distintas posturas, a fin de mantener el equilibrio y empezar los movimientos delanteros descendentes. (h) Las piernas comienzan a unirse, antes de tomar contacto con el suelo. (i) - Observé la amplia extensión de las piernas y el lanzamiento de los brazos. (j) La rodilla derecha relajada, permite a Bennett caer hacia ese lado del foso.

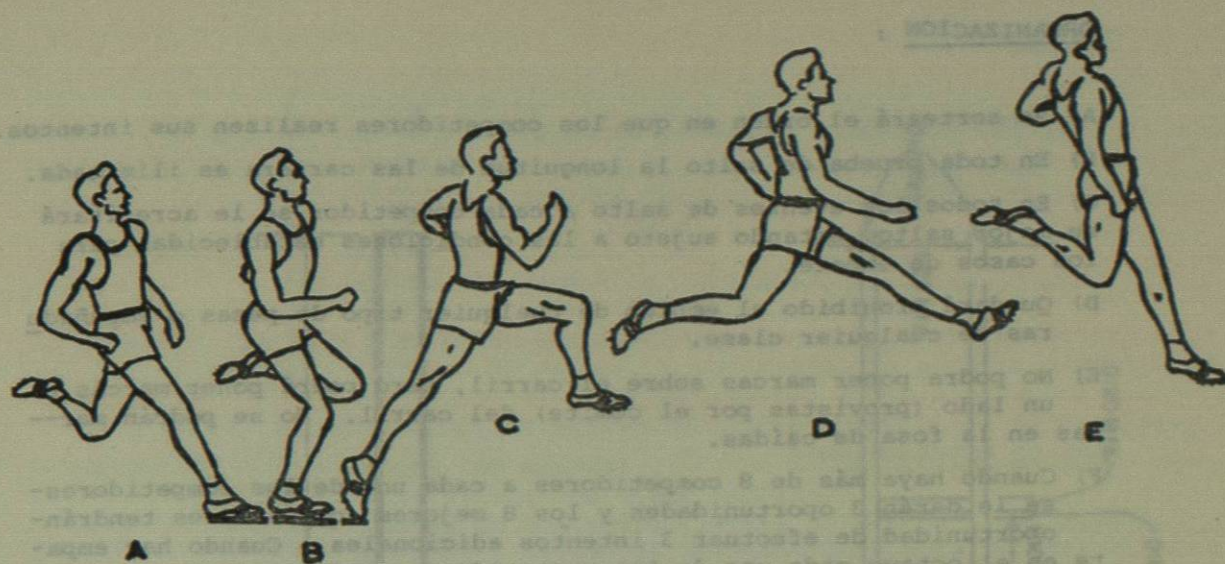
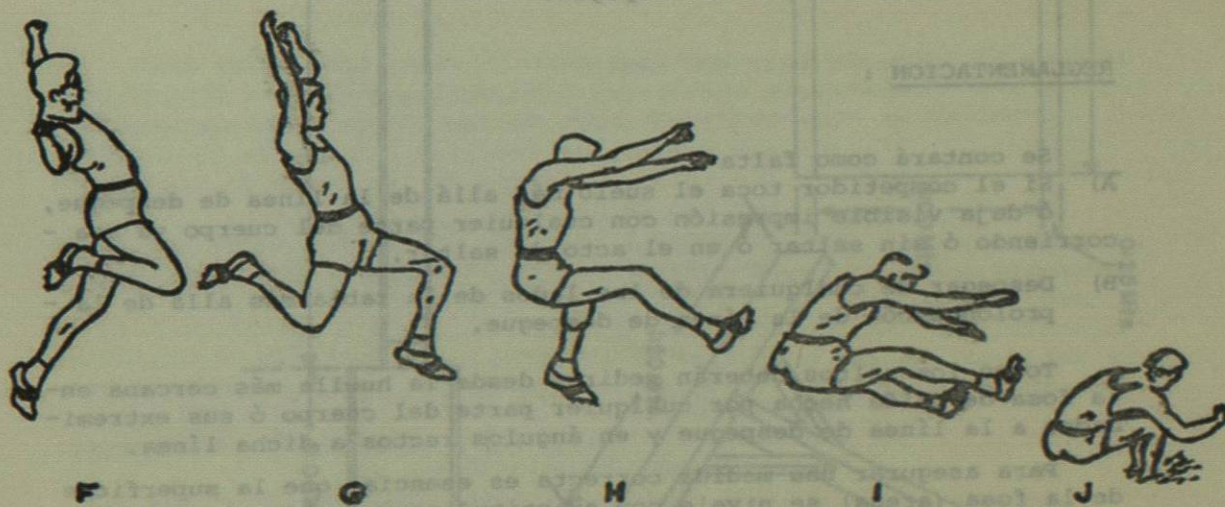


