

UNA MIRADA AL PASADO :

Los estilos básicos en la ejecución del salto de altura, puestos en práctica hasta hora han sido cuatro. El primero en llegar fue el llamado de "tijeras" que emplearon casi todos los atletas hasta el año 1895. Este método requería que el saltador se concentraran en las fases de carrera preliar e impulso, con preferencia al franqueo de listón, el cual era salvado en posición sentada. El hecho de que las marcas conseguidas hasta 1887 fueran muy bajas indica que el rudimentario sistema al uso exigía a los atletas una elevación frente al saltómetro completamente vertical, conseguida por medio del intento de transferir toda la rapidez de la carrera en un movimiento de ascenso más bien bruzco. Por otra parte tal suposición parece quedar demostrada por el "Record" de 1'93 metros establecido en dicho año 1887 por W. Bryd Page. (No hay duda de que este atleta introducía una variante en la técnica conocida ladeándose ligeramente sobre la barra, al franquearla).

Se cree que el estilo "Eastern" (Término al cual corresponde el castellano de "Rodillo" fue incorporado e iniciado por Michael Sweeney, que empezó a practicarlo en 1895. Desde luego, tal sistema no era más que una modificación de las conocidas "Tijeras" pero con el se iniciaba iba un intento inovador, constituido por inclinación del tronco sobre la barra que caracterizaba la ejecución del salto, por parte de sweeney. El registro de 1'97, conseguido por dicho atleta venía a probar que la posición del cuerpo en el momento del franqueo era un factor importantísimo. Este método fue empleado en los Estados Unidos, con muy pocas variaciones, hasta 1984. Practicándolo, John Winter, de Australia, saltó 1'98 en los Juegos Olímpicos de este último año, consiguiendo el triunfo en la especialidad, sin embargo parece ser que tenía cierta ventaja sobre los demás atletas, ya que en su carrera de impulso empleó un ángulo de aproximadamente de 60 grados, mientras el de los demás era de 45. Las zonas de la pista donde tenían efecto los saltos estaban húmedos y embarrados, utilizándose varios trozos de terreno sobre los que actuaban los atletas hasta que su superficie que los que actuaban impracticable haciéndose necesario trasladar el lugar de la prueba. Y Winter fue uno de los pocos que efectuó el salto en un punto no hallado antes por ningún competidor.

El "Western Roll" ó "Rodillo Simple", como se le conoce en España apareció en 1912 al ser practicado por George Horine, de la Universidad de Stanford. Por medio de este método, Horine logró una marca de 2 metros. La descripción del estilo mencionado parece demostrar que el salto se ejecutaba siguiendo la misma técnica y sistema que utilizan ahorales atletas modernos.

La forma de pasar sobre el listón representaba una trascendencia mejor sobre los dos sistemas entonces conocidos. El cuerpo se situaba plano, encima de la barra, horizontal al suelo, sobre un costado.

Empleando este tipo de salto, Walt Davis, de Texas estableció en 1953 una plus-marca mundial de 2' 124 metros.

El método " Straddle " ó " Belly Roll " conocido en las pistas españolas como " Rodillo Doble " se puso en práctica triunfalmente por primera vez en el año 1930. Jim Stewart, de la Universidad de California del Sur, fue quien empezó a utilizar en competencia la ventaja del estilo " Straddle " reside en el hecho de que el cuerpo se extiende completamente sobre el listón ajustándose a él y elevándose solo lo justo para franquearlo. El atleta pasa sobre la barra a Horcajadas, casi rozandola con el abdomen (En contraste con el sistema " Western Roll ", donde es el costado del saltador la parte mas cercana al listón).

La mayoría de los especialistas del salto de altura en la actualidad emplean nasivamente este tipo de ejercicios con alguna ligerísima variantes., por ejemplo los cinco primeros puestos en los juegos de Melbourne de 1956, fueron ocupados por atletas seguidores del estilo del " Doble Rodillo ", incluyendo a Charles Dumas de la Universidad de California del Sur, que ostentó el " Record " Mundial con 2'14 metros. (Posteriormente, el Ruso Igor Kachkarov supero esta marca, saltando 2'17 metros).

