

SALTO TRIPLE

REGISTROS HISTORICOS :

F * A . M . Wabster asevera que el triple salto tuvo sus orígenes en Irlanda y que los habitantes de este país dominaron durante la primera época de sus historias de su especialidad. No obstante en las tres primeras Olimpiadas modernas los Norteamericanos se llevaron la palma J.E. Conolly y fue el primer vencedor Olímpico, en los Juegos de Atenas de 1896, consiguiendo la distancia de 13.71 m. Meyer Prinstein triunfó en 1900 y 1904, mejorando la marca anterior, al lograr 14 m. con 47 cm. en 1911, Dan Ahearne de Nueva York, estableció el record mundial en 15.51 m. Este registro constituyó la plus-marca Americana hasta que en 1941, Billy Brown de la Universidad del estado de Lousiana, saltó 15.52 m.

No ha existido una verdadera supremacía desarrollada a través de los años por parte de determinados país. Durante la primera época (1896 - 1928) dominaron los Europeos de 1928 a 1940, los atletas Japoneses establecieron algunos record triunfando en las Olimpiadas correspondientes a tales años.

Las distancia conseguida hasta entonces, se superaron después de la segunda guerra mundial, aunque se mantuvieron hasta 1950. Pero entonces fue cuando A.F. de Silva, Brasileño comenzó a establecer nuevas marcas. Este atleta consiguió el título en los juegos Olímpicos de 1952 y 1956, siendo el primero en sobre pasar los 16 m. La verdad es que da Silva ha hecho mucho más que cualquier otra persona en los últimos años, esforzándose en perfeccionar su estilo y creando un auténtico interés mundial por la prueba.

TECNICA :

La Carrera Inicial.

La Longitud de la misma solo depende de la distancia que cada atleta necesite para alcanzar su velocidad máxima. Corrientemente se emplea un tromo de 36.50 m. Lo más importante para los saltadores es no olvidarse de que han de mantener su sancada con sistema y firme a lo largo de todo el recorrido que precede al salto. Al mismo tiempo controlará de continuo sus músculos, en la carrera. Esto quiere decir que no ha de correr, en el instante en que se acerca a la tablada de batir, si no que habrá reducido ya la marcha ya en los últimos pasos.

Golpe Impulsor y Primer salto :

La ejecución perfecta de los movimientos que permiten realizar un salto adecuado es algo fundamentalmente básico. Ello asegurará el equilibrio durante la evolución en el aire, estabilizando la posición del cuerpo y acondicionándolo para efectuar el siguiente paso ó salto. Un ángulo de impulso de 20 grados, e incluso inferior, puede ocasionar menos pérdida de velocidad, dado que es muy

SALTO TRIPLE

REVISIÓN HISTÓRICA

El hecho de mantenerse erguido y la cabeza doblada hacia atrás y hacia el centro en que se inicia el descenso, es importante en la ejecución de los movimientos ulteriores.

Debe existir un definido esfuerzo, con vista a lograr la máxima distancia en el primer salto, pero procurando no exágerar esta forma que repercute des favorablemente, reduciendo la sancada que se efectúa a continuación y acotando la distancia del tercer salto, - lo originara una sensible disminución en el salto.

En el momento de elevarse, resulta esencial mantener el equilibrio del cuerpo. Si el saltador no procura estabilizar la posición puede provocar un debilitamiento de la pierna, en el instante en que los músculos se aprestan a actuar con energía para impulsar al atleta en el salto. Lo mejor para mantener el debido equilibrio es mirar al frente centrando los ojos en algún punto, allende el foso. Los brazos se moveran de manera niveladora, ayudando a sostener la velocidad de la carrera.

Al tomar tierra tras el primer salto, el atleta estará preparado para inmediatamente dar la zancada que constituye el segundo salto. Deberá asimilar con rapidez la sacudida del choque contra el suelo y hallarse presto para efectuar el paso. Durante la fase de salto inicial el saltador ha de mantener el control de sus músculos los mo permitiendo nunca que el pie tome contacto con el suelo demasiado adelantado con respecto al cuerpo. Trás el descenso el sentre de gravedad ha de estar un poco más atrás del pie, pero se trasladará seguidamente hacia la parte delantera del cuerpo, como preparación para el próximo paso. El cuerpo se mantendrá erguido, pero la pierna durante la caída consistente algo, doblandose la rodilla ligeramente.

Segundo Salto ó Zancada Intermedia :

Segundo Salto ó Zancada Intermedia :

En este segundo salto es donde sufren más contatiempos y tienen más dificultades los atleta sin expertos. Otros factor básico de este salto es el mantenimiento del equilibrio. Después de que el saltador ha completado la primera fase del triple, habiendo tomado tierra iniciará la zancada intermedia impulsando la pierna hacia arriba vigorosamente, con la rodilla flexionada al nivel de la cintura mientras la pierna superior se mantiene se paralela al suelo.

