



CIDIDA

CENTRO INTERNACIONAL DE
DOCUMENTACIÓN
INVESTIGACIÓN
Y DESARROLLO DEL
ATLETISMO
FUNDACIÓN



DIDÁCTICA DE LOS SALTOS HORIZONTALES

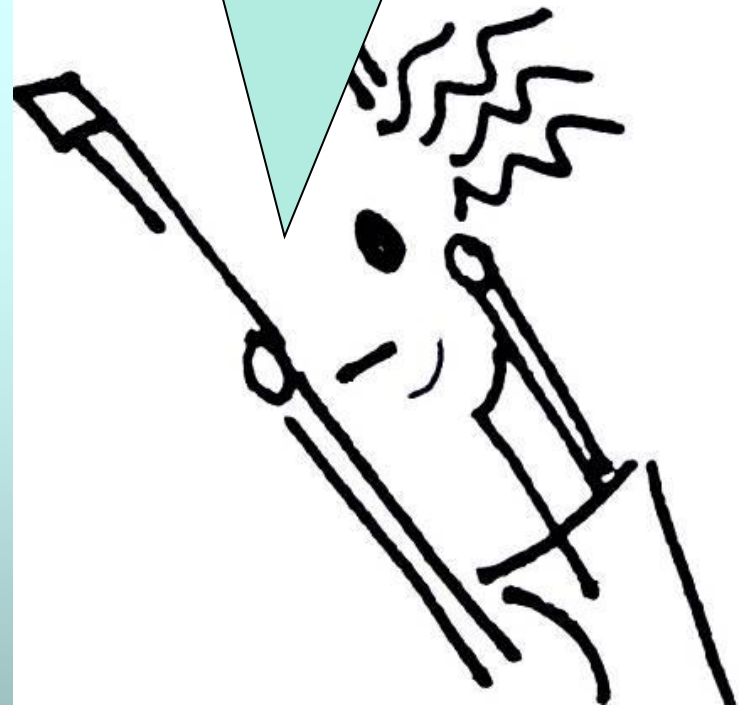


Joan Rius i Sant

Ejercicios básicos de multisaltos

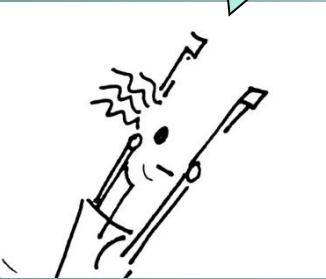
- Previamente están todos los de técnica de carrera.

Además el pie debe ser reactivo y fuerte, y el tronco bien estabilizado con ejercicios de musculación.



Ejercicios peligrosos

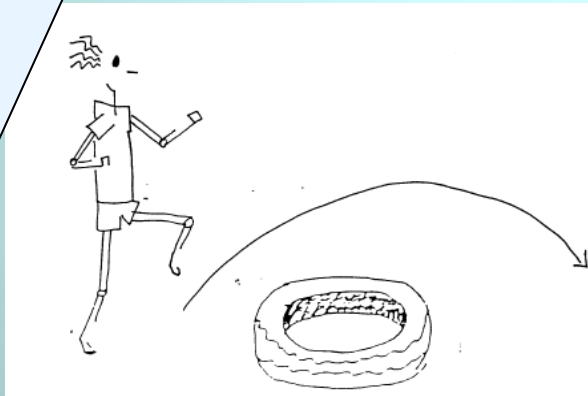
Jugando, los niños y niñas hacen saltos de todo tipo y cargan pesos, pero no lo repiten muchas veces de la misma forma. De manera natural se autorregulan. Los entrenadores, con trabajos intensos, debemos seguir el mismo criterio siendo prudentes con las sobrecargas e impactos durante el crecimiento.



Saltos para los más jóvenes

¿De cuántas maneras podéis saltar sobre el neumático?

No se puede repetir dos veces igual.
¡Quien descubra más opciones gana!



Ser creativos significa no repetir siempre lo mismo o lo que dice el entrenador.