Más adelante describiremos con mayor detalle los métodos del " Rodillo Doble " y Rodillo Simple " que son los más corrientes y eficaces así como los utilizados casi en exclusiva en las competencias modernas

CONDICIONES DEL SALTADOR DE ALTURA :

Los muchachos de buena estatura y pierna largas acostumbraban a ser los mejores especialistas. Para desenvolverse con éxito en esta prueba es imprescindible poseer grandes dosis de "Elastecidad" otro atributo importante es el representado por la flexibilidad de caderas y cinturas. EN plan psicológico no debe faltar la confianza en la propia habilidad lo cual ayudará sobremanera el atleta.

MODO DE SALTAR :

De todos los ideados el rodillo doble parece ser el sistema más completo no solo por los superiores registros obtenidos mediante su práctica, si no también por la economía de esfuerzos que procura y por la favorable condición que permite al atleta transferir todo su impulso de carrera en movimiento de elevación vertical dentro de las más fructíferas circunstancial. A pesar de tales ventajas no faltan entrenadores nosotros somos de la misma opinión que creen que los principiantes deben aprender primero el estilo del rodillo simple, al objeto de dominar previa y absolutamente los procedimientos correctos del impulso, en el momento de presionar, cara a la elevación, la planta del pie debe batir contra el suelo asentándose en al misma dirección de la carrera con lo que se evitara el defecto de desviarse hacia la barra y el de que el hombro interno (el más cernaco al listón) se incline prematuramente ante de que la ascensión empiece a efectuarse esta "postura" del pie, en la línea con la carrera, es la mejor por lo que respecta al rodillo simple.

La Carrera : De acuerdo con la anatomía y características del saltador, la longitud de la zancadas puede variar sensiblemente la carrera ha de ser lo bastante larga para que el atleta alcance un ritmo de paso relajado y fácil y tendrá la suficiente duración para el cuerpo se acondicione y prepare el "acopio" de flexibilidad necesario para que las extremidades actuen eficazmente como resorte impulsor sobre todo la pierna que bate contra la pista Shelton Y Dumas, de la Universidad de California del Sur, empleaban en su carrera de aproximadamente una distancia aproximada de 12 metros. A parte de la señal de referencia marcada para principio de la carrera, utilizaban otra situada a unos 7'60 del saltometro vamos a suponer que se sigue tal método una vez llegada a esta marca y a partir de ella el atleta con centrara su pensamiento en la ejecución del salto y franqueo de la barra, sin preocuparse poco ni mucho del lugar justo donde se halla el punto desde el que se impulsara verticalmente, por lo tanto resulta de capital importancia la constante, repetida y tenaz práctica de la carrera ya que es el único medio para que el saltador determine con exactitud matemática la distancia apropiada para aproximarse al obstaculo el punto de impulso debe estar a unos 90 cm. del listón más bien menos que más.

La carrera puede iniciarse por medio de un trote desenvuelto y relajado de 3 ó 4 pasos acelerado gradualmente en los 3 siguientes que seran en consecuencia bastante más largas por supuesto estas 3 zancadas son también más largas lo que permite que el centro de gravedad del cuerpo descienda un poco la inclinación del cuerpo hacia atrás así como la fuerte batida de la pierna ayuda a frenar la inercia de la carrera convirtiendo la carrera, pues es el mas energético, veloz y alrgo.

