



CIDIDA

CENTRO INTERNACIONAL DE
DOCUMENTACIÓN
INVESTIGACIÓN
Y DESARROLLO DEL
ATLETISMO
FUNDACIÓN





SALTO DE ALTURA

Descripción técnica y principales errores

La carrera



Debutantes: 10 a 12 pies
Jóvenes: 14 a 16 pies

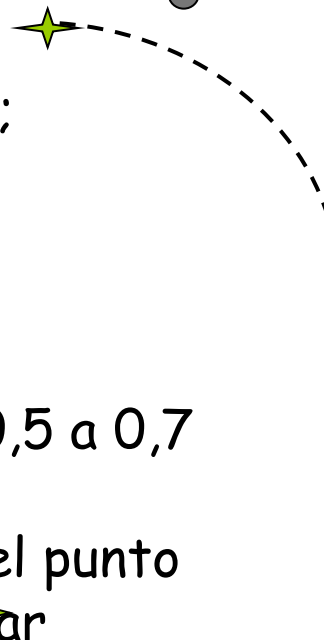
Radio de la curva: debutantes 3 a 7 m;
jóvenes 6 a 10 m

Carrera en curva 4 pasos. Comenzarla
con el pie interior, en este caso es el
izquierdo.

Punto de batida frontal: debutantes 0,5 a 0,7
m; jóvenes 0,6 a 0,9 m.

Punto de batida lateral: del listón en el punto
de batida habrá unos 60 cm (para pasar
el listón por medio que es donde es más bajo).

Si saltan más en medio, hay el peligro de que
caigan fuera.



Parte recta de la carrera



Zancada amplia y progresiva

La curva



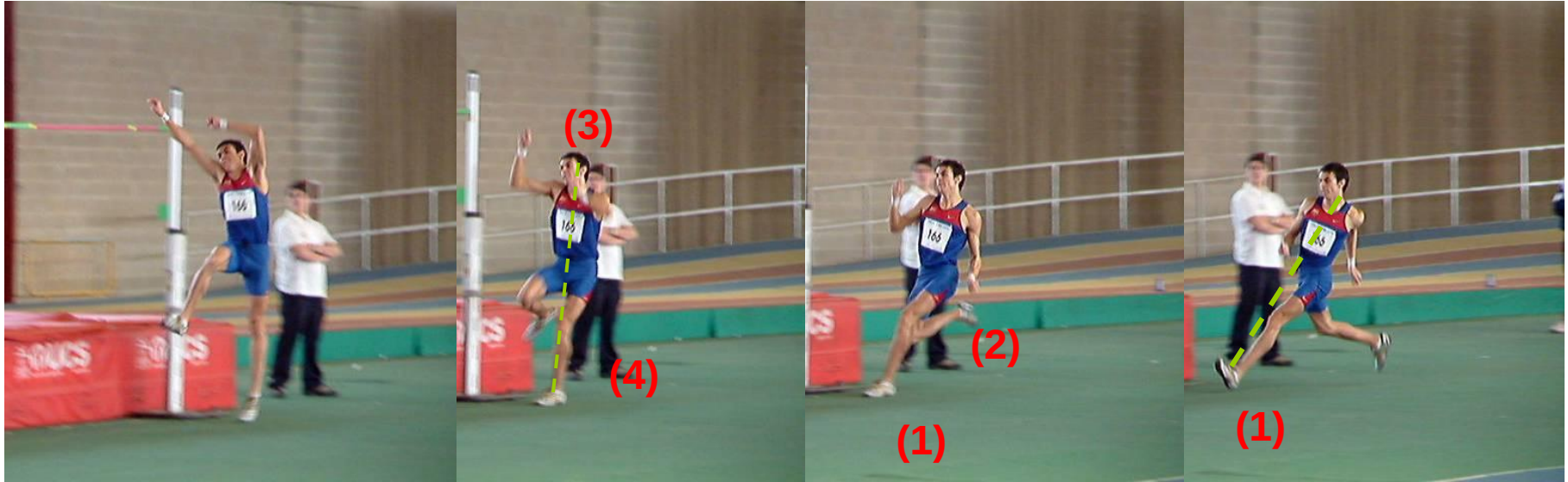
Inclinación de todo el cuerpo al interior.
Los pies empujan activamente.