FIGURA 25 y 26 SISTEMA DE SALTO DE LONGUITUD : Presentamos a Greg Bell campeón olímpico de 1956. (a) Ejemplo del juego talón-planta-dedos- (b) Obsérvese la suave flexión de la rodilla de la pierna impulsora (c) Bell lanza la pierna de ataque con la cabeza y el pecho erectos (d) A continuación, extiende la zancada en el aire. (e) La pierna - trasera actúan, dispuestas a ponerse junto a la de delante. (f) Bell eleva los brazos.



y, a causa de la "suspensión", el cuerpo pierde su línea "recta". - (g) Las piernas empiezan a prepararse para el descanso. (h) Los pies y las manos inician su movimiento al frente. (i) Nótese la posición extendida de las piernas. (j) Las rodillas se relajan por completo, en el instante de la caída, permitiendo que el cuerpo se "deslice" sobre los pies.

ORGANIZACION :

- A) Se sorteará el orden en que los competidores realicen sus intentos.
- B) En toda prueba de salto la longitud de la carrera es ilimitada.
- C) En todos los eventos de salto a cada competidor se le acreditará su mejor salto, estando sujeto a las condiciones establecidas para los casos de empate.
- D) Quedará prohibido el empleo de cualquier tipo de pesas o empuñaduras de cualquier clase.
- E) No podrá poner marcas sobre el carril, pero podrá poner marcas a un lado (provistas por el comite) del carril. No se podrán marcar en la fosa de caídas.
- F) Cuando haya más de 8 competidores a cada uno de los competidores se le darán 3 oportunidades y los 8 mejores competidores tendrán oportunidad de efectuar 3 intentos adicionales. Cuando hay empate en el octavo cada uno de los competidores tendrá 3 intentos adicionales. Cuando haya 8 competidores ó menos a cada competidor se le (premiara) permitira 6 intentos.

TECNICAS DE ENTRENAMIENTO :

Para empezar a aprender el salto de longitud es preferible no servir de la tabla de despegue que está construida de madera y se coloca alras de la superficie de la pista. El saltador al efectuar su salto sin la tabla de despegue le permitirá al atleta dominar los elementos básicos del salto sin haber de preocuparse de la colocación a propiada del pie de despegue.