EL IMPULSO ELEVADOR :

En lo que respecta a la iniciación y desarrollo del impulso es imprescindible tener presentes y estudiar varios puntos fundamentales siendo los más importantes los que continuación detallamos :

- 1.- Los ojos del saltador deben estar proyectados sobre el listón durante los 6 metros que proceden al instante de batir. Si del listón se encuentra a una altura inferior a la de los ojos, estos se mantendrán enfocados sobre un punto imaginario, siguiendo en línea recta al mismo nivel ya que la cabeza se llevará erguida.
- 2.- No hay que olvidar que los tres primeros pasos son relativamente lentos que los 3 siguientes se dan a mucho mayor velocidad y que el último es el más rápido y largo de todos, aunque se haya dicho previamente conviene insistir en ello debido a la importancia que tiene esta fase del salto.
- 3.- En los últimos zancadas el cuerpo se inclina ligeramente el talón del pie de impulso golpea el suelo con firmeza y violencia en esa instante la rodilla de la pierna impulsora efectuen una suave flexión preparándose para actuar como resorte elevador.
- 4.- Al dar el último paso el cuerpo se inclina hacia atrás, quedando retasado respecto al pie, la distancia entre el punto de impulso y la barra superior del saltometro será naturalmente distinta para cada saltador y estilo, corrientemente suele ser de unos 75

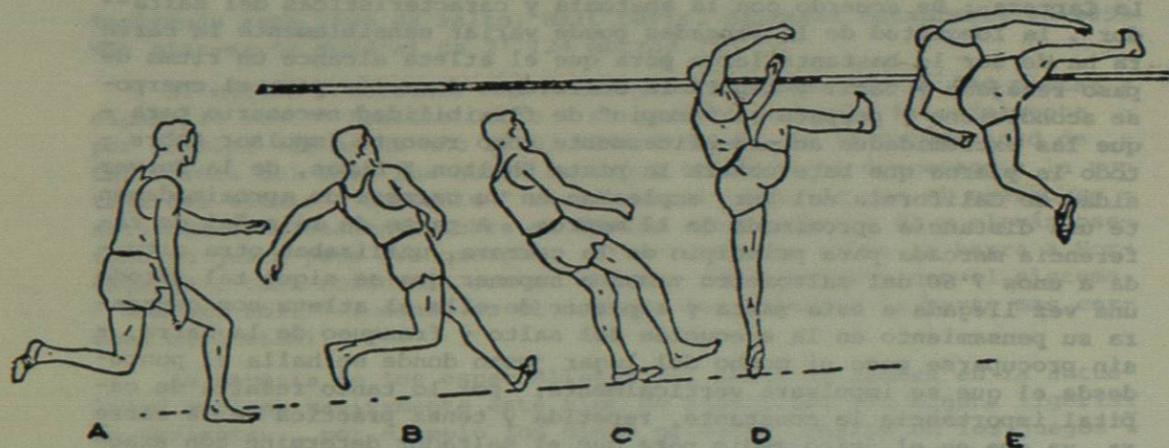
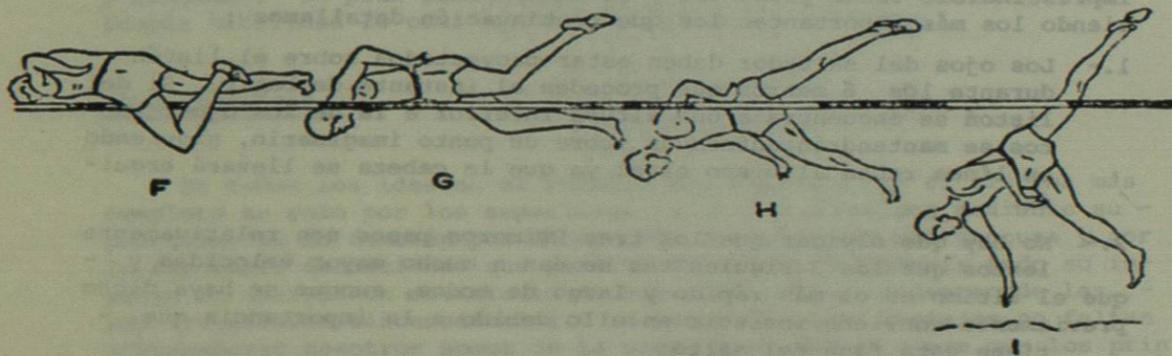


