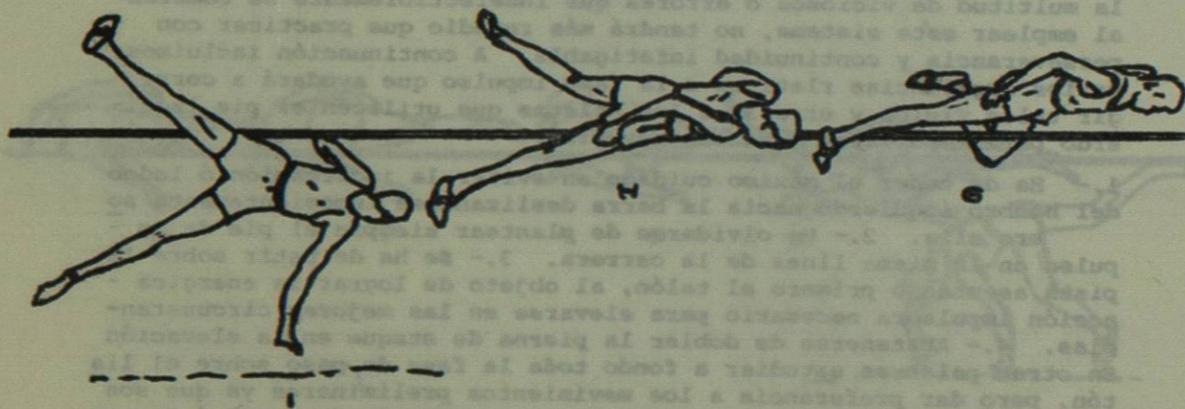


FIGURA 33 y 34 ESTILO RODILLO DOBLE O STRADDLE ./ Charles Dumas de la Universidad de California del Sur, campeón olímpico y plusmarquista mundial de salto de altura. (a) Preparando el cuerpo para el "acopio". (b) Con el tronco inclinado hacia atrás, Dumas de la larga zancada última, golpeando el suelo en primer lugar con el talón. (c) La pierna derecha inicia su movimiento ascendente, mientras el peso del cuerpo va a centrarse sobre la de impulso. (d) El pie izquierdo descansa sobre el suelo, colocado en la misma dirección de la carrera. La pierna de ataque completamente extendida, sale lanzada hacia lo alto.



(E) Los brazos se elevan, al tiempo que la punta del pie impulsor abandona la pista. (F) El cuerpo gira, dando media vuelta y encargándose al listón. (G) Dumas efectúa una casi perfecta extensión "sobre" la barra. Las manos sechan hacia atrás manteniéndose adosadas a los costados. La pierna izquierda empieza a estirarse con soltura. (H) La cabeza y el hombro derecho han pasado ya el listón deslizándose por encima de él. La pierna izquierda aún permanece ligeramente flexionada. (I) Tras completar el movimiento de rotación sobre el tope del obstáculo, el cuerpo se dispone a descender.

Los últimos 3 pasos, los anteriores al asiento del pie, cara -- al impulso elevador son más rápidos y más ligeros que los 3 primeros la cabeza se mantendrá erguida y los hombros a su nivel natural, en el momento en que la pierna impulsora bate el suelo, el cuerpo se hallará inclinado hacia atrás. Como ya se ha dicho lo primero que se adose a la superficie de la pista es el talón cuando este golpea el suelo, la pierna de ataque se lanza hacia arriba vigorosamente, recta y extendida a lo largo del listón. El brazo del mismo lado se eleva con energía sobre la cabeza al objeto de mantener la apropiada posición del cuerpo en el aire. Al alcanzar la pierna de ataque su máxima altura la punta del pie impulsora ejecuta con elevación. La velocidad de la carrera el impulsor ejecuta con los dedos su movimiento de resorte, iniciándose a su vez la elevación. La velocidad de la carrera el impulso y el lanzamiento de la pierna "empujarán" al atleta hacia la parte superior de la barra, el hombro derecho y la cabeza se inclina sobre el listón rápidamente, girando y deslizando alrededor de él para completar la vuelta, las caderas, las rodillas y el pie trasero giran también de manera desenvuelta, con un movimiento de rotación relajado y fácil, muchos saltadores cometen el error de tropezar frecuentemente en la barra con la pierna trasera, defecto e inconveniente corregible con facilidad. En la serie de dibujos que ofrecemos se muestra como Charles Dumas, evita derribar el listón, para ello mantiene doblada la pierna trasera y la torsión de la cintura, la pierna gira hacia el "exterior" en posición relajada pasando a la conveniente distancia de la barra como para no rozarla tan siquiera.