- El propio niño/a busca otras maneras de hacer. Este ejemplo con la rueda se puede aplicar a cualquier actividad.
- **Las tareas creativas no nos pueden hacer olvidar nunca la necesidad de aprender bien los ejercicios básicos.**



Saltos sucesivos verticales



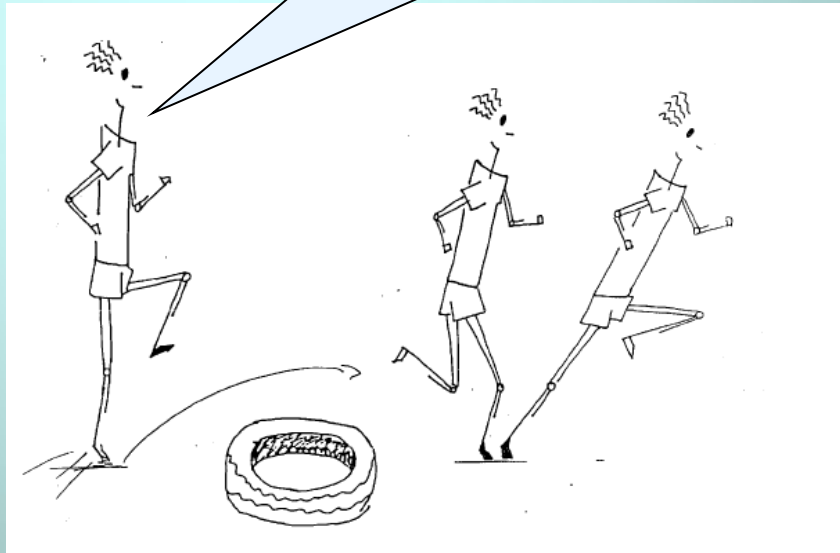
Saltar abriendo y cerrando piernas



Carrera saltando pequeños obstáculos y continuar corriendo

- Se pueden poner diferentes tipos de obstáculos .

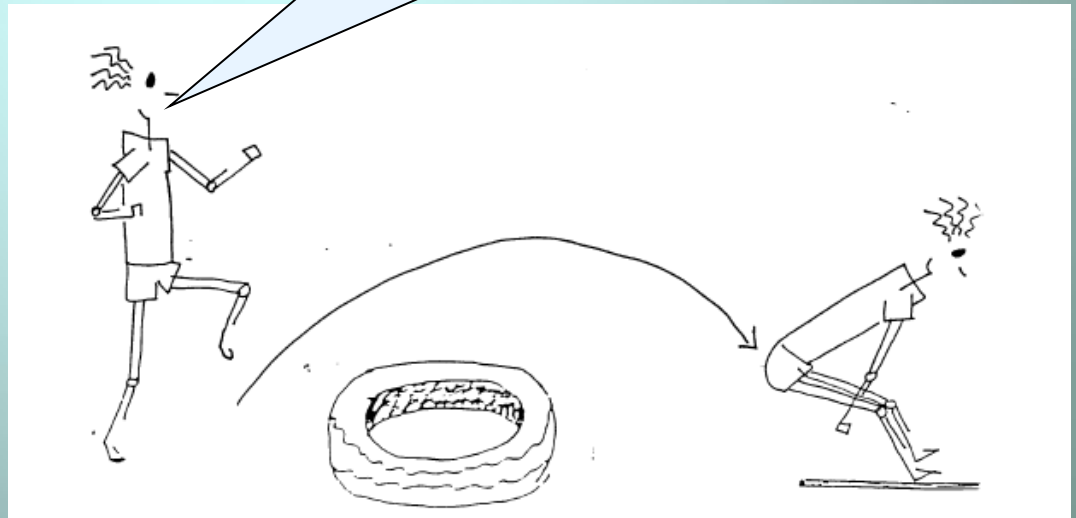
Siempre he de procurar que el último paso sea el más rápido



Carrera y saltar obstáculos pequeños colocados al azar por el espacio (caer a pies juntos)

- Hay que hacer el ejercicio en el césped o colocar una colchoneta delgada detrás de cada obstáculo.

Siempre he de procurar acelerar al acercarme al obstáculo



Saltar detrás del primer neumático y caer a pies juntos sobre el segundo



Salto vertical sobre el terreno con rodillas al pecho



Saltos de carpa y pata coja

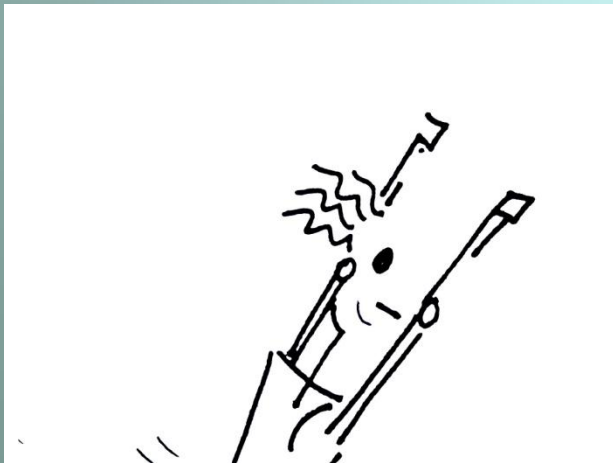


Saltos verticales y giros de 90°, 180°, 360°...