El tronco se inclinará ligeramente hacia delante. Aunque no a de sobre exeder la pierna de ataque, el saltador deberá a delantar la máxima distancia. Si está se extiende demasiado, el atleta se encontrará con qu su centro de gravedad se habrá desplazado excesivamente hacia atrás respecto al punto donde le pie batirá para impulsar el tercer salto., lo que significa que se hallará en posición incorrecta para ejecutarlo. La "zancada intermedia" puede describirse como un movimiento "ingrvida", de deslizamiento realizado lenta y deliberadamente.

Tercer Salto y Último :

Las técnicas empleadas y el sistema de ejecución que se utiliza en le tercer salto de la prueba pueden ser los mismos que se practican en el salto de longitud simple. El atleta habrá de esforzarse en conseguir la mayor altura posible, lanzando los brazos hacia arriba y extendiendo la pierna de ataque en elevación y adelantamiento.

TÉCNICA

La Carrera Inicial

La longitud de la zancada depende de la distancia que cada atleta necesita para alcanzar su velocidad máxima. Corrientemente se requiere un trazo de 10.00 m. la más importante para los saltadores es no olvidarse de que han de mantener su sancada con el pie de apoyo y firme a lo largo de todo el recorrido que precede al salto. Al mismo tiempo controlará de mantener sus miembros en la carrera. Esto quiere decir que no se de costrar, en el instante en que se acuerda a la zancada de partir, ni se que habrá recibido ya la mayor parte de su impulso.

La zancada preliminar de los saltadores que pretenden realizar un salto triple es algo fundamentalmente básico. Ello se debe a que el equilibrio durante la evolución en el aire, estabilizado la posición del cuerpo y controlado para elevar el cuerpo a la altura deseada es vital. La zancada de salida de 10 metros, a veces más, puede ocasionar una pérdida de velocidad, dado que se requiere un tiempo para recuperar la velocidad perdida.

El pecho se mantendrá erguido y la cabeza doblada hacia atrás y hasta el momento justo en que se inicie el deseeinso, el pie se sostendrá en el aire al mayor nivel posible.

Estilo de Triple Salto .- Actúa Adhemar de Silva : a) Impulso inicial con presión talón, planta, dedos. b) Observese la ligera flexión de la rodilla impulsora. c) Da Silva eleva la pierna de ataque un poco ladeada, mientras mantiene alto y erguido el pecho y la cabeza. d) La zancada extendida en el aire se ejecuta perfectamente. Hay que realizar también el uso adecuado de los brazos, cuya acción permite mantener el equilibrio. e) La pierna de atrás se adelanta para reunirse con la de adelante. f) Ahora la de impulso se extiende al frente (pero no demasiado), preparándose para tomar tierra mientras la de ataque quede atrás, g) La caída se completado pero la zancada siguiente se ha demorado un poco con el proceso anterior. h) La pierna de ataque se adelanta en toda su extensión. I) Una vez extendida se dispone a bajar de nuevo al suelo. J) Por segunda vez se emplea juego de impulso talón, planta, dedos. Es de (tomar) notar también la flexión de la rodilla suavemente contraída y que sirve de rápido resorte en la impulsión. K) Da Silva vuelve a lanzar la pierna de ataque con vigoroso movimiento. L) La pierna trasera se adelanta, yendo a unirse a la contraria. Observese el adelantamiento de ambos brazos, que estabilizaran el cuerpo y le permitiran, ganar altura. M) Notése la posición extendida de las piernas mientras los brazos retroceden lanzando violentamente hacia la espalda. N) Las rodillas relajadas y sueltas permiten, a punto de desender que el cuerpo se "deslice" sobre los pies.

ACONDICIONAMIENTO

Puesto que la velocidad y la potencia en las piernas son virtudes indispensables, que al saltar ha de poseer en grandes dosis resulta esencial la practica del "sprint" y del salto de vallas, lo que se hara de forma constante. Los músculos abdominales, así como los de la espalda, han de ser fortalecidos. Si se desean realizar las fases de evolución en el aire y descenso en forma apropiada y correcta. Se supone que el atleta se habrá preparado convenientemente durante tres meses, practicando los adecuados ejercicios de pesos y las practicas gimnásticas necesarias para vigorizar las piernas. La siguiente tabla de trabajos esta proyectada bajo ese supuesto y sus ejercicios se realizaron una vez cumpliendo los 3 mese previos. Uno de los ejercicios fundamentales para el triple salto es el de efectuar repetidos saltos, impulsándose con una y otra pierna alternativamente mientras se corre en circulo sobre la hierba. Este último se realizará todas las semanas.

