

TEMA 12: TRIPLE SALTO



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

Ernesto De la Cruz Sánchez - Profesor UMU

Alberto Gómez Mármol - Colaborador

EVOLUCIÓN HISTÓRICA



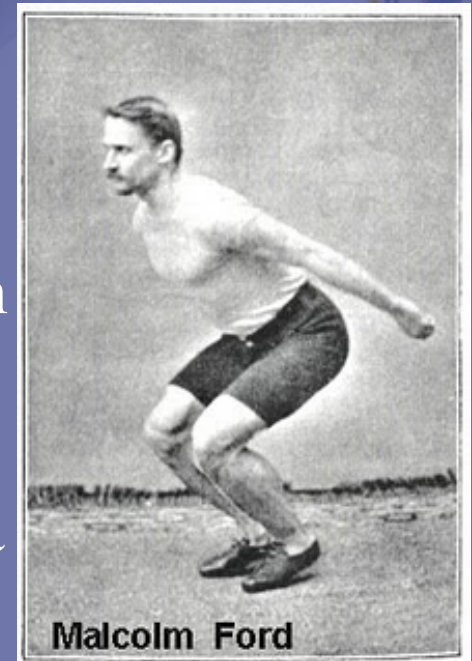
- Récorods mundiales:
 - Hombres: 18.29 m Jonathan Edwards (Reino Unido, 1995)
 - Mujeres: 15.50 m Inessa Kravets (Ucrania, 1995)



- Récorods nacionales:
 - Hombres: 16.93 m Santiago Moreno (1991)
 - Mujeres: 14.64 m Carlota Castrejana (2007)

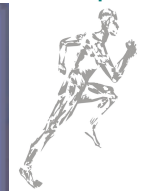
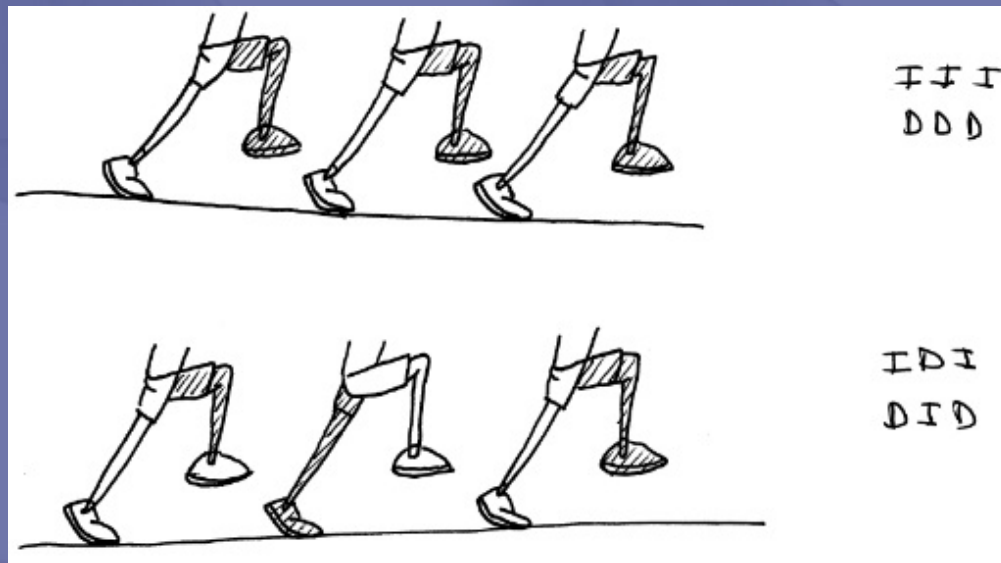
EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- El triple salto nació de una mala interpretación de las pruebas atléticas practicadas por los Griegos.
- Hasta las postrimerías del siglo XIX se practicaban los tres saltos sin una forma fija. Los irlandeses empleaban la misma pierna, mientras que los escoceses solían hacer los dos primeros con la misma para cambiar de pierna en el tercero.
- El triple salto masculino se incorpora al programa olímpico en Atenas 1896 y hasta 1908 conviven dos modalidades. El tripe salto femenino se incorpora al programa olímpico en Atlanta 1996.



EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- Evolución de la técnica:
 - Técnica escocesa: I-I-D o D-D-I
 - Técnica irlandesa: I-I-I o D-D-D
 - Técnica griego/alemana: I-D-I o D-I-D



EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- Evolución de la técnica:
- 1ª mitad siglo XX:
 - Escuela americana: 2º salto acortado para beneficiar el 3º.
 - Escuela japonesa: 2º salto más largo.
- 2ª mitad siglo XX:
 - Escuela soviética: basada en la fuerza, 1º y 3º salto muy elevados y movimiento simétrico de brazos (salto vertical).
 - Escuela polaca: basada en la velocidad, saltos progresivamente más altos y movimiento asimétrico de brazos (salto plano).



EVOLUCIÓN HISTÓRICA

(Técnica de Brazos)



REGLAMENTACIÓN BÁSICA

- Las reglas del salto de longitud se aplicarán al triple salto con los siguientes añadidos:

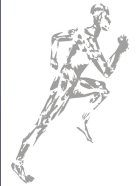
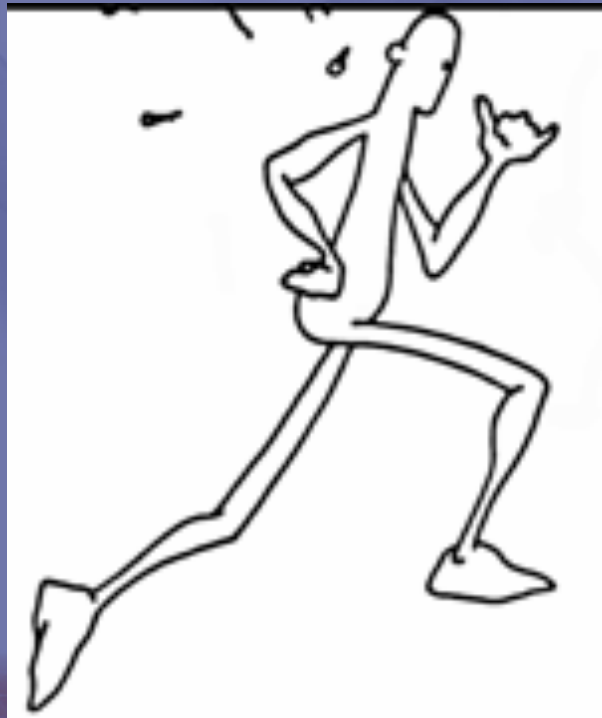
- El triple salto debe consistir en un salto a la pata coja, un paso y un salto en este orden.

- El salto a la pata coja deberá efectuarse de manera que el atleta caiga primeramente con el mismo pie que ha efectuado su batida; en el paso, contactará con la pista sobre el otro pie, en el que, posteriormente, se apoyará para efectuar el salto final.



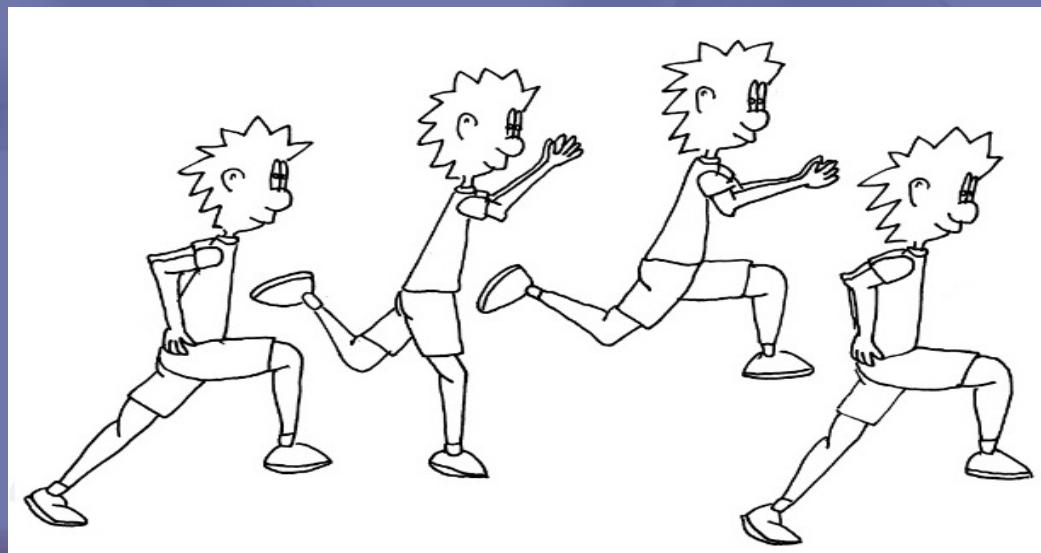
DESCRIPCIÓN TÉCNICA: CARRERA DE APROXIMACIÓN

- Muy parecida al salto de longitud, entrando en la tabla mediante la técnica Running.