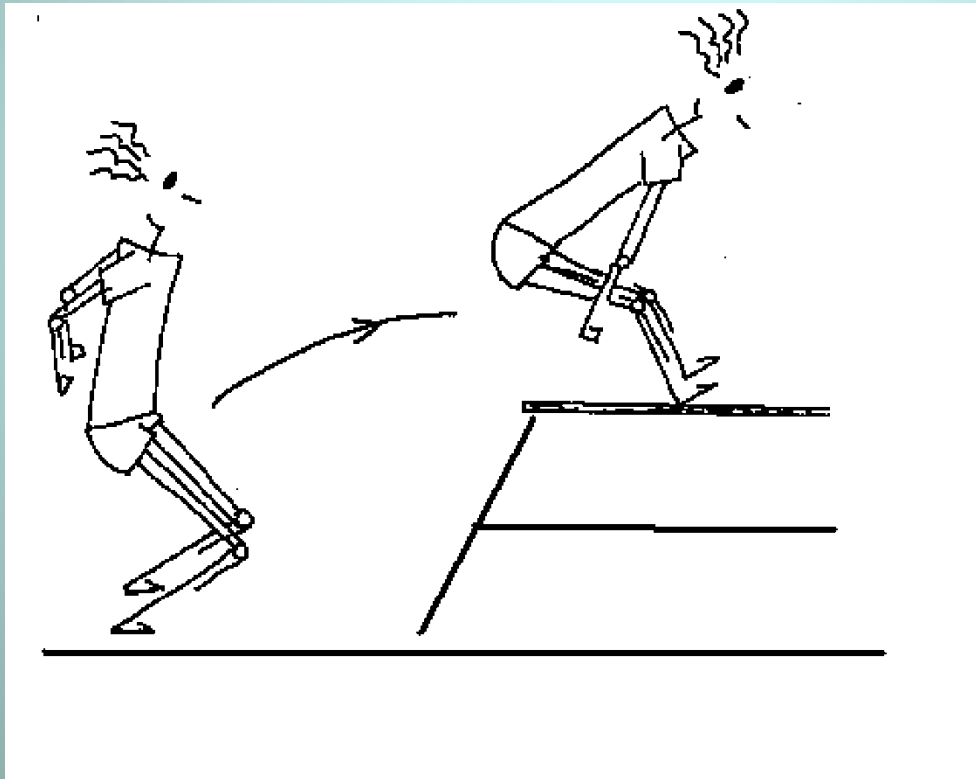


Debes aprender a dirigir el giro con la rodilla y cadera, y también con los brazos. Son acciones diferentes que debes saber controlar de las dos formas.

