S A L T O

T R I P L E

SALTO TRIPLE

REGISTROS HISTORICOS :

F * A . M . Wabster asevera que el triple salto tuvo sus orígenes en Irlanda y que los hbitantes de esté país dominarón 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.B. Conolly y fue el primer vencedor Olímpico, en los Juegos de Atenas de 1986, 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 constituyo 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 supremaciá desarrollada atravéz 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 Olímpiadas 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 consiguio 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 últimosaños, esforzándose en perfeccionar su estilo y creando un auténtico interés mundial por la prueba.

TECNICA :

La Carrera Inicial.

La Longuitud 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 salteadores es no olvidarse de que han de mantener su sancada con sistente 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 ejecusión 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 perdida de velocidad, dado que es muy

importante en la ejecusión 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 repercuta 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 actúar 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 rápidez la sacudida del choque contra-el suelo y hallarse presto para efectuar el paso. Durante la fase de salto incial el saltador ha de mantener el control de sus músculos 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 caida consistente algo, doblandose la rodilla ligeramente.

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 mantenimeinto 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 vigorozamente, con la rodilla flexionada al nível 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-encontrara 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 posi - ción incirrecta para ejecutarlo. La "zancadaintermedia" puede describirse como un movimiento "ingravida", de deslizamiento realizado lenta y deliberadamente.

Tercer Salto y Último :

Las técnicas empleadas y el sistema de ejecusión que se utiliza en le tercer salto de la prueba pueden ser los mismos que se - practican en el salto de longuitud 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.

El pecho se mantendra erguido y la cabeza doblada hacia atrás y hasta el momento justo en que se inicie el desee-inso, el pie se sostendra en el aire al mayor nível posible.

Estilo de Triple Salto .- Actúa Adhemar de Silva : a) Impulso inicial con presión talón, planta , dedos. b) Observese la ligera - felxión de la rodilla impulsora. c) Da Silva elevala 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 im - pulso se extiende al frente (pero no demasiado), preparándose para tomar tierra mientras la de ataque quede atrás, g) La caída se acompletado 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 jeugo 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 contraría. 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 relaja - das y sueltas permiten, a punto de desender que el cuerpo se "deslice" sobre los pies.

A C O N D I C I O N A M I E N T O

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, impulsandose con una y otra pierna alternativamente mientras se corre en circulo sobre la hierva. 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 rápidez.
5) Correr 65 m. con vallas. Repetir 3 veces.
6) Durante 10 minutos prácticar elevaciones en la barra fija horizontal.

MARTES
I) Trotar 400 metros.
2) Sesión de ejercicios vigorizadores.
3) Correr 800 metros a base de "sprint" cortos y bruzcos
4) Efecturar 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 "Bloks" corriendo 50 metros

MIERCOLES
I) 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
I) 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
I) 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 - marcada, repetir la prueba 3 veces.

En Plena Temporada

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

MARTES
I) 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.