Un Mes antes de la Temporada :

- LUNES :
- 1) Trotar 400 metros.
 - 2) Hacer ejercicios vigorizadores
 - a) Salto de vallas en posición sentada.
 - b) Sin doblar las rodillas de pie, tocar los dedos de los pies con las manos.
 - c) Sentados, levantar los pies y tocar los dedos del izquierdo con los de la mano derecha y viceversa.

- d) Echados sobre el suelo, levantar las piernas y pedalear en el aire.
- 3) Correr 800 metros con tramos de bruzcos "sprint" cortos.
- 4) Cubrir la carrera previa al máximo de rapidez.
- 5) Correr 65 m. con vallas. Repetir 3 veces.
- 6) Durante 10 minutos practicar elevaciones en la barra fija horizontal.

- MARTES
- 1) Trotar 400 metros.
 - 2) Sesión de ejercicios vigorizadores.
 - 3) Correr 800 metros a base de "sprint" cortos y bruzcos
 - 4) Efectuar 5 pruebas de triple salto empleando una carrera breve.
 - 5) Repetir una carrera de 65 metros con vallas 3 veces
 - 6) Efectuar 5 salidas de los "Blocs" corriendo 50 metros

- MIERCOLES
- 1) Trotar 400 metros.
 - 2) Hacer ejercicios vigorizadores.
 - 3) Cubrir 800 metros efectuando cortos "sprint".
 - 4) Repetir 10 veces el salto triple las primeras 5 a la mitad de rapidez y las segundas 5 a 3/4.
 - 5) Elevaciones sobre la barra horizontal durante 10 min.

- JUEVES
- 1) Trotar 400 metros.
 - 2) Sesión de ejercicios vigorizadores.
 - 3) Correr 800 metros a velocidad.
 - 4) Efectuar 6 salidas de "sprint" corriendo 50 metros.
 - 5) Hacer 3 carreras de 65 metros con valles.

- VIERNES
- 1) Trotar 400 metros.
 - 2) Hacer ejercicios vigorizadores.
 - 3) Correr 800 metros con bruzcos "sprint" cortos.
 - 4) Cubrir la carrera previa completa asegurandose que la zancada coincidan exactamente con las señales marcadas, repetir la prueba 3 veces.

En Plena Temporada

- LUNES
- 1) Trotar 400 metros.
 - 2) Sesión de ejercicios vigorizadores.
 - 3) Correr 800 metros a velocidad.
 - 4) Ejecutar 5 pruebas de triple salto empleando trote carrera.

- MARTES
- 1) Trotar 400 metros.
 - 2) Hacer ejercicios vigorizadores.
 - 3) Carrera de 800 m. co "sprint" cortos y rápidos.
 - 4) Efectuar 3 carreras con vallas corriendo 50 metros.
 - 5) Hacer 3 salidas de los "blocks" corriendo 50 metros
 - 6) Durante 10 minutos elevaciones sobre la barra horizontal.

- MIÉRCOLES
- 1) Trotar 400 metros.
 - 2) Hacer ejercicios vigorizadores.
 - 3) A base de "sprint" cortos y largos correr 800 metros
 - 4) Realizar 5 pruebas de triple salto cubriendo toda la distancia de carrera y empleándose a fondo.
 - 5) Ejecutar 5 pruebas de triple salto con carrera preliminar corta, trabajar la longitud de la zancada intermedia y le descenso.

- JUEVES
- 1) Trotar 400 metros.
 - 2) Hacer ejercicios vigorizadores.
 - 3) Correr 800 metros de cortos y bruzcos "sprint"
 - 4) Realizar 5 salidas de "Starting" corriendo 50 metros
 - 5) Practicar elevaciones en la barra fija durante 10 min.
 - 6) Cubrir 3 veces la distancia de carrera previa.

- VIERNES
- 1) Descansar y estudiar las películas tomadas durante los entrenamientos y reuniones anteriores.

PROGRAMA PARA PESO

- 1) Con una barra sobre los hombros ó nuca 2 series de 10, progresando 30 a 40 Kg.
- 2) Elevaciones de los pies con la barra sobre los hombros ó nuca, 3 series de 10 ejercicios progresando 30 a 40 kg.
- 3) Flexión de las rodillas, empezar con 10 kg. e ir aumentando paulatinamente hasta 80 kg.
- 4) Elevación lenta de las piernas progresar desde 4 a 40 kg.