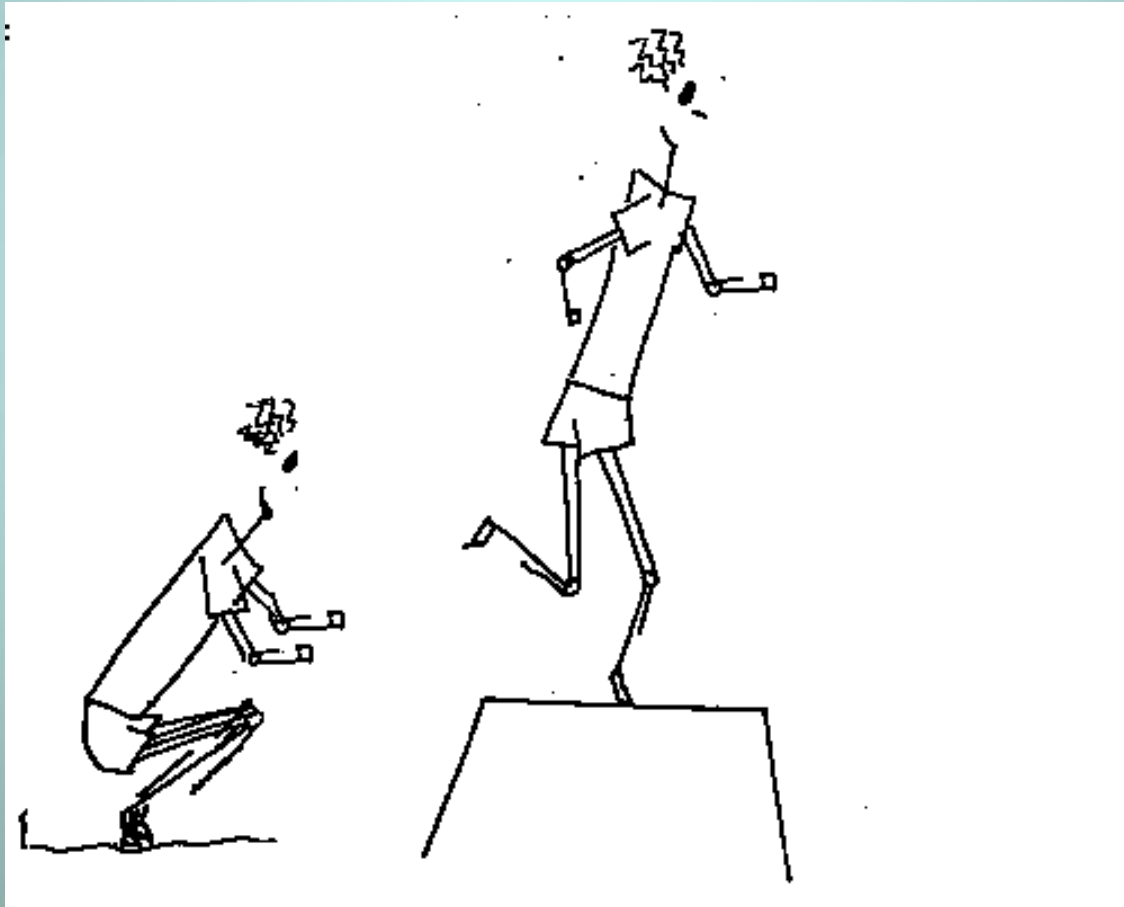
Saltos a pies juntos a ambos lados del banco o sobre obstaculines



Saltar a pies juntos sobre un cajón o colchoneta



Saltar a pies juntos sobre el cajón o
colchoneta y caer en equilibrio a la
pata coja



Salto vertical con la oposición del compañero



El compañero te frena al subir
y te empuja al bajar.
Se puede hacer a la inversa , el
compañero te empuja arriba.



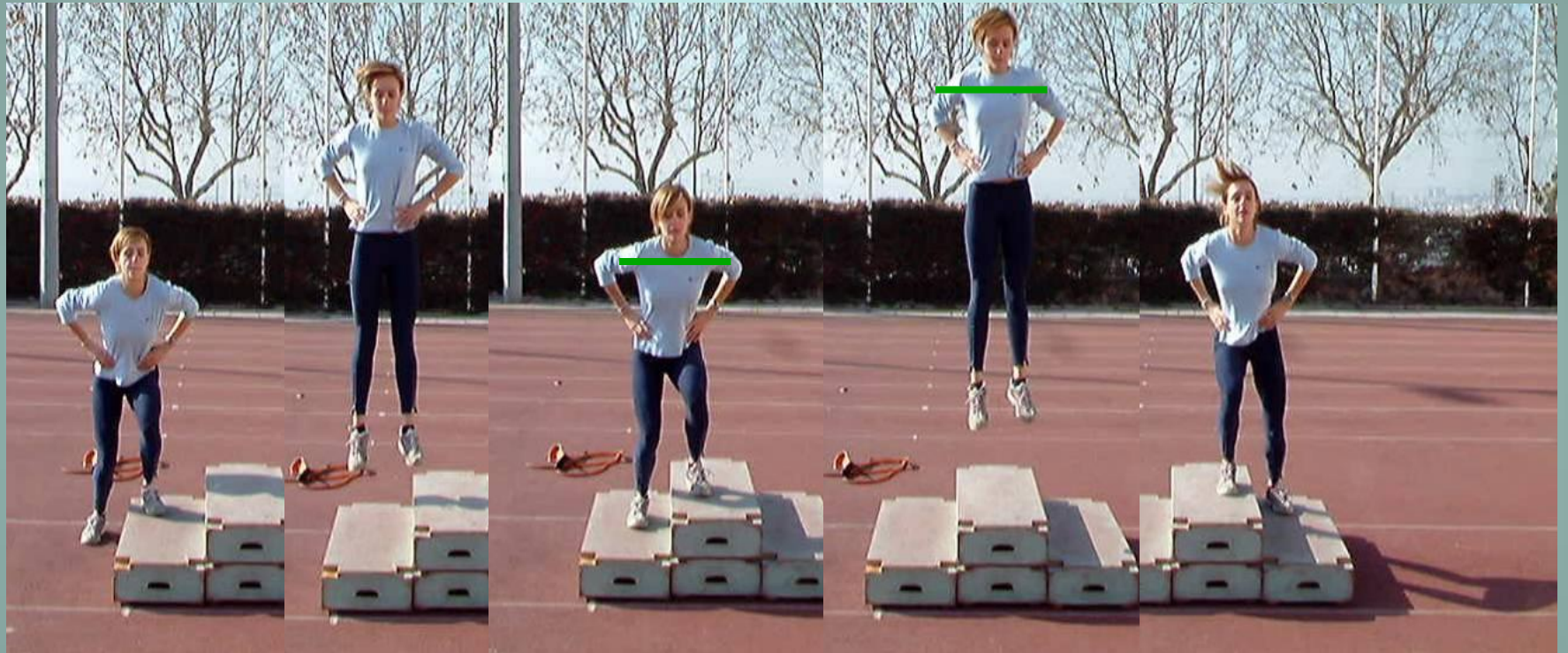
Salto vertical marcando la posición de
carrera en el aire .
Cambio de pierna en cada bote.





