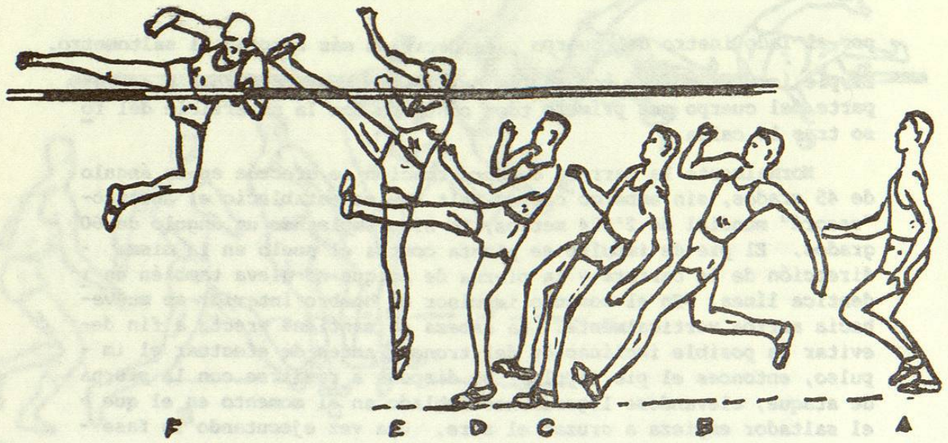
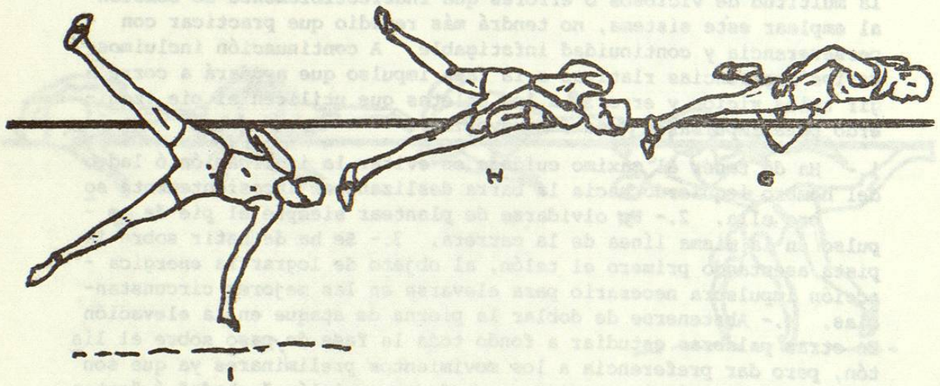


FIGURA 33 y 34 ESTILO RODILLO DOBLE O STRADDLE ./ Dharles Dumas de la Universidad de California del Sur, campeón ilímpico y plusmarquista mundial de salto de altura. (a) Preparando el cuerpo para el "acopio". - (b) Con el tronco inclinado hacia atrás, Dumas de la larga zancada última. golpeando el suelo 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 misam 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 encargandose al listón. (G) DUmas efectúa una casi perfecta extensión "sobre" la barra Las manos seechan hacia atrás manteniendose adosadas a los costados. - La pierna izquierda empieza a estirarse con soltura. (H) La cabeza y - el hombro derecho han pasado ya el listón deslizandose por encima de - él. La pierna izquierda aún permance 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 mantendra erguida y los hombros a su nível 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 íe impulsora ejecuta con elevaicón. La- velocidad de la carrera el impulsor ejecuta con los dedos su movi - miento de resorte, iniciandose 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 rapidamente, girando y deslizandose 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 incoveniente 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 posión 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 empezaba la temporada oficial de competenciones, a partir de entonces, - límitaba tales prácticas a los lunes , martes y miercoles de la semana en que participaban en alguna reunión que tuviera afecto el - correspondiente sábado. Por su parte , Chareles Dumas realiza muy- pocos saltos durante los entrenamientos, enfocando su trabajo sobre las pruebas de vallas los "sprints" y los ejercicios gimnasticos 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 i - deal en cuanto a eficacia para la mayoría de los atletas, por lo - menos hasta que hallaran un programa mejor ó más ajustado al orga - nismo 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 vicersa.
e) Con la espalda adosada al suelo pedalear en el aire
f) Elevación de las piernas extendidas y tensas, asegurese de que el equilibrio es perfecto, empezar con- poca altura e ir aumentando esta gradualmente.
4.- Ejecutar de 15 a 25 saltos concentrandose ne 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 elastidad" impulsandose 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.