EL PLAN DE ENTRENAMIENTO :

El proyecto y elección del programa preparatorio adecuado representan un problema asaz espinoso, Les Steer que en sus tiempos. Estableció el que fue "record" Mundial saltando 2'10 metros, trabajaba firme y duro haciendo prácticas de salto a diario, hasta que empezó la temporada oficial de competiciones, a partir de entonces, limitaba tales prácticas a los lunes, martes y miércoles de la semana en que participaban en alguna reunión que tuviera afecto el correspondiente sábado. Por su parte, Charles Dumas realiza muy pocos saltos durante los entrenamientos, enfocando su trabajo sobre las pruebas de vallas los "sprints" y los ejercicios gimnásticos a los que dedica varios horas, sin embargo cuando no se esfuerza demasiado ó descuido la vigilancia de su zancada y el estudio de las fases de impulso y elevación dista bastante de la ejecución perfecta que normalmente realiza en pruebas oficiales. Su forma física baja algo su rendimiento de cae y siempre encuentra alguna dificultad que le impide mostrarse a la altura debida, posiblemente un término medio entre ambos sistemas de trabajo y adiestramiento sería lo ideal en cuanto a eficacia para la mayoría de los atletas, por lo menos hasta que hallaran un programa mejor ó más ajustado al organismo particular de cada uno.

LISTA DE TRABAJOS :

UN MES ANTES DE LA TEMPORADA

- LUNES**
- 1.- Trotar 400 metros
 - 2.- Correr 800 metros a base de bruscos y cortos "sprints"
 - 3.- Realizar ejercicios vigorizadores, incluyendo :
 - a) Con las rodillas tensas, tocar los dedos de los pies con los de las manos estando de pie.
 - b) Sentado. levantar los pies y tocar las puntas con los dedos de las manos.
 - c) Ejercicios sobre vallas en posición sentada.
 - d) De pie con los pies separados y las rodillas tensas tocar alternativamente los dedos del pie derecho con los de la mano izquierda y viceversa.
 - e) Con la espalda adosada al suelo pedaleo en el aire
 - f) Elevación de las piernas extendidas y tensas, asegurarse de que el equilibrio es perfecto, empezar con poca altura e ir aumentando esta gradualmente.
 - 4.- Ejecutar de 15 a 25 saltos concentrándose en la aproximación y el impulso.
 - 5.- Correr 5 veces 65 metros de vallas.
- MARTES**
- 1.- Trotar 400 metros.
 - 2.- Ejercicios fortalecedores durante 15 minutos.
 - 3.- Hacer 800 metros a base de cortos tramos a velocidad.
 - 4.- Realizar "pruebas de elasticidad" impulsándose primero con pie y luego con el otro, insistir durante 10 minutos sobre la hierba.
 - 5.- Otros 10 minutos de elevación en la barra fija horizontal.
 - 6.- Correr varias pruebas de 65 metros vallas.
- MIÉRCOLES**
- 1.- Trotar 400 metros.
 - 2.- Sesión de ejercicios vigorizadores.
 - 3.- Súbito y rápidos "sprints" cortos durante 400 metros
 - 4.- Saltar de 15 a 25 veces trabajando sobre el impulso y paso del listón.
 - 5.- Hacer 5 carreras de 65 metros vallas.
- JUEVES**
- 1.- Trote lento de 400 metros
 - 2.- Sesión de ejercicios gimnásticos.
 - 3.- Sobre una distancia de 800 metros, efectuar cortos y rápidos tramos parciales velocidad.
 - 4.- Hacer 3 carreras de 65 metros vallas.
 - 5.- Durante 10 minutos ejercicios sobre la barra horizontal
- VIERNES**
- 1.- Trotar 400 metros
 - 2.- Hacer ejercicios vigorizadores.
 - 3.- Correr 400 metros a base de bruscos y cortos "sprints"
 - 4.- Saltar de 15 a 25 veces, ejercitándose en el estilo y poniendo alturas máximas.
 - 5.- Hacer 3 carreras de 65 metros vallas.

DESPUES DEL PRINCIPIO DE LA TEMPORADA :

Esta relación de trabajos esta proyectada sobre la base de que las reuniones se celebrarán en sábado. De no ser así se alterará, el orden de los distintos ejercicios de acuerdo con la variación.

