



TEMA 11: SALTO DE LONGITUD



Alfonso Valero Valenzuela - Profesor UMU Titular de la asignatura de Atletismo

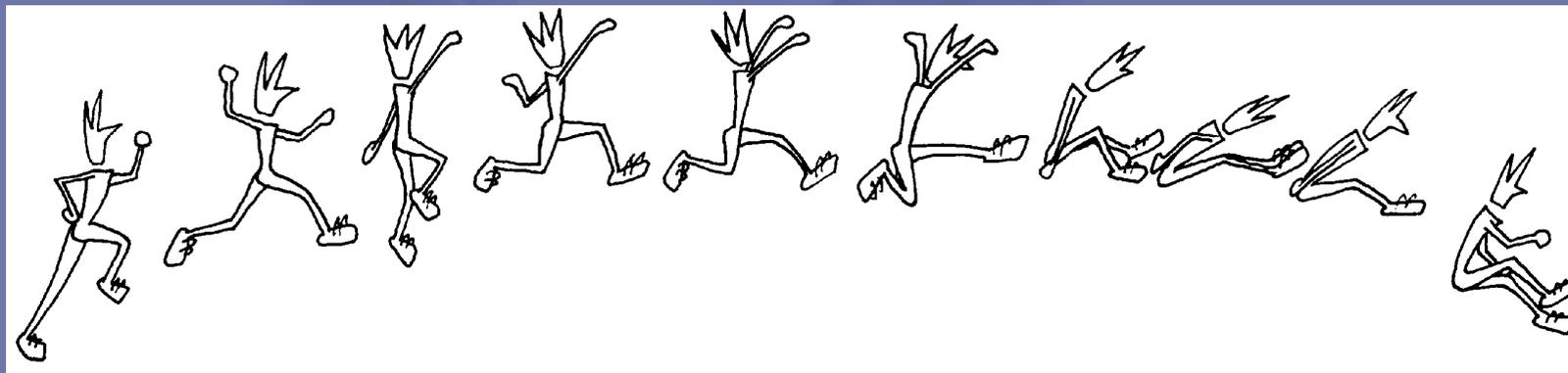
Ernesto De la Cruz Sánchez - Profesor UMU

Alberto Gómez Mármol - Colaborador



EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- Récords mundiales:
 - Hombres: 8.95 Mike Powell (EE.UU., 1991)
 - Mujeres: 7.52 Galina Chistyakova (Rusia, 1988)



- Récords nacionales:
 - Hombres: 8.56 Yago Lamela (1999)
 - Mujeres: 7.06 Niurka Montalvo (1999)

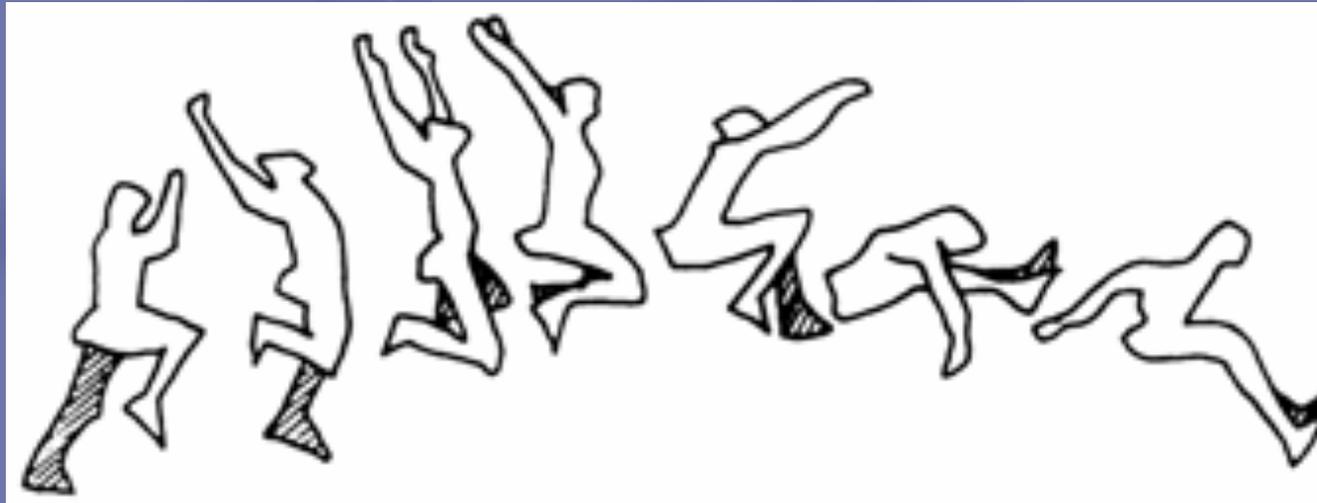
EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- Origen utilitario.
- Juegos célticos de 20 siglos a.C..
- Longitud hombres → Atenas 1896. Hasta 1908 dos modalidades.
Longitud mujeres → Londres 1948.
- Mediados del siglo XIX en las competiciones de Oxford y Cambridge.
- 1948 se incorpora la tablilla de plastilina.
- 1974 salto mortal y su prohibición.



EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- Evolución de la técnica:
 - Salto colgado, en extensión o hang style.



EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- Evolución de la técnica:
 - Salto agrupado, flotante, en cuclillas o Hock style.
 - Los practicantes de esta técnica solían competir en pruebas de velocidad.



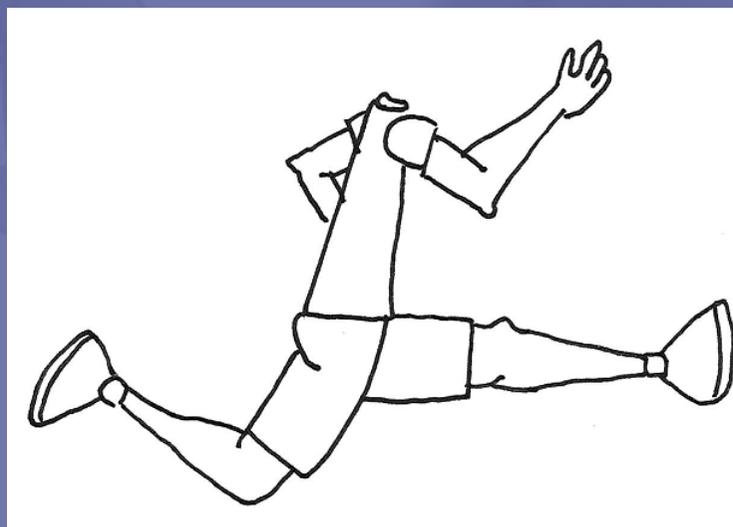
EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- Evolución de la técnica:
 - Salto de puntapié, de tijera, de carrera, pasos en el aire, Hitch-kick.
 - Variantes 1 ½, 2 ½ y 3 ½ .



EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- Evolución de la técnica:
 - Salto de vela, natural o sail.
 - Variante de la técnica agrupado, pierna libre adelantada.



REGLAMENTACIÓN BÁSICA

- Todos los saltos deberán medirse desde la huella más próxima hecha en la zona de caída, por cualquier parte del cuerpo, hasta la línea de batida o prolongación de la misma. La medición tiene que efectuarse perpendicularmente hasta la línea de batida o su prolongación.
- La batida se realiza con un solo pie.
- Se considera nulo pisar la plastilina.



REGLAMENTACIÓN BÁSICA

- El atleta dispone de 1'30" para realizar cada salto.
- El atleta ha de salir del foso por la zona final del mismo.
- Donde haya más de 8 competidores se permitirá 3 intentos a cada uno y a los 8 con mejor salto, se les permitirá efectuar 3 intentos suplementarios. Cuando quedan 8 competidores o menos, se permitirán 6 intentos a cada uno.





REGLAMENTACIÓN BÁSICA

- Se contará como un fallo o salto nulo si un atleta:
 - (a) Durante la batida, toca el suelo más allá de la línea de batida con cualquier parte del cuerpo.
 - (b) Bate desde el exterior de cualquiera de los extremos de la tabla.
 - (c) Durante la caída toca el suelo fuera del foso más cerca de la línea de batida que la marca más próxima hecha en el salto.
 - (d) Después camina hacia atrás por la zona de caída.
 - (e) Realiza cualquier tipo de salto con voltereta (salto mortal) durante la carrera de toma de impulso o en el acto del salto.