Saltos sucesivos con cambio de pie y de lado.

Pirámide



Pirámide con tijera



Batería de cajones con saltos laterales y avanzando con cambio de pierna



Subidas a banco con cambio de pierna en salto



Pies juntos laterales con alturas crecientes y/o decrecientes

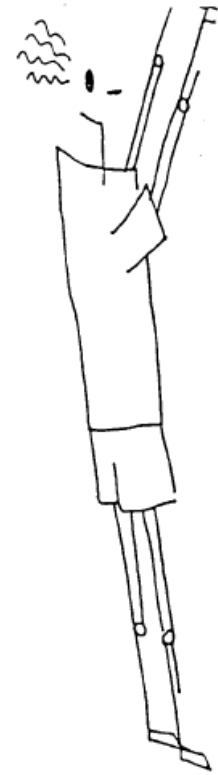


Subida a banco. Comenzar con bancos bajitos y acabar con alturas un poco inferiores al pubis



Volteretas y salto vertical a pies juntos

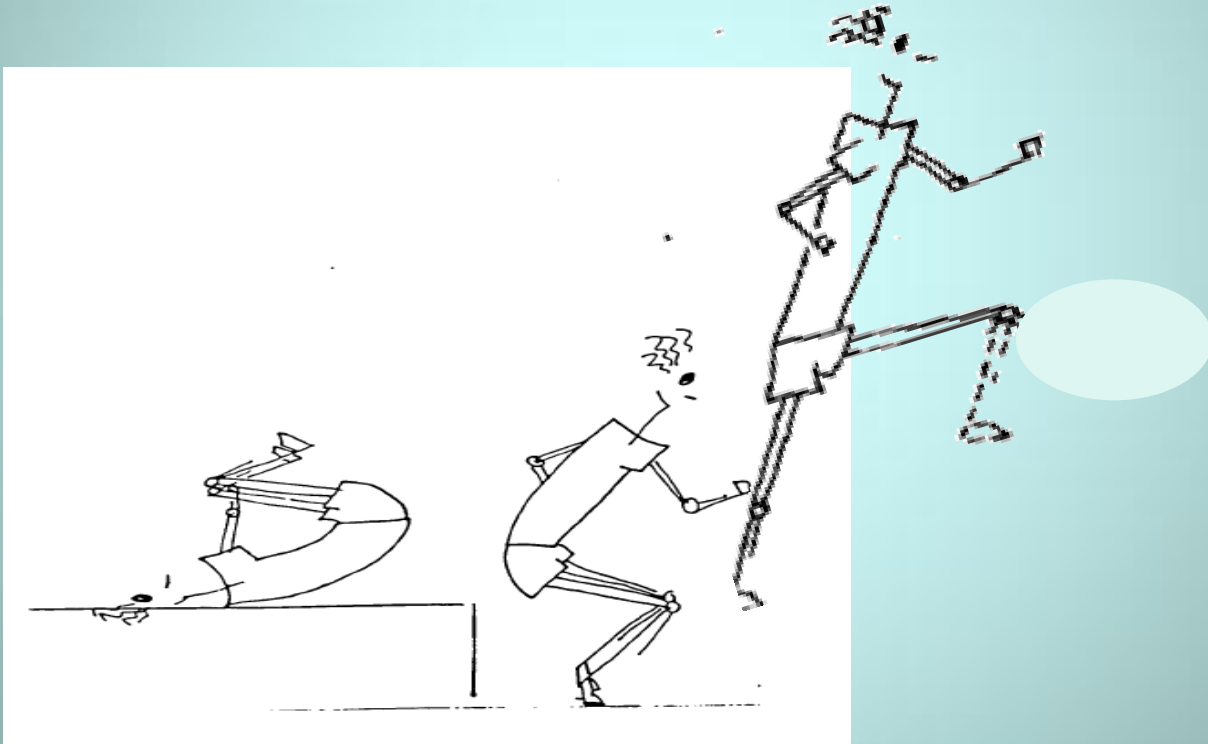
A mayor altura de la colchoneta menor dificultad.