- LUNES**
1. Trotar 400 metros.
 - 2.- Sesión de ejercicios gimnásticos vigorizados
 - 3.- Realizar cortos a velocidad, hasta una distancia total, 400 metros.
 - 4.- Practicar de 10 a 15 saltos, ejercitarse en la carrera y el salto concentrarse especialmente en las 3 últimas zancadas y en el impulso.
 - 5.- Hacer 3 carreras de 65 metros vallas.
- MARTES**
- 1./ Trotar 400 metros
 - 2.- Hacer ejercicios vigorizadores.
 - 3.- Correr 800 metros a base de cortos y bruscos "sprints"
 - 4.- Hacer 3 carreras de 65 metros vallas.
 - 5.- Durante 10 minutos ejercicios sobre la barra fija horizontal.
- MIÉRCOLES**
- 1.- Trotar 400 metros.
 - 2.- Sesión de ejercicios vigorizadores
 - 3.- Recorrer 400 metros a base de cortos tramos a velocidad.
 - 4.- Saltar 10 veces elevando el listón al máximo.
- JUEVES**
- 1.- Trotar los 400 metros rigor.
 - 2.- Sesión de ejercicios vigorizadores como de costumbre
 - 3.- Realizar súbitos "sprints" hasta un total de 800 m.
- VIERNES**
- Descanso, estudiar las películas filmadas durante las reuniones y entrenamiento.
- EJERCICIOS CON PESO APROPIADO PARA LOS SALTADORES DE LONGUITUD :
- 1.- Presiones con ambos brazos, serie de 10 repeticiones empleando de 20 a 30 kilogramos.
 - 2.- Flexiones a fondo de las rodillas (con los pies al nivel del suelo). Elevarlos ligeramente, hacer 2 series de 10 ejercicios con peso de 30 a 40 kilogramos.
 - 3.- Adelantamiento de las piernas con la barra sobre los hombros ó nuca, hacer 2 series de 10 empleando de 30 a 40 kilogramos.
 - 4.- Con la planta del pie sobre soporte de 5 cm. hacer elevaciones con la barra sobre los hombros ó nuca, 3 series de 10 ejercicios empleando pesos de 30 a 40 kilogramos.

ORGANIZACION :

- 1.- Se sorteara el orden en que los competidores realicen sus intentos.
- 2.- Cuando haya más de 8 competidores a cada una se le darán 3 oportunidades y los 8 mejores competidores tendrán oportunidad de efectuar 3 intentos adicionales, cuando hay empate en el octavo cuando haya 8 competidores ó menos a cada competidor se le permitirán 6 intentos.

REGLAMENTACION :

REGLA # 34

GENERALIDADES :

- 1.- El orden en que los competidores realicen sus intentos será sorteado por grupos.
- 2.- La longitud mínima para el carril será de 15 cm. , en donde las condiciones le permitan los carriles no deberán ser más cortos de 18 metros.
- 3.- En todos los eventos de saltos , cada competidor será acreditado con el mejor de todos sus saltos , sujeto a las condiciones relativas a empates.
- 4.- La parte del carril ó terreno en que se haya el despegue de saltar estará a nivel.
- 5.- La tolerancia máxima de inclinación lateral del carril no excedera de 1:100 y en la dirección de la carrera 1:1000.
- 6.- En el salto de altura un competidor puede colocar marcas (provisitas por el comité Organizador) para ayudarse en la carrera y el despegue y un pequeño pañuelo ó similar sobre la barra transversal para ver la mejor.
- 7.- Los soportes perpendiculares ó postes estarán separados el uno del otro a no menos de 3.66 m y a no más de 4.02 metros.
- 8.- Antes de comenzar la competencia los jueces anunciaron a los otros atletas la altura a que comenzaron a saltar y las diferentes alturas a la que la barra será elevada al terminar cada ronda.
- 9.- Un competidor puede empezar a saltar en cualquier altura a mayor que la mínima y puede saltar también según su criterio en cualquier altura subsecuentes 3 altas consecutivas sin considerar la altura a que ocurren estas faltas descalficaron el competidor para seguir saltando.
- 10.- Aún después de que todos los otros competidores hayan rehusado pasar la barra en 3 saltos el competidor que la haya pasado podrá seguir saltando hasta perder su derecha a hacerlo por 3 faltas consecutivamente.
- 11.- La medida de una nueva altura deberán hacerse antes de que los competidores intenten salvarla.

