1080066071

S A L T O

DE

L O N G I T U D

alto de lon
ser una de-
s griegos -
ando para -
Esto hace-
físicamen-
rnos.

ta de que -
, el vence
H. Clark -
de 6'34 m.
aron su es-
ron; Alvin-
; Ed Gour-
erd, de Mi-
a Universi-
Long, de Ca
e, de San -
de UNCLA; -
ll, de la -
lvio Cator,
de estos -
nnett y Bell
s(26 pies).

cto el 28 -
rca mundial
base de sus
s facultad-
"record -
ndos 4/10 -
onante fa-
a película
sta por los
penas se e-
er de los-
lo de "ti-
a irrepro-

s, emplea-
los atle-
inicial de

de aquel -
defectuo-
Induda -
con deter
ían sido -

GV 267
F5

Biblioteca Central
UANL
FONDO
UNIVERSITARIO

SALTO DE LONGUITUD

REGISTROS HISTORICOS :

La carrera con salto extendido final, ó prueba de salto de longuitud 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 longuitud 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 deOhío, 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 deIndiana ; 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 ejecusión tuvo efecto el 28 de mayo de 1935, cuando Jesse Owens estableció la plusmarca mundial realiza-ndo 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 zasón ¿ también ostentaba el "record mundial develocidad , eon el fantástico tiempo de 9 segundos 4/10 en las 100 yardas lisas. Jesse Owens saltaba con impresionante facilidad. Su rápidez era tan extraordinaria que según una película tomada en el transcurso de sus ejecutaciones 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 hibera contado con determinadas facilidades y mejor material, Los registros habrían sido

ostensiblemente superiores .

Greg Bell, de Indiana triunfador de la prueba de salto de longuitud 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 imecables 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 cuatocentistas, 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 rapidamente posible. En los pasos finales, antes del despegue, el saltador controlara su velocidad con objeto de conseguir la posición más cómoda y eficas 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 movimiento 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. Está posición se mantiene hasta justamente antes de tacar la fosa, momento en que los dos pies se extienden adelante del cuerpo para absorver 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 estan en una posición ligeramente más adelante que en el estilo de rodilla doblada y el atleta puede ejecutar la extensión de las piernas más eficasmente 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 alla de los pies.

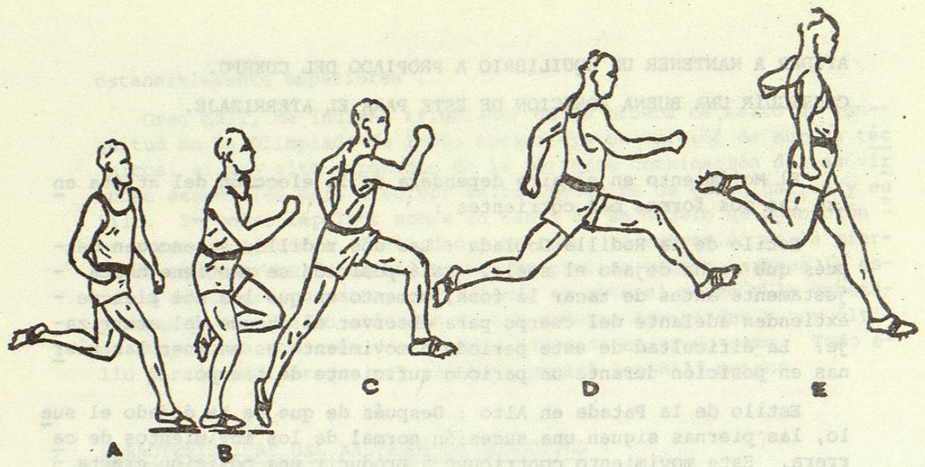
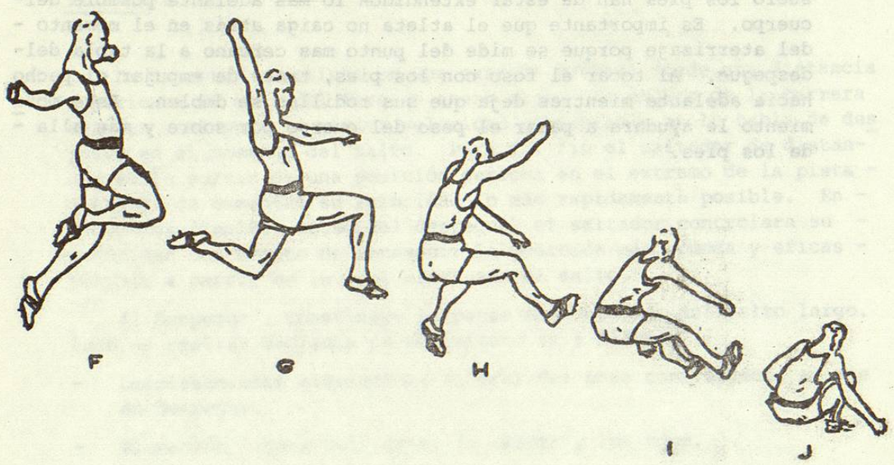