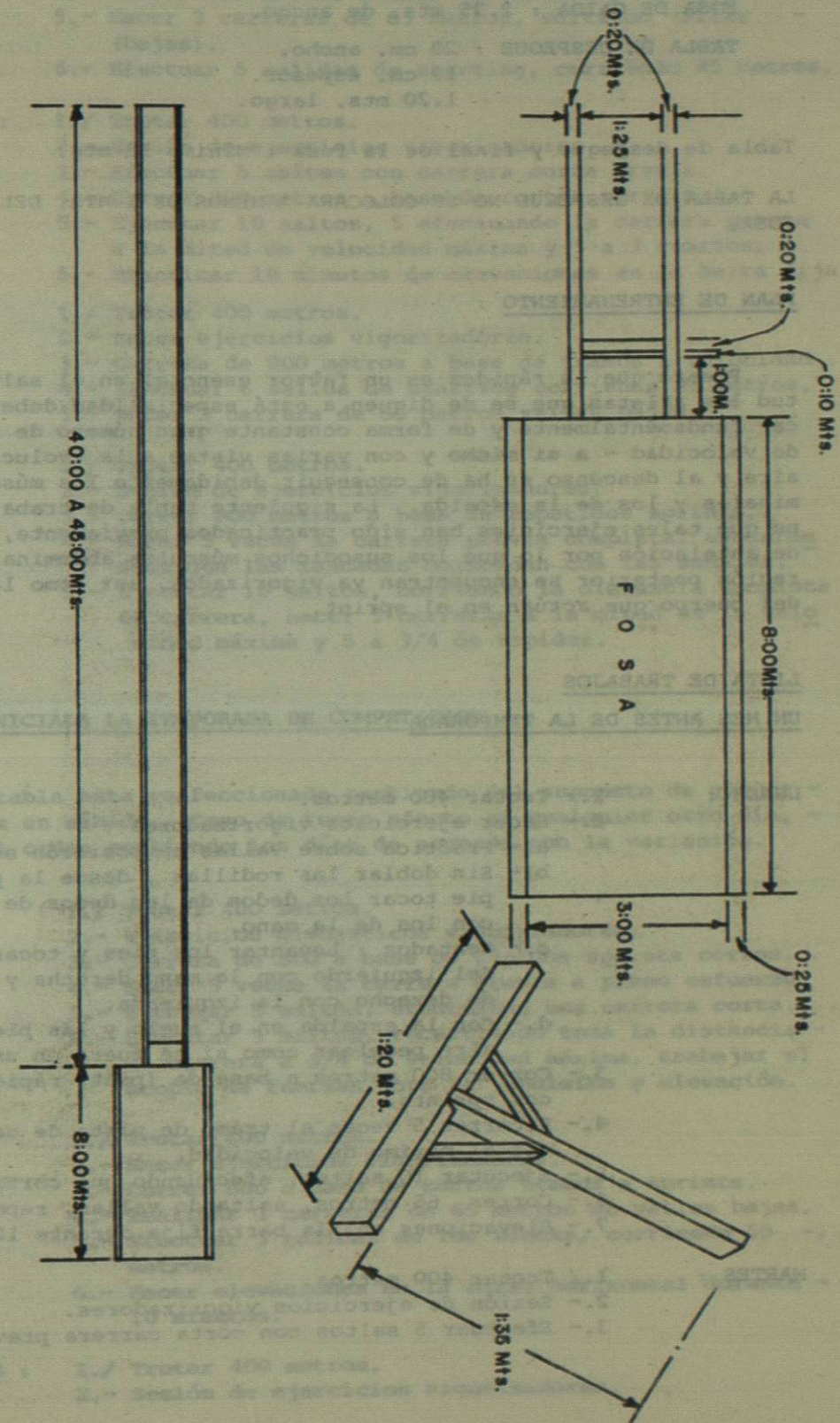
REGLAMENTACION :

Se contará como falta :

- A) Si el competidor toca el suelo más allá de la línea de despegue, ó deja visible impresión con cualquier parte del cuerpo ya sea corriendo ó sin saltar ó en el acto de saltar.
- B) Despegar de cualquiera de los lados de la tabla más allá de la prolongación de la línea de despegue.

Todos los saltos deberán medirse desde la huella más cercana en la fosa de caída hecha por cualquier parte del cuerpo ó sus extremidades a la línea de despegue y en ángulos rectos a dicha línea.

Para asegurar una medida correcta es esencial que la superficie de la fosa (arena) se nivele con exactitud para que de el plano de la tabla de despegue.



MEDIDAS :

FOSA DE CAIDA : 2.75 mts. de ancho.

TABLA DE DESPEGUE : 20 cm. ancho.
10 cm. espesor.
1.20 mts. largo.

Tabla de despegue y final de la fosa : Mínimo 10 mts.

LA TABLA DE DESPEGUE NO SE COLOCARA A MENOS DE 1 MTS. DEL BORDE DE LA FOSA.

PLAN DE ENTRENAMIENTO :

Puesto que la rapidez es un factor esencial en el salto de longitud los atletas que se dedican a esta especialidad deberán practicar fundamentalmente y de forma constante gran número de ejercicios de velocidad - a si mismo y con varias vistas a la evolución en el aire y al descenso se ha de conseguir debidamente los músculos abdominales y los de la espalda. La siguiente tabla de trabajos presupone que tales ejercicios han sido practicados previamente, con 2 meses de antelación por lo que los susodichos músculos abdominales y de la región posterior se encuentran ya vigorizados, así como las partes del cuerpo que actúan en el sprint.