REGLA # 35

DE SALTO DE ALTURA CON CARRERA :

- 1.- El competidor hara el despegue con un solo pie.
- 2.- Tirar la barra de los soportes ó tocar el terreno más allá del plano de los postes con cualquier parte del cuerpo antes del despegue.
- 3.- Los soportes verticales ó postes no serán movidos durante la competencia a menos que el árbitro considere que el lugar del despegue ó la fosa para la caída se hayan vuelto inadecuado en tal caso el cambio foso podría hacerse despegue de que una ronda de competencias haya sido completada.

REGLA # 46

DE LOS APARATOS PARA SALTO DE ALTURA :

- 1.- Poste cualquier estilo ó clase de postes pueden usarse siempre que sean rígidos.
Los postes deberán tener una altura suficiente de manera que sobre pasan la altura máxima a la cual la barra transversal puede ser colocada por lo menos en 10 cm.
- 2.- **BARRA TRANSVERSAL :** Podrá ser de madera, de metal ó de otro material adecuado y de sección triangular ó circular cada cara de la barra triangular medira 30 mm de ancho y el diámetro de la circular será no menor de 25 mm ni mayor de 30 mm.
- 3.- La Barra Transversal tendrá desde 3.65 m. hasta 4 m., de largo y la distancia entre los postes no será menor de 3.66 m., ni mayor de 4.02 m.
- 4.- Soportes para la barra transversal de salto de h., serán planos y rectangulares de 40 mm de ancho y 60 mm de largo. Cada poste estará colocado de frente a la cara interior del poste o puesto y el extremo de la barra descansará en él tal manera -- que si el competidor la toca puede caer facilmente al terreno ya sea para adelante ó atrás.
- 5.- Deberá haber por lo menos un espacio de 10 mm entre los extremos de la barra y los postes.