Recepción, voltereta y lanzamiento con salto. Combinaciones con giros.



Voltereta y salto vertical con una pierna marcando la batida.



Sentados: levantarse de un salto con una pierna



Rodar sobre la espalda y levantarse en salto



Levantarse con una pierna con la ayuda de la mano del compañero



Botes sobre el terreno venciendo las gomas



Mínima flexión de piernas



Los saltos con un pie

- Los impulsos y los saltos forman un bloque de ejercicios básicos tanto para la mejora de la potencia de piernas como para el aprendizaje de la técnica específica de los saltos de longitud y de triple.

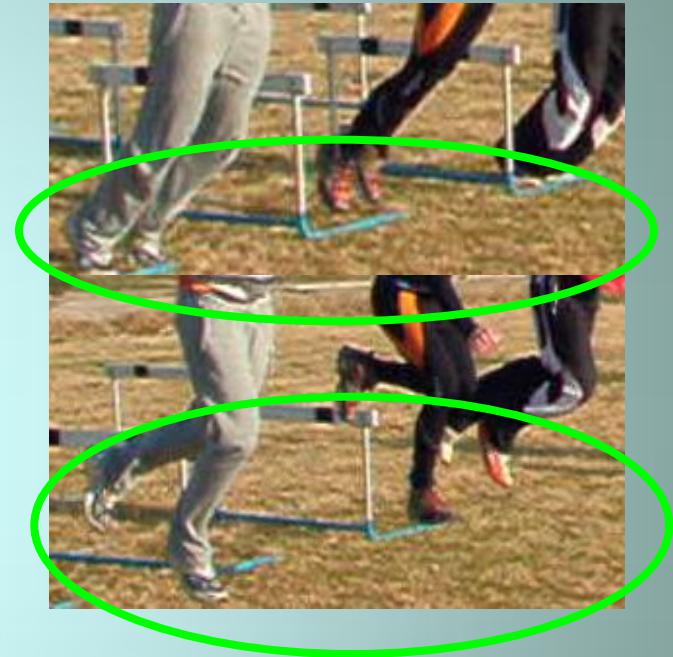
Salto básico: pasar de pies juntos a salto con una pierna



¡Comparad!



Salto básico: pasar de pies juntos a salto con una pierna



Un pie abandona el suelo antes. Se precipita la acción. Los pies deben dejar el suelo juntos y **esta acción que hacen es incorrecta.**

Acción correcta
Los pies salen del suelo juntos. El pie se adelanta cuando el cuerpo ya está en el aire.. De esta manera ambas piernas impulsan por igual.

Si no sabemos hacer este ejercicio,
adquiriremos vicios técnicos a la hora
de ejecutar muchos multisaltos.
Se debe aprender en forma de triple
de parado las primeras semanas de
practicar atletismo y hay que lograr
una correcta ejecución.



El juego de la charranca o rayuela

- Un juego infantil popular ideal para facilitar la coordinación de salto. Exige precisión y control de cada pie.



Progresión de aprendizaje

- Saltar a pies juntos.
- Saltar a pies juntos con un pie un poco retrasado. En el aire adelantarlo y caer con con éste y seguir corriendo.



Saltos a la pata coja



SÍ

no

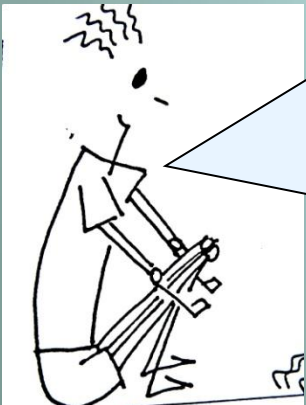
¡El tronco debe ir recto!