REGLAMENTACIÓN BÁSICA

① ② ③

TRES EN UNA, nº de artículo: 01000120

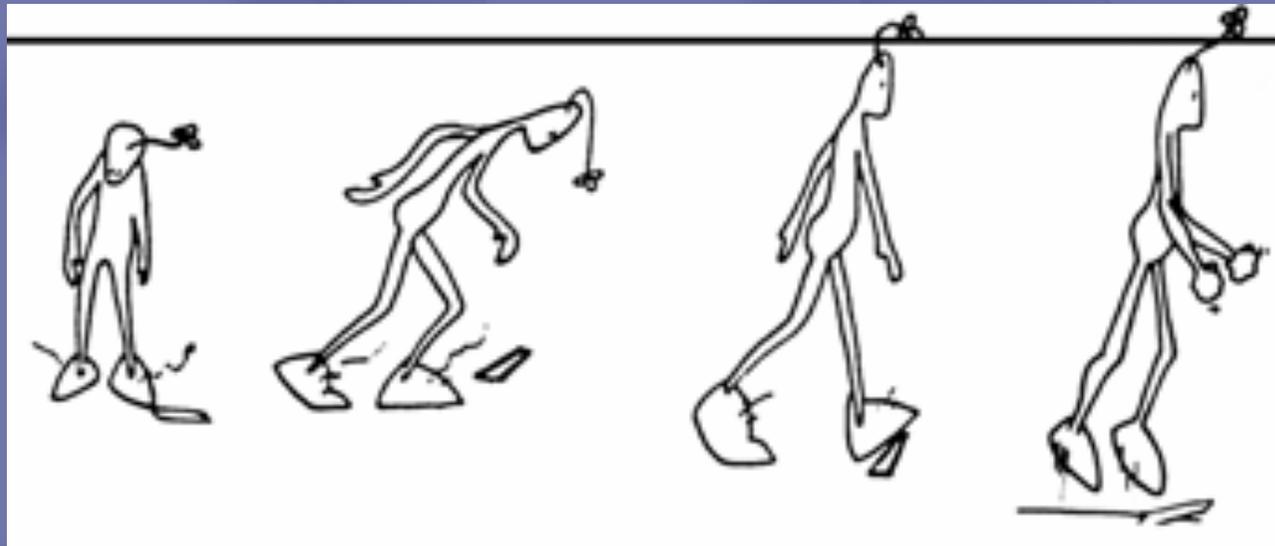
Tabla para competiciones Tabla para el entrenamiento o colegios Tabla ciega

The diagram illustrates three different cross-sections of running track lanes, labeled 1, 2, and 3. Lane 1 is a standard lane with a white top surface and a red base. Lane 2 is a wider lane with a white top surface and a red base. Lane 3 is a wide lane with a red top surface and a red base. Below the diagrams, a yellow banner contains the text 'TRES EN UNA, nº de artículo: 01000120'. At the bottom, three corresponding lane layouts are shown on a red track surface, labeled 'Tabla para competiciones', 'Tabla para el entrenamiento o colegios', and 'Tabla ciega'.

DESCRIPCIÓN TÉCNICA: CARRERA



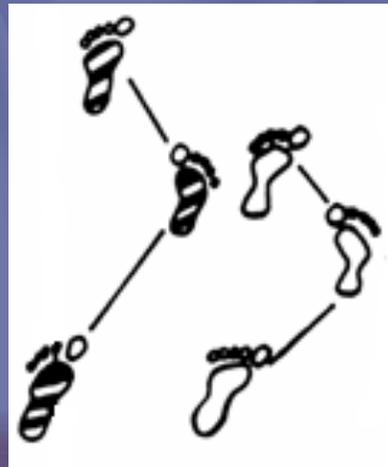
1. Penúltimo apoyo más largo que el último.
2. Se alcanza la máxima velocidad al final del pasillo.
3. Último apoyo coincide con la tabla de batida.



DESCRIPCIÓN TÉCNICA: CARRERA



- A) Sinking (potentes). El penúltimo paso es el más amplio, haciendo descender el centro de gravedad y el último paso es más corto.
- B) Running (rápidos). Se aumenta la frecuencia, siendo el penúltimo y último paso más cortos que en Sinking.