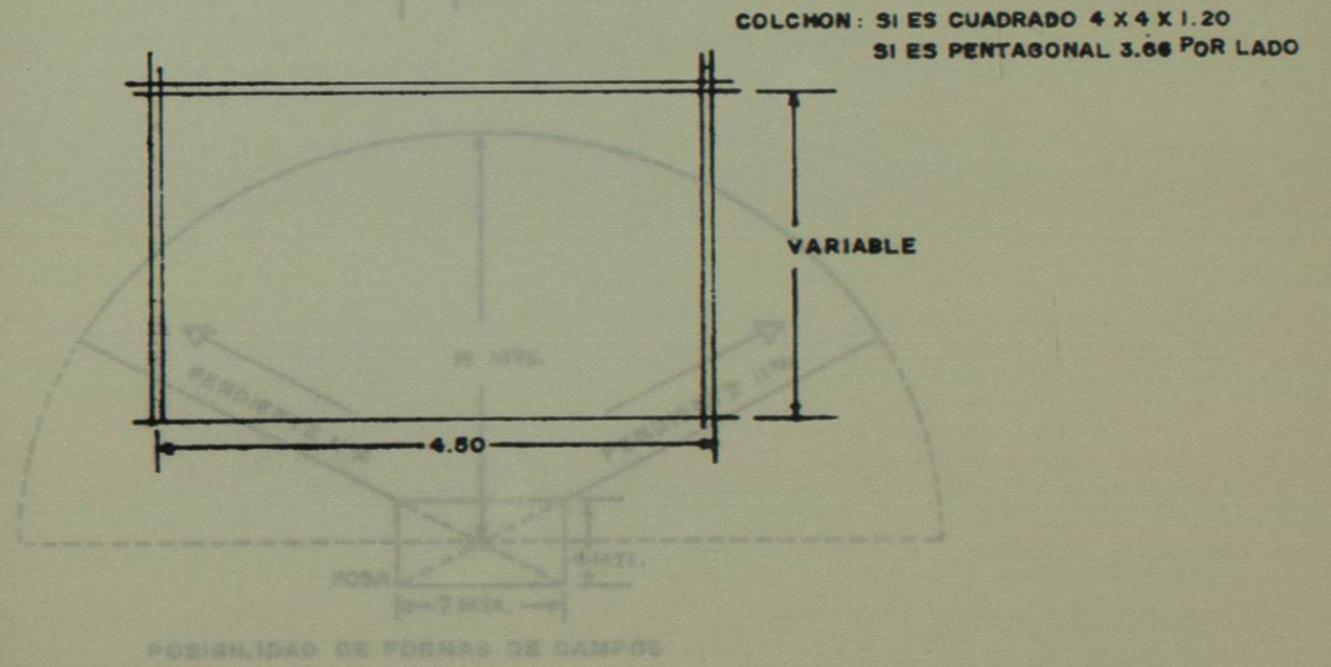
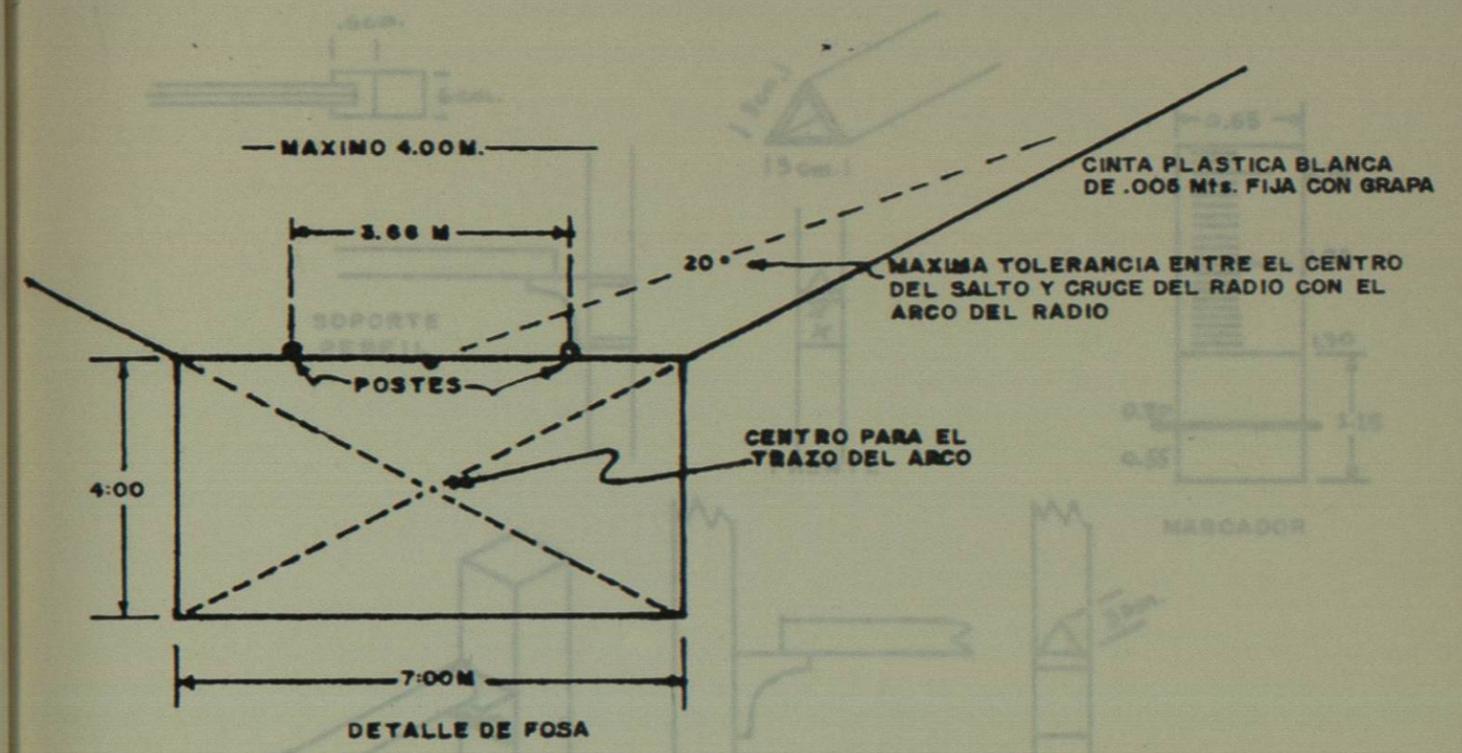
NOTA : La fosa de aterrizaje ó caída deberá medir no menos de 5 m de largo 4 cm, de ancho.

DE SALTO DE ALTURA CON CARRERA

Los soportes verticales a postes se sitúan durante la construcción a menos que el diseño considere que el lugar del salto de la caída se haya visto influenciado en tal caso el cambio de los postes durante la ejecución de la construcción haya sido considerado.

DE LOS APARATOS PARA SALTO DE ALTURA

Los postes de salto de altura se sitúan durante la construcción a menos que el diseño considere que el lugar del salto de la caída se haya visto influenciado en tal caso el cambio de los postes durante la ejecución de la construcción haya sido considerado.