Enlace carrera-batida



Se mantiene la curva y la inclinación del tronco hacia el interior.
La parte inferior del cuerpo (cintura, piernas) se adelanta al tronco, que queda inclinado hacia atrás.
Los tres últimos apoyos, sobre el teórico arco de la curva.
Los pies empujan, no hay frenado.

Batida



La pierna de batida, con mínima flexión (1)

La pierna de impulso, activa adelante (2)

La acción de brazos (3)

No perder verticalidad hasta abandonar el suelo (4)

Vuelo



El tronco gira a medida que sube.
La pierna de batida va a buscar la de impulso.
La mano contraria al pie de batida guía el paso del listón.

Franqueo



Cuerpo perpendicular al listón.
Arqueo del tronco.
Recoger piernas cuando han pasado glúteos
y romper el arqueo.

Caída



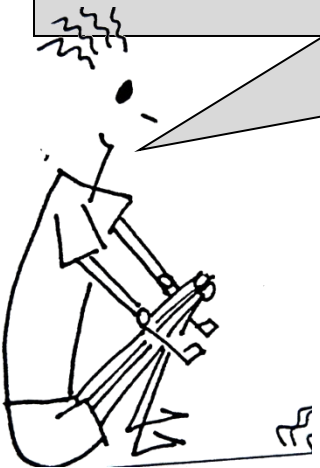
La caída es sobre la espalda,
no sobre la nuca, cabeza, riñones ni glúteos.
Al caer, abrir las piernas separando las rodillas
para evitar golpearse la cara.

Principales errores



Cuando se analizan las filmaciones se observa que la mayoría de defectos entre los jóvenes están provocados por dos causas fundamentales:

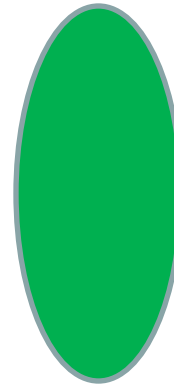
- Llegar incorrectamente a la batida debido a hacer la carrera demasiado larga, sin ritmo, rompiendo la curva en los últimos pasos.
- Lanzarse contra el listón en lugar de buscar altura. Este defecto viene provocado por querer saltar en flop cuando aún no se está capacitado para saltar verticalmente.



Se puede observar cómo las dos atletas que hacen *flop* ya se han lanzado contra el listón antes de acabar la batida.
Los de tijera baten hacia arriba.



error



Salto a tijera. Si se salta en las colchonetas altas, la tendencia es lanzarse contra el listón y no subir.



Si se aprende lanzándose contra el listón, aunque sea saltando a tijera, el defecto se agravará y será difícil de corregir.



- Carrera demasiado larga

A los debutantes
les basta con 3
pasos.

error



- Hacer la carrera con curva, si no se salta *flop*, carece de sentido.