DESCRIPCIÓN TÉCNICA: BATIDA

- Articulaciones de la pierna libre: tobillo, rodilla y cadera flexionadas a 90°.
- Articulaciones de la pierna de batida: tobillo, rodilla y cadera extendidas y en línea recta.
- Brazo de la pierna de batida adelantado.



DESCRIPCIÓN TÉCNICA: VUELO

- Pierna de batida se aproxima a la libre.
- Brazo atrasado se aproxima al adelantado.
- Tronco se flexiona buscando a las piernas adoptando la forma de “C”.



DESCRIPCIÓN TÉCNICA:

VUELO

(Salto Natural)



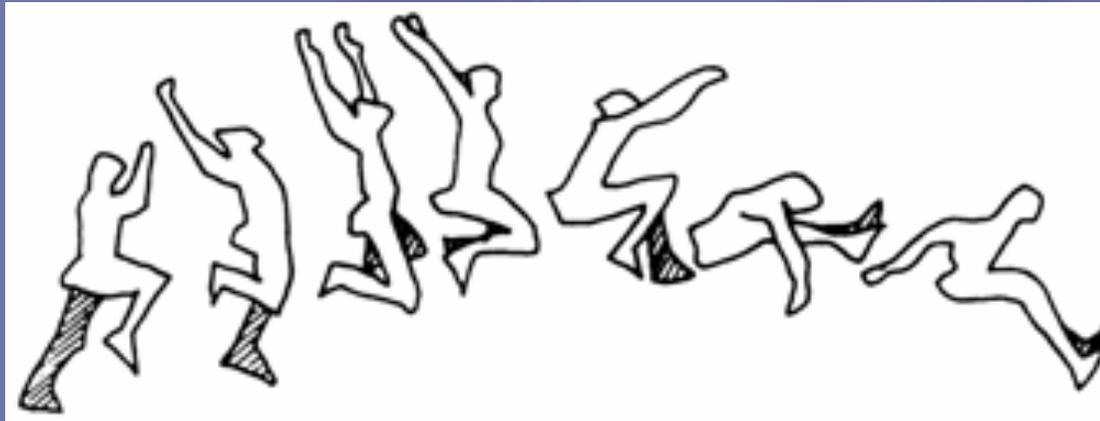
DESCRIPCIÓN TÉCNICA:

VUELO

(Salto en Extensión)



Facultad de Ciencias del Deporte



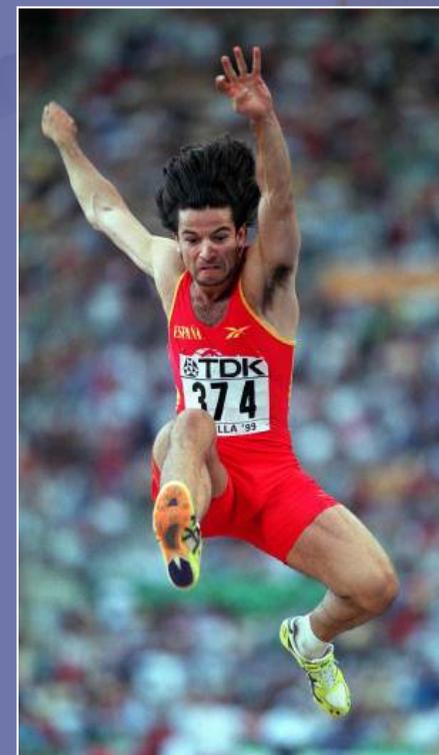
DESCRIPCIÓN TÉCNICA:

VUELO

(Salto Hitch-kick)