INDICACIONES UTILES

- 1) Asegurarse de que el organismo se encuentre en perfectas condiciones físicas, antes de empezar la práctica del salto.
- 2) Trabajar la carrera inicial de manera firme y constante, a fin de aumentar la confianza en si mismo.
- 3) Ejecutar el triple salto de manera desenvuelta, ágil y relajada.

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 pesad o empuña duras de cualquier clase.
- E) No podrá poner marcas sobre el carril, pero podrá poner marcas a un lado del carril. No se podrán marcar en la fosa de caídas.
- F) Cuando haya más de ocho competidores, a cada uno se le dará 3 oportunidades y los 8 mejores competidores y los tendrán oportunidad de ejecutar 3 intentos adicionales. Cuando hay empates en el octavo cada uno de los competidores tendrá 3 intentos adicionales. Cuando haya 8 competidores ó menos a cada competidor se le permitirán 6 intentos.

REGLAMENTACION

- 1.- El Orden en que los competidores realicen su intentos será sorteado por grupos.
- 2.- La longitud mínima para cada carril será: 40 metros ó 130 pies
NOTA: En donde las condiciones lo permitan, los carriles no deberán ser más cortos de lo siguiente: Salto triple 45 m. (1476)
- 3.- En todos los eventos de salto cada competidor será acreditado con el mejor de todos sus saltos, sujetos a las condiciones relativas a empates.
- 4.- El empleo de pesas ó manivelas de cualquier tipo está prohibido
- 5.- La parte del carril ó terreno en que se haga el despegue de salto estará a nivel.
- 6.- La tolerancia máxima de inclinación lateral del carril para los eventos de saltos no excederá de 1:100 y en la dirección de la carrera 1:100.
- 7.- En el salto triple no deberá colocarse marcas en el carril sin embargo el competidor puede colocar marcas (provistas por el Comité Organizador) a un lado del carril. No deberán colocarse marcas en la fosa ó en el área de caída.

REGLA # 38

- 1.- El despegue se marcará con una tabla enterrada a nivel del carril y a la superficie del carril y de la fosa caída y será colocado por lo menos a 11 m., de la fosa su borde más cercano a esta se llama "Línea de Despegue" (take off). Si un competidor se despega antes de llegar a la tabla no se le contará falta por esta razón.
- 2.- El primer salto se hará de manera en que el competidor toque el suelo con el mismo pie con el que haya hecho el despegue. En el segundo salto caerá sobre el otro pie, desde el cual consecuentemente ejecutar el tercer salto.
- 3.- Si durante el salt el competidor toca el suelo con el pie que no está ejecutado el salto se le contar como falta.
- 4.- En todos los otros aspectos, se aplicarán las reglas para el salto de longitud con carrera (37).
- 5.- Se contara como falta que un competidor toque el terreno más allá de la línea de despegue o de su prolongación con cualquier parte del cuerpo, ya sea corriendo sin saltar ó en el acto de saltar

- 6.- Todos los saltos deberán medirse desde la huella más cercana en la fosa de caída hecha por cualquier parte del cuerpo. Si durante la caída y el competidor toca el terreno fuera de la fosa en un punto más cercano a la tabla de despegue no será medido y contará como falta.
- 7.- Para asegurar una medida correcta de cualquier salto es esencial que la superficie de la arena en el área de caída se nivele con exactitud para que quede en el mismo plano que la tabla de despegue.
- 8.- La fosa de aterrizaje ó de caída tendrá un mínimo de 2.75 metros de ancho.
- 9.- La distancia entre la tabla de despegue y el final de la fosa será cuando menos 19 metros.

REGLA # 48

- 1.- **Construcción :** La tabla de despegue deberá hacerse de madera y medirá 1.22 m., de largo ; 20 cm de ancho y 10 cm, de espesor. En el lado más cercano a la fosa deberá fijarse un entrepaño horizontal de 1.22 m, de largo, 10 cm de ancho y su parte superior estará 25 mm, abajo de la superficie de la tabla de despegue de 38 mm, de profundidad 1.25 m., de longitud y 10 cm. de ancho para colocar una tabla de 25 mm., de espesor como se requiere con una capa de plastilina ó substancia similar de 13 mm de espesor cuyo borde más cercano a la tabla de despegue estará en un ángulo de 30 grado respecto a la horizontal. La capa de plastilina podrá (esponjarse) empujarse con un rodillo ó con un raspador de acuerdo con el propósito de borrar las huellas de los pies de los competidores.

- 2.- La tabla de despegue será pintada de blanco.

NOTA : Será conveniente tener una tabla de plastilina de repuesto a la mano para que no se demore la competencia cuando tengan que borrar las huellas.