MIERCOLES
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 , ejercitandose en el estilo y poniendo alturas máximas.
5.- Hacer 3 carreras de 65 metros vallas.

,DESPUES DEL PRINCIPIO DE LA TEMPORADA :

Está relación de trabajos esta proyectada sobre la base de que las reuniones se celebrarán en sábado. De no ser asi se alterará,- el orden de los disntinos ejercicios deacuerdo 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.- Prácticar 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.

MIERCOLES
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 nível 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 intento s.

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 ocatavo cada uno de los competidores tendrá 3 intentos adicionales - cuando haya 8 competidores ó menos a cada competidor se le permitiran 6 intentos.

REGLAMENTACION :

REGLA # 34 GENERALIDADES :

1.- El orden en que los competidores realicen sus intentos será sorteado por grupos.

2.- La longuitud 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 acréditado 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 nível.

5.- La tolerancia máxima de inclinación lateral del carril no excedera de 1:100 y en la dirección de la carrera 1:1000.

6.- Enel salto de altura un competidor puede colocar marcas (provistas por el cómité 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 bara será elevada al términar 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 estás faltas descalificarón el competidor para seguir saltando.

10- Aún después de que todos los otros competidores hayan rehudado 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 porte del cuerpo antes del - despegue.

3.- Los soportes verticales ó postes no serán movidos durante la - competencia a menos que el árbito 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 uno 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.

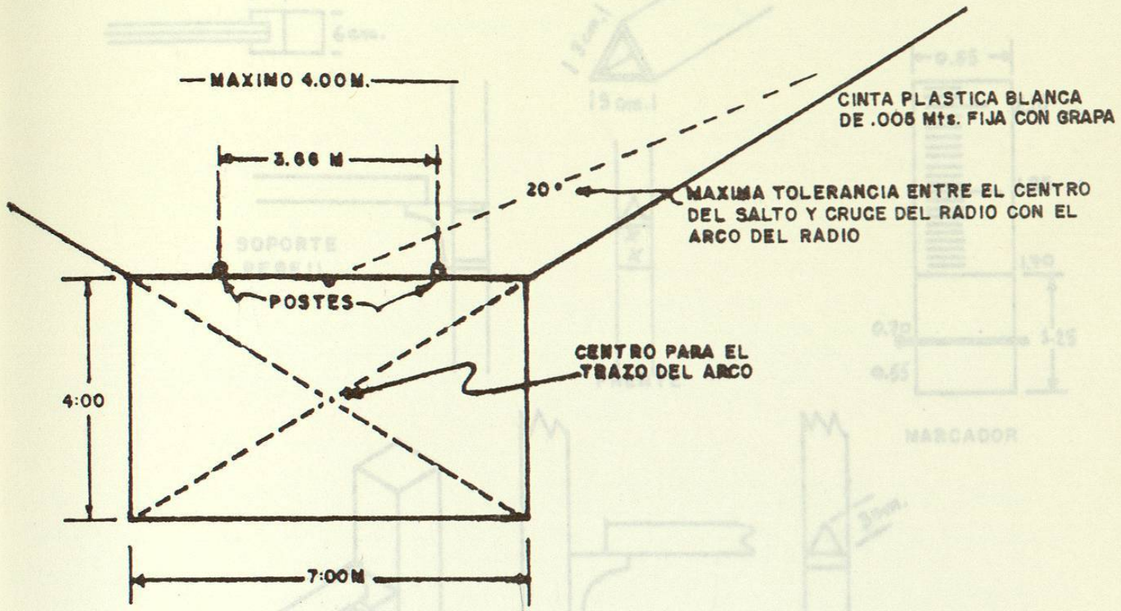
2.- BARRA TRANSVERSAL : Podrá ser de madera, de metal ó de otra material adecuado y de sesión triángular ó circular cada cara de la barra triángular medira 30 mm de áncho y el diámetro de la- circular será no menor de 25 mm ni mayor de 30 mm.

3.- La Barra Transveral 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 áncho y 60 mm de largo. Cada poste estará colocado de fretnte 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.

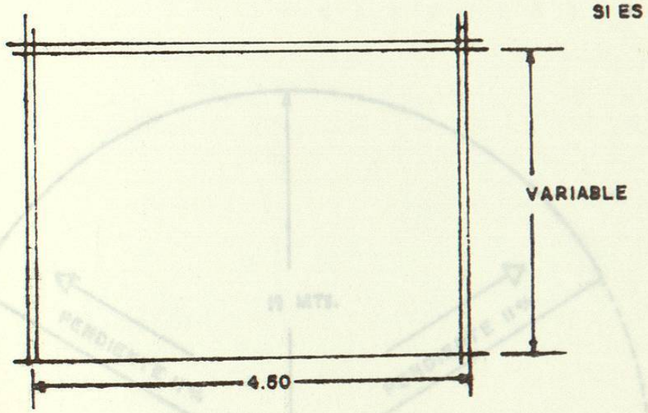
5.- Deberá haber por lo menos un espacio de 10 mm entre los extremos de la barra y los postes.