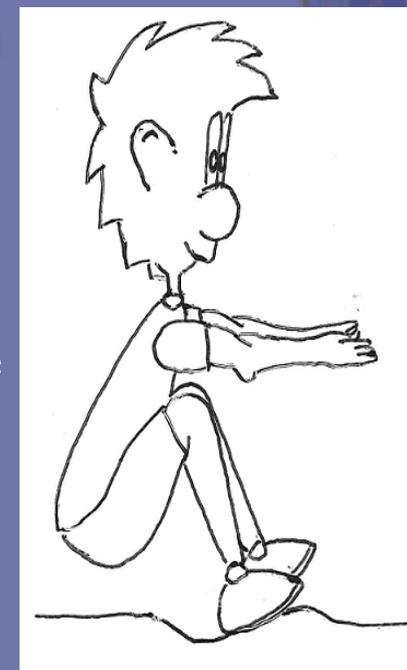
Facultad de Ciencias del Deporte



DESCRIPCIÓN TÉCNICA: RECEPCIÓN



- Se produce cuando ambos pies toman contacto con el suelo:
 - Caída con pies juntos, flexionando las rodillas y haciendo caer el cuerpo hacia un lateral.
 - Pies separados, flexionando las rodillas y haciendo penetrar las caderas entre los dos apoyos.
 - Con pies separados, realizar una leve flexión de piernas que permita la aproximación de las caderas a los talones sin tocar el suelo, para realizar una extensión rápida y hacia arriba-adelante.
- Las manos no realizan ninguna marca más próxima a la dejada por las piernas.
- El saltador abandona el foso por la parte final del mismo.

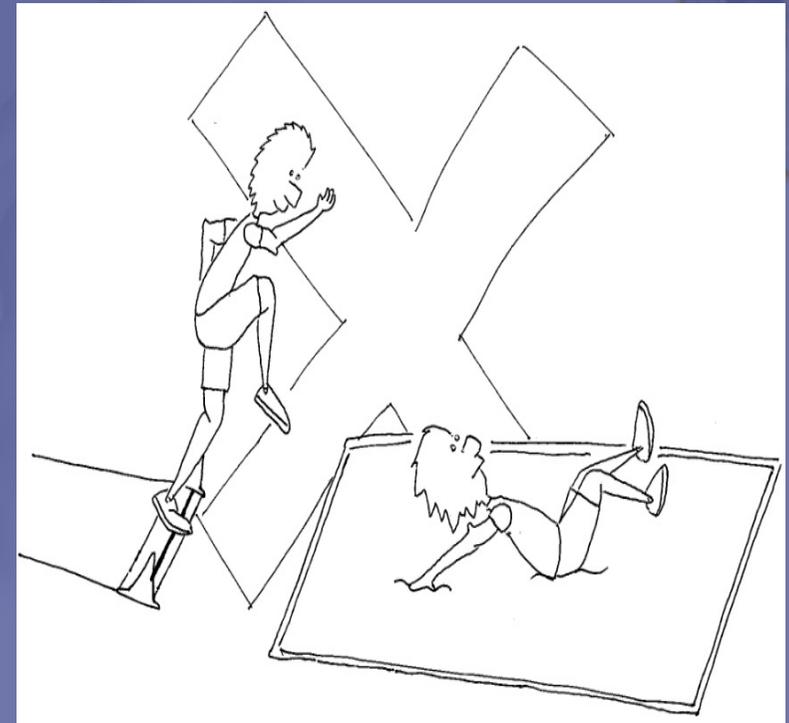


DESCRIPCIÓN TÉCNICA: RECEPCIÓN



CLAVES PARA SU ENSEÑANZA

- Errores más comunes:
 1. Mal talonamiento, pierna contraria a la batida.
 2. Reducir velocidad para la batida.
 3. Descoordinación piernas-brazos.
 4. Adelantar la caída, flexionando las piernas antes de llegar a la arena.
 5. Contactar con la espalda y brazos hacia atrás.



CLAVES PARA SU ENSEÑANZA

- Instalaciones y material:
 - Superficie de recepción blanda.
 - Recurrir a salidas al campo, parques, instalaciones cercanas.
 - Utilizar colchonetas o materiales que permitan una zona de caída segura y amplia, evitando que deslice el suelo.
 - Marcar la zona de batida con tiza u otro elemento seguro.
 - Distancia adaptada al nivel de los niños.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Valero, A. y Conde, J.L. (2003). *La iniciación al atletismo a través de los juegos*. Málaga: Aljibe.
- Bravo, J., López, F., Ruf, H. y Seirul-lo, F. (1992). *Saltos*. Madrid: Comité Olímpico Español.