FIGURA 29 y 30 " STRADDLE " O RODILLO DOBLE .- Presentamos a Ernie - Shelton de la Universidad de California del Sur y plusmarquista de la N. C. A. A. (A) En la posición de " Acopio " previa al impulso, - flexiona su pierna derecha. (B) El cuerpo se rezaga al tiempo que el talón golpea el suelo. (C) La pierna derecha inicia su movimiento de elevación (D) Los brazos se lanzan hacia arriba ligeramente doblado.- Obsérvese que la punta del pie izquierdo comienza a abandonar la pista, cuando el pie derecho alcanza la casi máxima elevación (E) El cuerpo, en el aire, principia a encargarse con el listón (F) La pierna derecha se ha extendido ya mientras la izquierda se dispone a hacerlo



(G) La cabeza y el hombro derecho se deslizan, dirigiéndose al suelo. (H) La pierna zurda está ahora completamente extendida. La cabeza, - la mano, pierna y hombro derecho se mueven en dirección descendente - rumbo al foso (I) La diestra es la que primero entra en contacto con él , seguida por la pierna del mismo lado, relajada lo suficiente como para que la sacudida que provoca el golpe no sea demasiado fuerte:

a 90 cm. para el especialista que emplea el método "Straddle " ó " Rodilla doble " y de 90 cm. a 1'20 metros para que el utilice el " Western Roll " ó Rodillo Simple.

- 5.- El atleta ha de concentrar sus ideas sobre la forma y medio de conseguir la máxima altura posible por conducto del salto e impulso iniciales. Considerando en segundo plano el modo en que pasara sobre el listón.
- 6.- La pierna de ataque se lanzará hacia arriba casi extendida por completo ó por lo menos todos lo que pueda para conseguir y mantener dicha extensión el atleta pondrá toda su fuerza en el movimiento elevador, contrayendo y presionando energico y violentamente los músculos de la planta delantera del pie impulsor ya que son los dedos de este pie lo último que abandona la pista. La debida coordinación entre los movimientos de elevación e impulso es un factor de básica importancia. El saltador levantará finalmente del suelo los dedos del pie de impulso, precisamente en el instante en que la pierna de ataque alcance su punto de máxima elevación en el aire.
- 7.- El hombro interior .- Que es el que se encuentra más cerca del listón sera impedido vigorosamente hacia el lado contrario y hacia arriba, óbsteniéndose de inclinarlo bajo ningún concepto, en dirección a la barra, esta incorrecta inclinación representa un error muy común a todos los saltadores, tanto los que practican el rodillo doble como los partidarios del rodillo simple.
- 8.- El pie de impulso se asentara sobre el suelo, siguiendo la misma línea de la carrera. El ángulo de acercamiento fr está en relación con la barra, ha de ser de 30 a 45 grados , la ampliación de dicho ángulo capacita al atleta para lograr elevarse en verticalidad pronunciada y en determinada circunstancias resulta -- aconsejable su puesta en práctica por todos los atletas.
- 9.- El brazo derecho (siempre que el atleta se impulse con la pierna izquierda) sale lanzado hacia arriba con energía y vigor aunque de modo natural y coordinado , al objeto de controlar debidamente el cuerpo y franquear mejor la barra del obstáculo, con el fin de prevenir y evitar la posible inclinación del hombro, el cual se deslizará a un lado, de firma relajada , cuando el saltador esta en el aire.

El descenso no parece poseer la suficiente importancia como para merecer muchos comentarios, algunos atletas - tal vez la mayoría caen sobre un costado, mientras otros lo hacen de espalda. Los saltadores que emplean el rodillo simple (si se impulsan con el pie izquierdo) - tocan primero el foso con la mano y el pie zurdo. Los que practican el estilo de rodillo doble (impulsados a si mismo con el pie izquierdo), caen sobre las extremidades del lado derecho.