DESCRIPCIÓN TÉCNICA: PRIMER SALTO "HOP"

- Después de la batida, la pierna de impulso que ha contactado con la tabla se recoge realizando un movimiento circular para volver a tomar contacto con el suelo en una acción de zarpazo con la planta del pie.



DESCRIPCIÓN TÉCNICA: SEGUNDO SALTO “STEP”

- Después de la impulsión, la pierna atrasada se flexiona por la rodilla hasta colocarse paralela al suelo y la pierna libre se coloca en posición de tándem, formando 3 ángulos de 90° para extenderse hacia delante y abajo buscando el suelo.



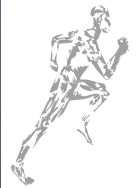
DESCRIPCIÓN TÉCNICA: SEGUNDO SALTO “STEP”

- El contacto del pie con el suelo debe realizarse como en el primer salto, es decir, de forma activa ejecutando una acción de zarpazo.



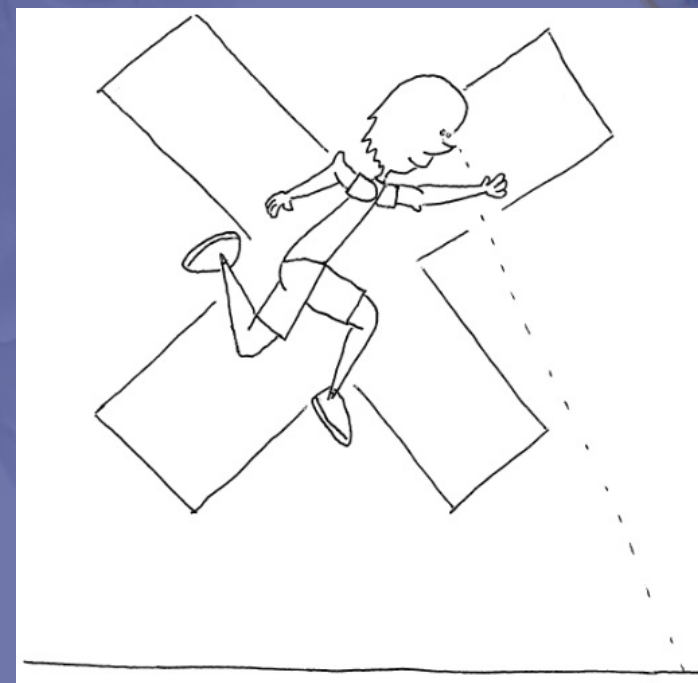
DESCRIPCIÓN TÉCNICA: TERCER SALTO “JUMP”

- Es el más similar al salto de longitud, recomendándose el estilo natural (aproximación de la pierna de impulso a la libre y circunducción hacia atrás-arriba del brazo atrasado).



CLAVES PARA SU ENSEÑANZA

- Errores más comunes:
 1. Impulsarse excesivamente hacia arriba.
 2. No obtener una proporción lógica en los saltos.
 4. Mover los brazos descoordinadamente o mantenerlos poco activos.
 5. No saber aprovechar la velocidad durante los saltos.
 6. No mantener la mirada hacia el frente durante la ejecución de los tres saltos.



CLAVES PARA SU ENSEÑANZA

- Enseñanza sobre superficies blandas.
- Evitar cemento o pistas sintéticas.
- Utilizar colchonetas delgadas.
- Limitar la carrera de impulso a 10 metros.
- No batir a máxima velocidad hasta la etapa de Secundaria.
- Posibilidad de realizar el gesto sin carrera previa.
- Entender el triple como una acción compuesta de carrera, salto a pata coja, zancada, salto y caída.



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.