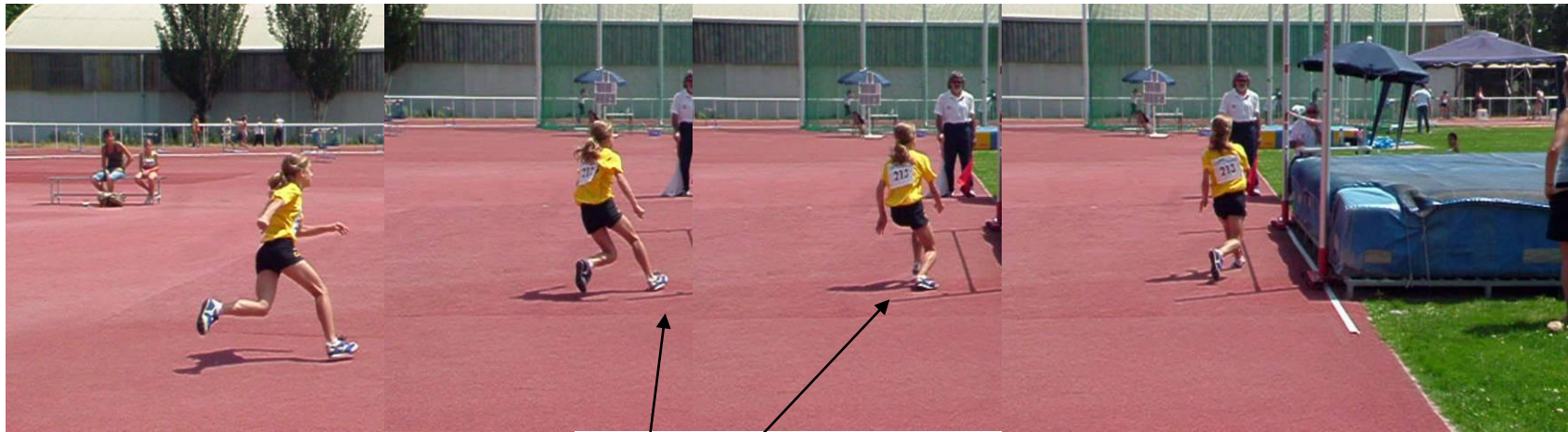
Demasiado larga.



Sobra la curva.



Carrera desacelerando en los últimos pasos.
Observad cómo acorta la zancada y apoya el
talón. Pierde velocidad e inclinación



Frena en lugar
de empujar



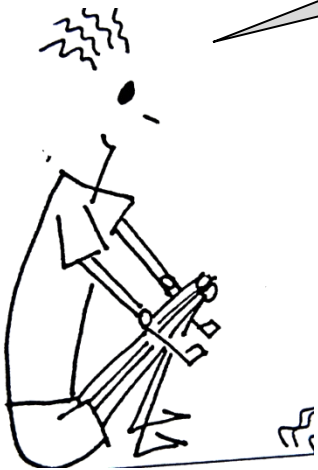
Carreras muy largas que comportan un ritmo inverso. Comienza rápido y termina más lento, haciendo pasitos y perdiendo la inclinación.

Romper el ritmo en los últimos apoyos al hacer un saltito o pasitos. Se pierde la inclinación, tensión y velocidad.

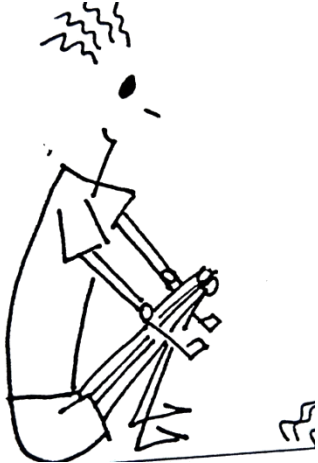


Colocar el pie de batida abierto fuera de la línea de la curva, lo abre al exterior

Esto provoca que el saltador pierda la inclinación del tronco, se lance contra el listón y empiece antes de tiempo el giro del tronco para dar la espalda al listón.



Comprobar la
trayectoria de
ambos apoyos



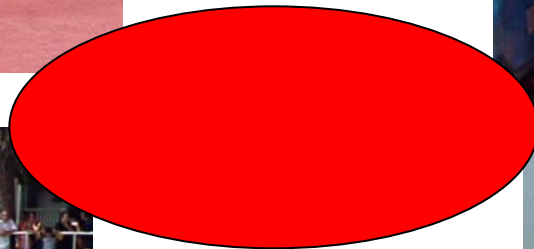
Batir de muy cerca



Perder la alineación del tronco en la batida



Iniciar el paso del listón (flexión dorsal de tronco e inclinación contra el listón) antes de despegar