RODILLO SIMPLE O WESTERN ROLL "

En la práctica este método es más fácil de asimilar por otra parte es el que los principiantes aprenden con más eficacia, sobre todo si se trata de muchachos altos y no muy rápidos de reflejos ó sea torpes en sus reacciones y movimientos , el franqueo del listón se efectua

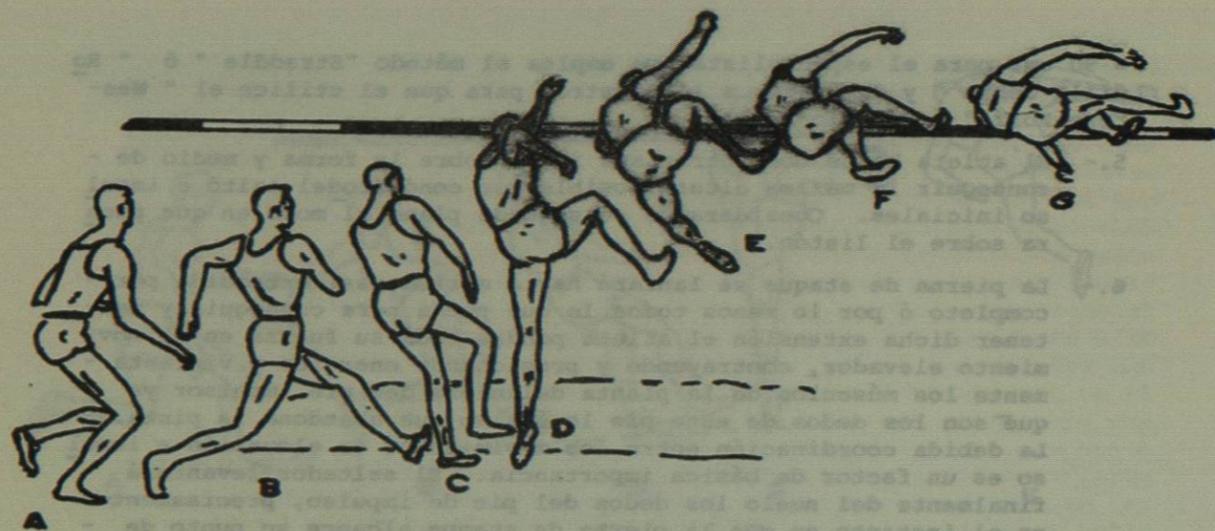
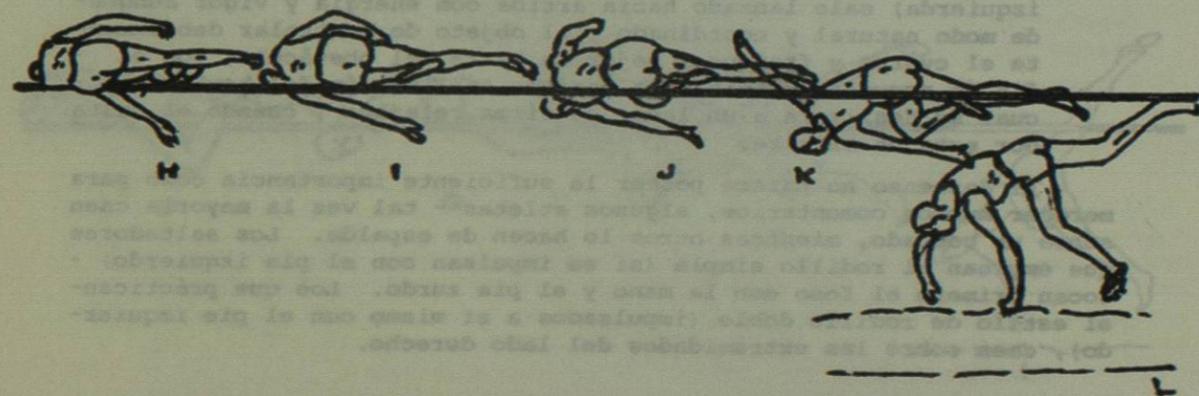