LISTA DE TRABAJOS

UN MES ANTES DE LA TEMPORADA :

- LUNES :
- 1.- Trotar 400 metros.
 - 2.- Hacer ejercicios vigorizadores :
 - a.- Práctica sobre vallas en posición sentada.
 - b)- Sin doblar las rodillas, desde la posición de pie tocar los dedos de los pies con los de la mano.
 - c.- Sentados : Levantar los pies y tocar los dedos del izquierdo con la mano derecha y los del dedo derecho con la izquierda.
 - d.- Con la espalda en el suelo y las piernas en el aire pedalear como si se fuera en una bicicleta.
 - 3.- Correr 800 metros a base de (pist) rápidos y bruscos sprints.
 - 4.- Recorrer 5 veces el tramo de pista de carrera previa al máximo de velocidad.
 - 5.- Ejecutar 10 saltos, efectuando una corta carrera.
 - 6.- Correr 65 metros, saltando vallas, repetir 3 veces
 - 7.- Elevaciones en la barra fija durante 10 minutos.

- MARTES :
- 1./ Trotar 400 metros.
 - 2.- Sesión de ejercicios vigorizadores.
 - 3.- Efectuar 5 saltos con corta carrera previa.

- 4.- Correr 800 metros a base de cortos sprints.
- 5.- Hacer 3 carreras de 65 metros, saltando vallas (bajas).
- 6.- Efectuar 5 salidas de starting, corriendo 45 metros.

- MIÉRCOLES :
- 1./ Trotar 400 metros.
 - 2.- Sesión de ejercicios vigorizadores.
 - 3.- Efectuar 5 saltos con carrera corta previa.
 - 4.- Correr 800 metros a base de cortos sprints.
 - 5.- Ejecutar 10 saltos, 5 efectuando la carrera previa a la mitad de velocidad máxima y 5 a 3 cuartos.
 - 6.- Practicar 10 minutos de elevaciones en la barra fija.

- JUEVES :
- 1./ Trotar 400 metros.
 - 2.- Hacer ejercicios vigorizadores.
 - 3.- Carrera de 800 metros a base de tramos a velocidad
 - 4.- Efectuar 6 salidas de starting corriendo 45 metros.
 - 5.- Hacer 3 carreras de 65 metros vallas bajas.

- VIERNES :
- 1./ Trotar 400 metros.
 - 2.- Sesión de ejercicios vigorizadores.
 - 3.- Correr 800 metros a base de repetidos sprints.
 - 4.- Hacer 3 veces la carrera previa completa, asegurándose que las zancadas coincidan con las señales.
 - 5.- Ejecutar 10 saltos, corriendo la distancia completa de carrera, hacer 5 carreras a la mitad de la velocidad máxima y 5 a 3/4 de rapidez.

UNA VEZ INICIADA LA TEMPORADA DE COMPETICION :

Esta tabla esta confeccionada partiendo del supuesto de que se celebrarán en sábado. Caso de tener efecto en cualquier otro día, alterar el orden cambiando los días de acuerdo con la variación.

- LUNES :
- 1./ Trotar 400 metros.
 - 2.- Ejercicios gimnásticos vigorizadores.
 - 3.- Carrera de 800 a base de rápidos sprints cortos.
 - 4.- Hacer 5 veces la carrera previa a pleno esfuerzo.
 - 5.- Ejecutar 5 saltos, efectuando una carrera corta.
 - 6.- Ejecutar 5 saltos, recorriendo toda la distancia de carrera a 3/4 de velocidad máxima, trabajar el acopio de fuerzas ante la impulsión y elevación.

- MARTES :
- 1./ Trotar 400 metros.
 - 2.- Hacer ejercicios vigorizadores.
 - 3.- Correr 800 a base de cortos tramos a sprints.
 - 4.- Realizar 3 carreras de 65 metros de vallas bajas.
 - 5.- Efectuar 3 salidas de los blocks, corriendo 50 metros.
 - 6.- Hacer elevaciones en la barra horizontal durante 10 minutos.

- MIÉRCOLES :
- 1./ Trotar 400 metros.
 - 2.- Sesión de ejercicios vigorizadores.