FIGURA 27 y 28 SALTO DE LONGUITUD : John Bennet, campeón de la N.C. A.A. (National Collegiate Athletic Association) y miembro del equipo olímpico de los Estados Unidos, del año 1956. (a) En primer término aparece golpeando la tabla de barir con la planta del pie. (b) El peso del cuerpo descansa directamente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

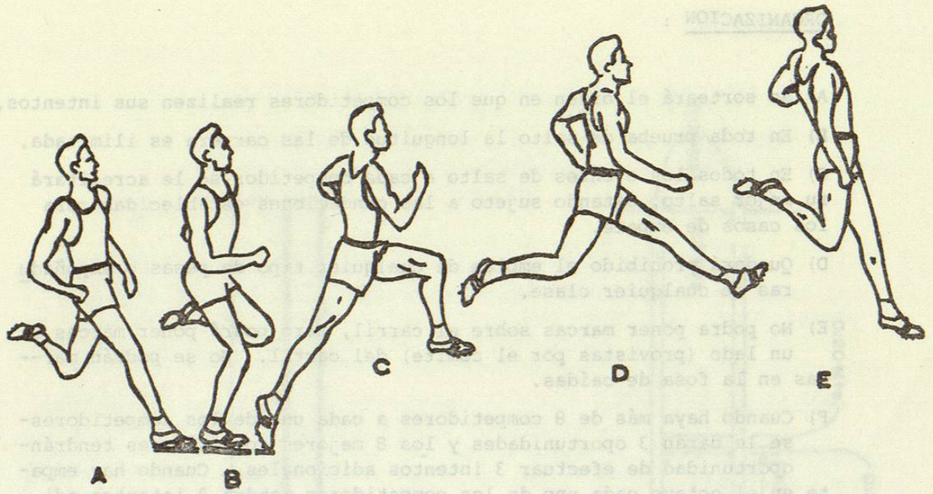
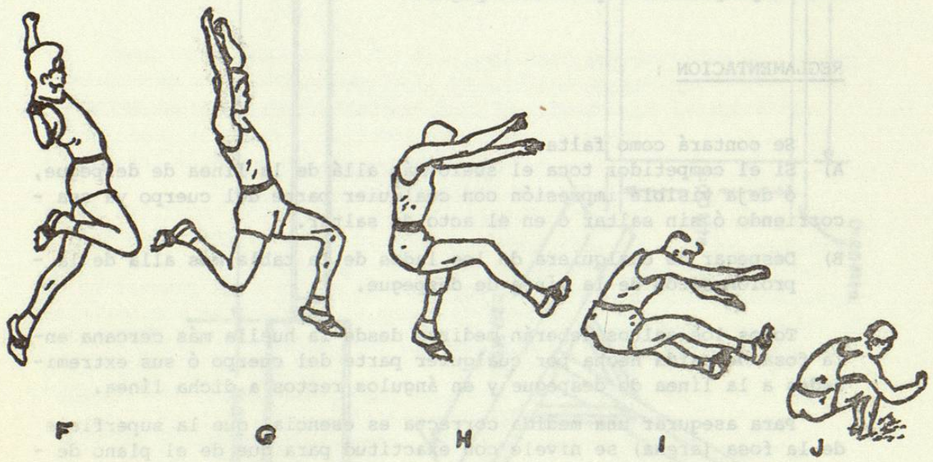


FIGURA 25 y 26 SISTEMA DE SALTO DE LONGUITUD : Presentamos a Greg Bell campeón olímpico de 1956. (a) Ejemplo del juego talón-planta-dedos- (b) Obsérvese la suave flexión de la rodilla de la pierna impulsora (c) Bell lanza la pierna de ataque con la cabeza y el pecho erectos (d) A continuación, extiende la zancada en el aite. (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.