FIGURA 31 y 32 ESTILO " WESTERN ROLL " O RODILLO SIMPLE.- El atleta del dibujo es John Wilson, de la Universidad de California del Sur y campeón de la N.C.A.A (a) Wilson aparece en el instante previo al salto, ó sea mientras se prepara y hace "acopio" de fuerza y elasticidad (b) La última zancada es larga y enérgica, el talón del pie es la parte que primero bate contra el suelo, haciéndolo vigorosamente (c) El pie impulsor se adosa a la pista, sin apartarse de la dirección de la carrera (d) - El brazo izquierdo y la rodilla derecha se lanzan hacia arriba con violento empuje. La pierna de elevación actúa ligeramente doblado. (e) - El brazo derecho asciende, completado la acción de ambas extremidades anteriores que ahora se extienden (f) La pierna izquierda se contrae empezando a situarse bajo la derecha.



(g) Una vez completada la unión de las piernas el brazo izquierdo inicia el descenso. (h) , (i) El hombro y brazo izquierdo se deslizan sobre el listón, permitiendo que las caderas se elevan lo bastante para franquearlo también (k) Al girar la cintura la pierna derecha, extendida, pasa obstáculo mientras la izquierda, doblada permanece bajo ella (l) Las manos se tienden hacia el suelo, favoreciendo la postura alta de las caderas y previniendo la sacudida que provocará el golpe contra la superficie del foso

por el lado interno del cuerpo , es decir es más cercano al saltometro.

El pie izquierdo pasa por encima del listón casi rozándole y es la parte del cuerpo que primero toma contacto con la superficie del foso tras la caída.

Normalmente la carrera de aproximación se efectúa en un ángulo de 45 grados, sin embargo cuando Walt Davies estableció el antiguo "record" mundial de 2'124 metros, lo hizo empleando un ángulo de 60 grados. El pie de impulso se planta contra el suelo en la misma dirección de la carrera y la pierna de ataque se eleva también en idéntica línea. En el momento impulsor el hombro interior se mueve hacia arriba verticalmente. La cabeza se mantiene erecta a fin de evitar la posible inclinación del tronco, antes de efectuar el impulso, entonces el pie impulsor se dispone a reunirse con la pierna de ataque, elevándose ligeramente doblado en el momento en el que el saltador empieza a cruzar el aire. Una vez ejecutando la fase de impulso, la cabeza sale proyectada con rapidez hacia delante y hacia un lado oblicua a la barra. El brazo izquierdo se lanza a sí mismo al frente y cuando ha pasado sobre el listón se dirige hacia abajo. Este movimiento ayuda a las caderas a pasar por encima de la barra.

RODILLO DOBLE O " STRADOLE " :

Hasta la fecha el estilo de rodilla es con mucha ventaja, el mejor que se ha ideado para saltar limpiamente por encima del listón , por lo menos la experiencia así parece demostrarlo. A pesar de ello si el atleta desea evitar el peligro de caer en alguno de la multitud de viciosos o errores que indefectiblemente se cometen al emplear este sistema, no tendrá más remedio que practicar con perseverancia y continuidad infatigable. A continuación incluimos varios sugerencias relativas a la fase impulso que ayudará a corregir tales vicios y errores a los atletas que utilicen el pie izquierdo para impulsarse (que son mayoría :

- 1.- Ha de tener el máximo cuidado en evitar la inclinación ó ladeo del hombro izquierdo hacia la barra deslizando incosientemente sobre ella.
 - 2.- No olvidarse de plantear siempre el pie de impulso en la misma línea de la carrera.
 - 3.- Se ha de batir sobre la pista asentando primero el talón, al objeto de lograr la energética acción impulsora necesario para elevarse en las mejores circunstancias.
 - 4.- Abstenerse de doblar la pierna de ataque en la elevación
- En otras palabras estudiar a fondo toda la fase de paso sobre el listón, pero dar preferencia a los movimientos preliminares ya que son los que permitirán conseguir una perfecta posición "echada" ó "extendida" encima de la barra.

Impulso y Franqueo del listón , he aquí los dos factores premordiales del salto de altura, describiéremos algunos datos, tratando de presentar la forma de conseguir los conocimientos prácticos y la habilidad necesarios para ceñirse a los cánones del estilo que nos ocupa.