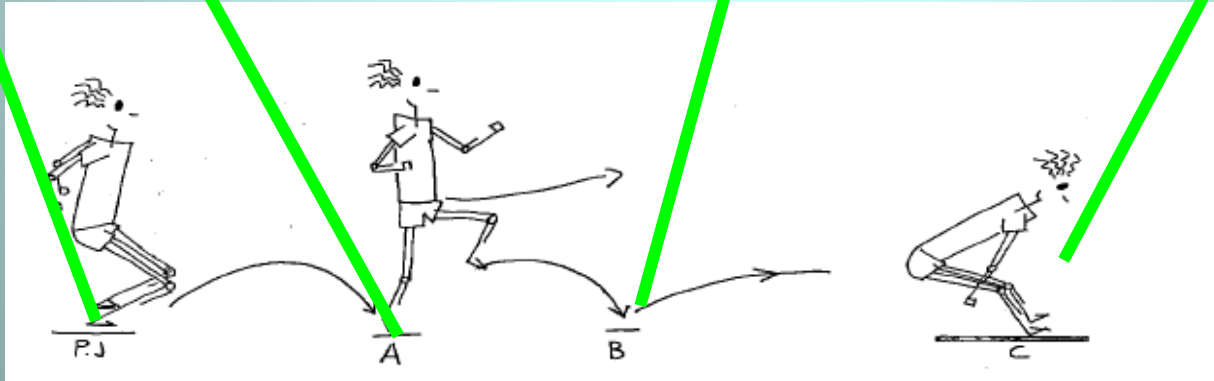
Saltar a pies juntos sobre un pequeño obstáculo y caer con una pierna.



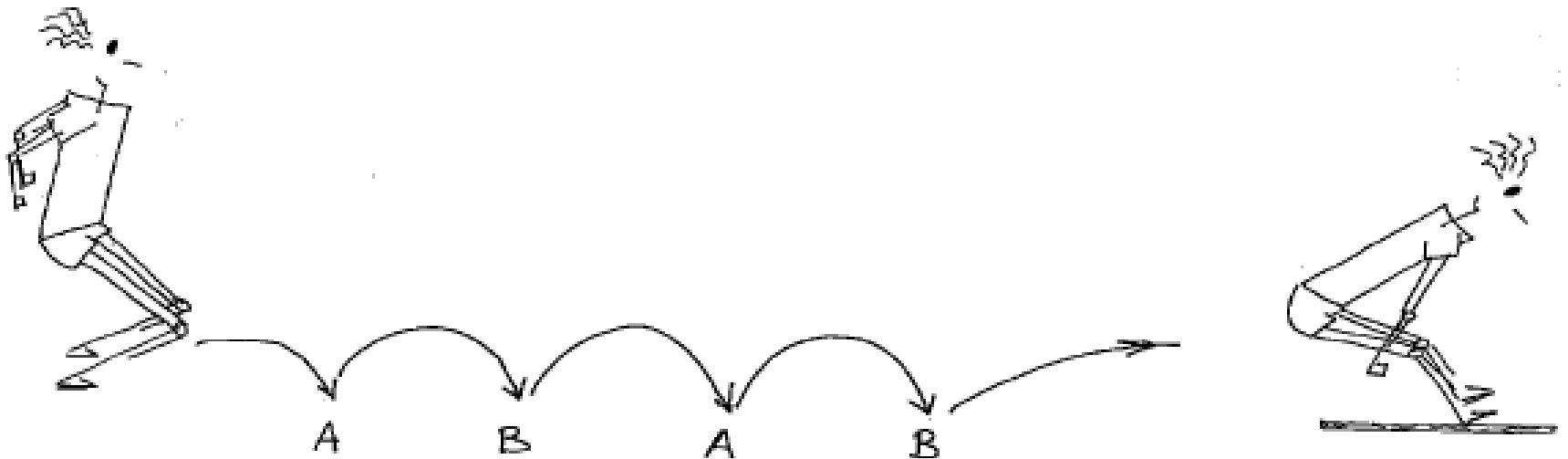
A los pequeños les basta con dos sesiones de 5 minutos . Con los mayores de 12 años, si lo han aprendido mal, se necesitan siete u ocho sesiones. Los adultos necesitan más. Si estos ejercicios no salen, hay que agudizar el ingenio para inventar otras progresiones



Triple salto de parado



Pentasalto, alternando pies en cada salto



- Saltos a la pata coja sobre el terreno sin avanzar. Se busca que la pierna con la que se salta llegue casi a tocar el glúteo.



Avanzar con saltos a la pata coja

- Es imprescindible para aprender a saltar triple. Recordemos que el primer y segundo salto se hacen con la misma pierna.
- Igualmente hay que aprender a saltar bien a la pata coja a fin de evitar lesiones cuando se hagan multisaltos de este tipo.
- La arena es el mejor lugar para aprender.