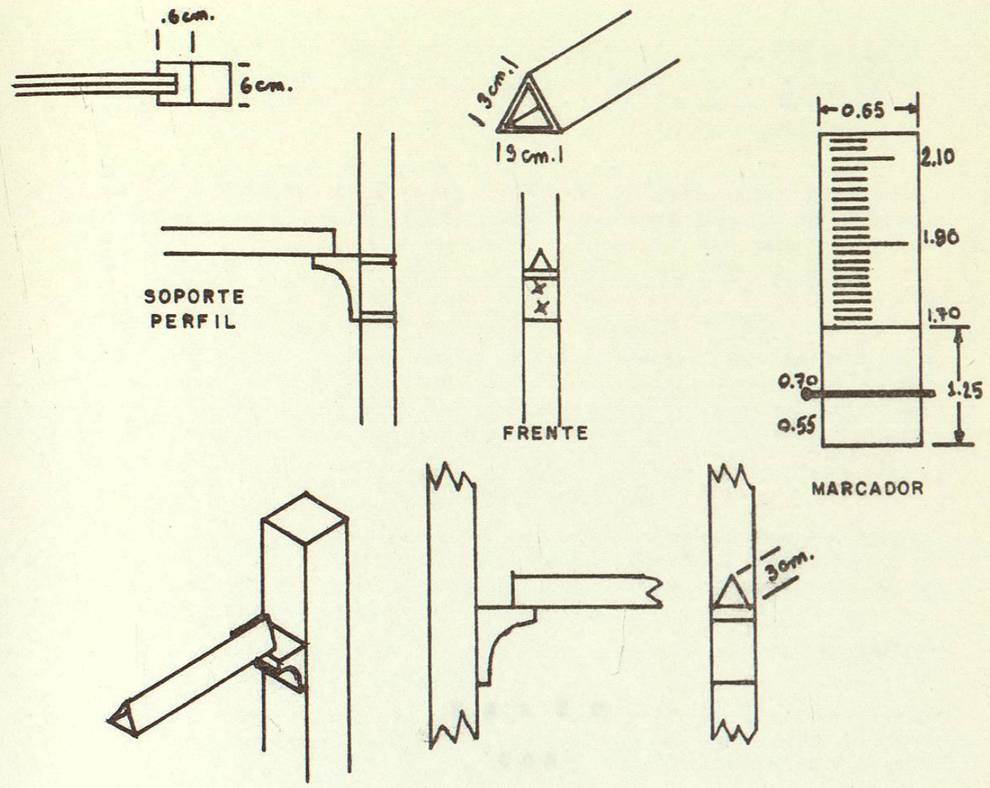
NOTA : La fosa de aterrizaje ó caída deberá medir no menos de 5 m de largo 4 cm, de ancho.

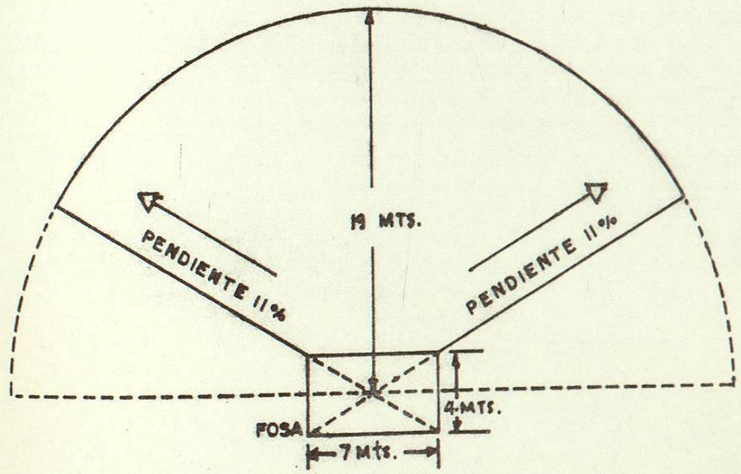


DETALLE DE FOSA

COLCHON: SI ES CUADRADO 4 X 4 X 1.20
SI ES PENTAGONAL 3.66 POR LADO







POSIBILIDAD DE FORMAS DE CAMPOS