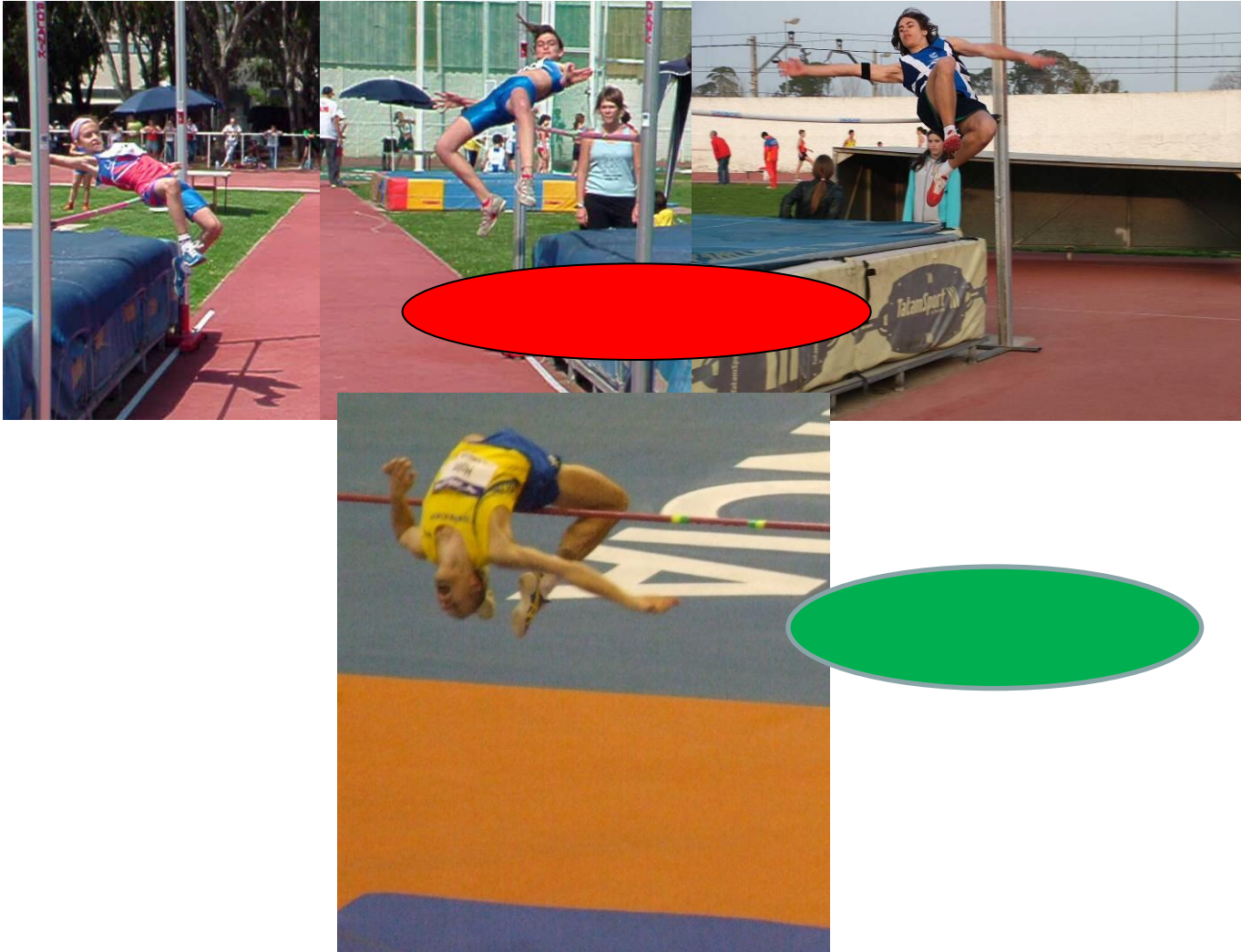
No pasar el cuerpo perpendicular al listón



Precipitar la acción de recogida de los pies. Hay que esperar a que los glúteos pasen.



No arquearse



Salto de altura. Descripción técnica y principales errores.

Autor: Joan Rius i Sant

jriussant@telefonica.net

Fotografías: Joan Rius i Sant

Josep M^a Padullés Riu

Archivo y donaciones

Dibujos: Maite Górriz Farré



CIDIDA

CENTRO INTERNACIONAL DE
DOCUMENTACIÓN
INVESTIGACIÓN
Y DESARROLLO DEL

ATLETISMO
FUNDACIÓN