CINTA PLÁSTICA BLANCA
DE DOS FILAS CON GRASA

MÁXIMA TOLERANCIA ENTRE EL CENTRO
DEL SALTO Y CRUCE DEL RADIO CON EL
ARCO DEL RADIO

CENTRO PARA EL
TRAZO DEL ARCO

MÁXIMO 4.00M

2.88 M

4.00

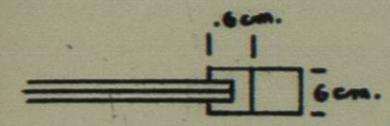
1.00M

DETALLE DE FOSA

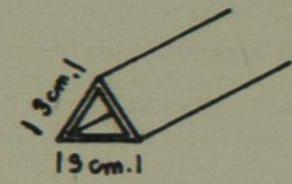
COLONIA SI ES CUADRADO 4 X 4 X 1.20
SI ES RECTANGULAR 2.88 POR LADO

VARIABLE

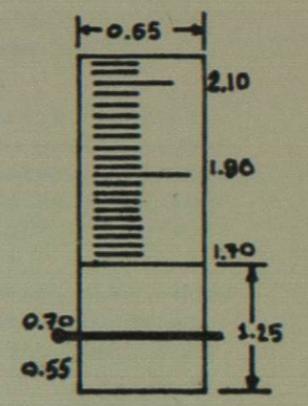
0.55



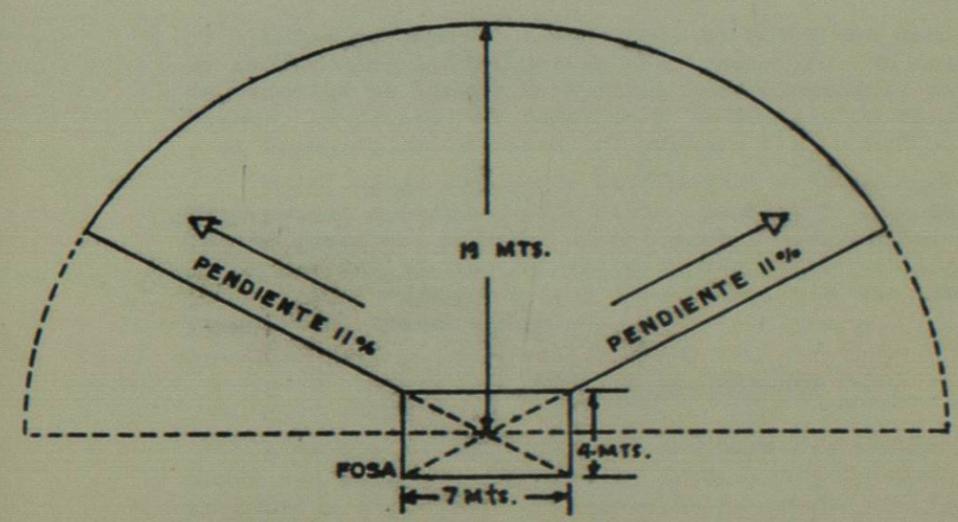
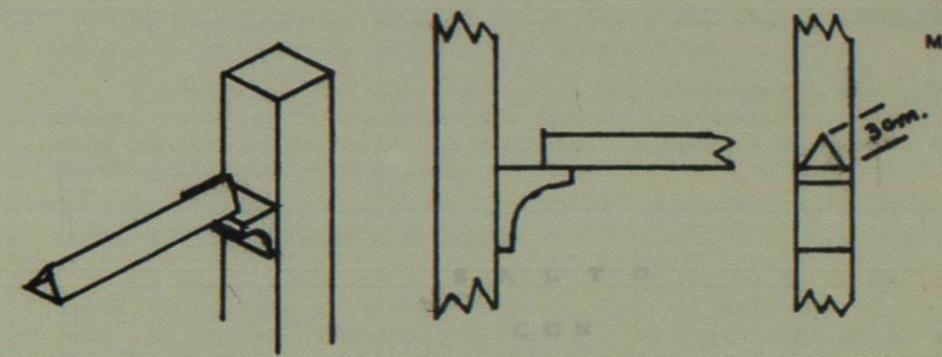
SOPORTE
PERFIL



FRENTE



MARCADOR



POSIBILIDAD DE FORMAS DE CAMPOS