Subir escalones bajitos a la pata coja

- El atleta se ve obligado a doblar la rodilla y subir la pierna.
- Al ser cuesta arriba no hay impacto articular.
- No se debe hacer cuesta abajo con los jóvenes.



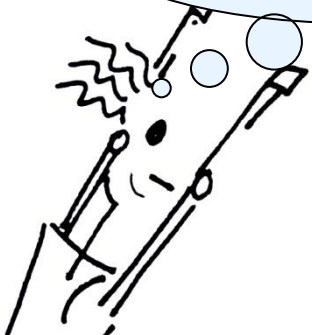
Aprendizaje sobre falsos apoyos

- Sobre una caja de cartón.
- Aproximarse caminando, impulsar con un pie y poner el otro sobre la caja pero sin aplastarla. La otra pierna pasa al otro lado. Esto obliga a que la pierna libre haga un recorrido circular.





Con obstáculo plano lleva la pierna
rígida.
Utilizando la caja la acción es más
circular.

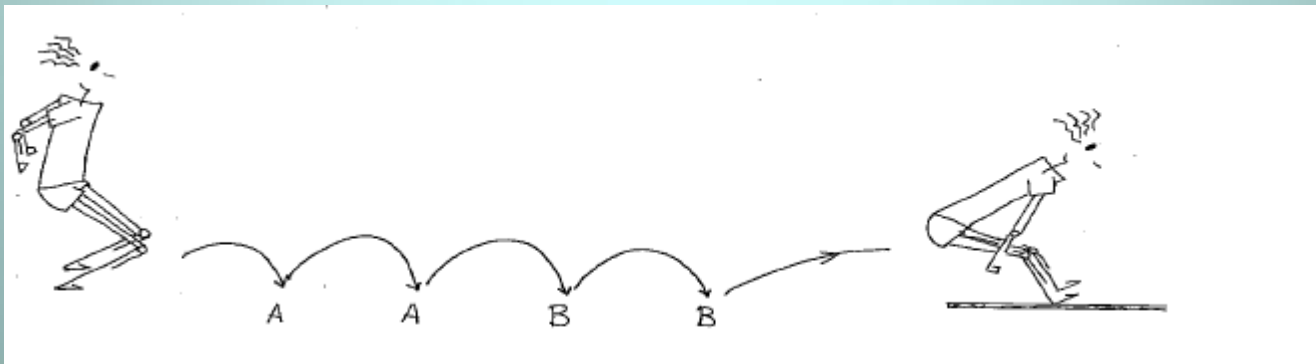


Pata coja con "muletas" de los compañeros

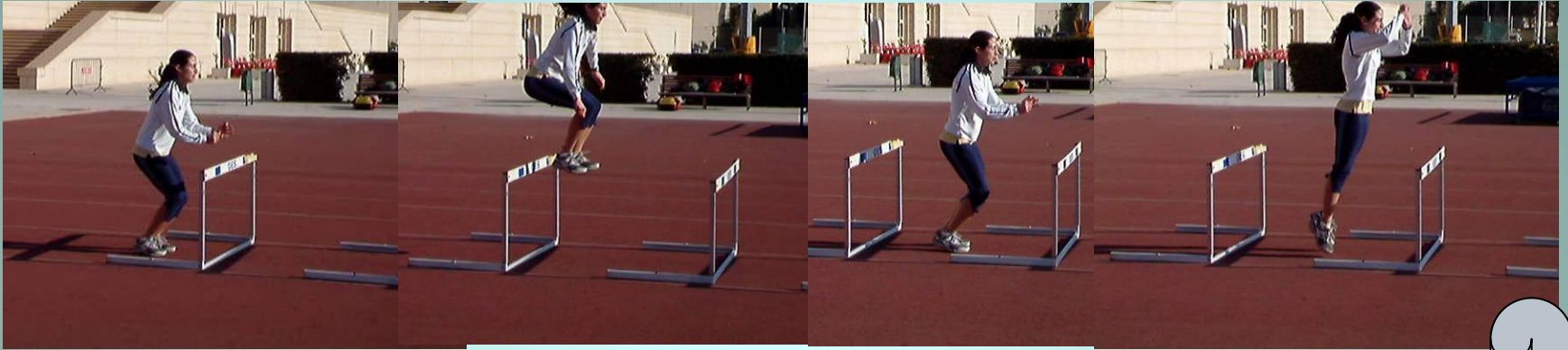


Quíntuple

- Similar al pentasalto (de hecho, ambos son cinco saltos) pero en este caso, el primero se hace a pies juntos, el segundo y el tercero con la misma pierna y el cuarto y quinto con la otra.



Vallas a pies juntos

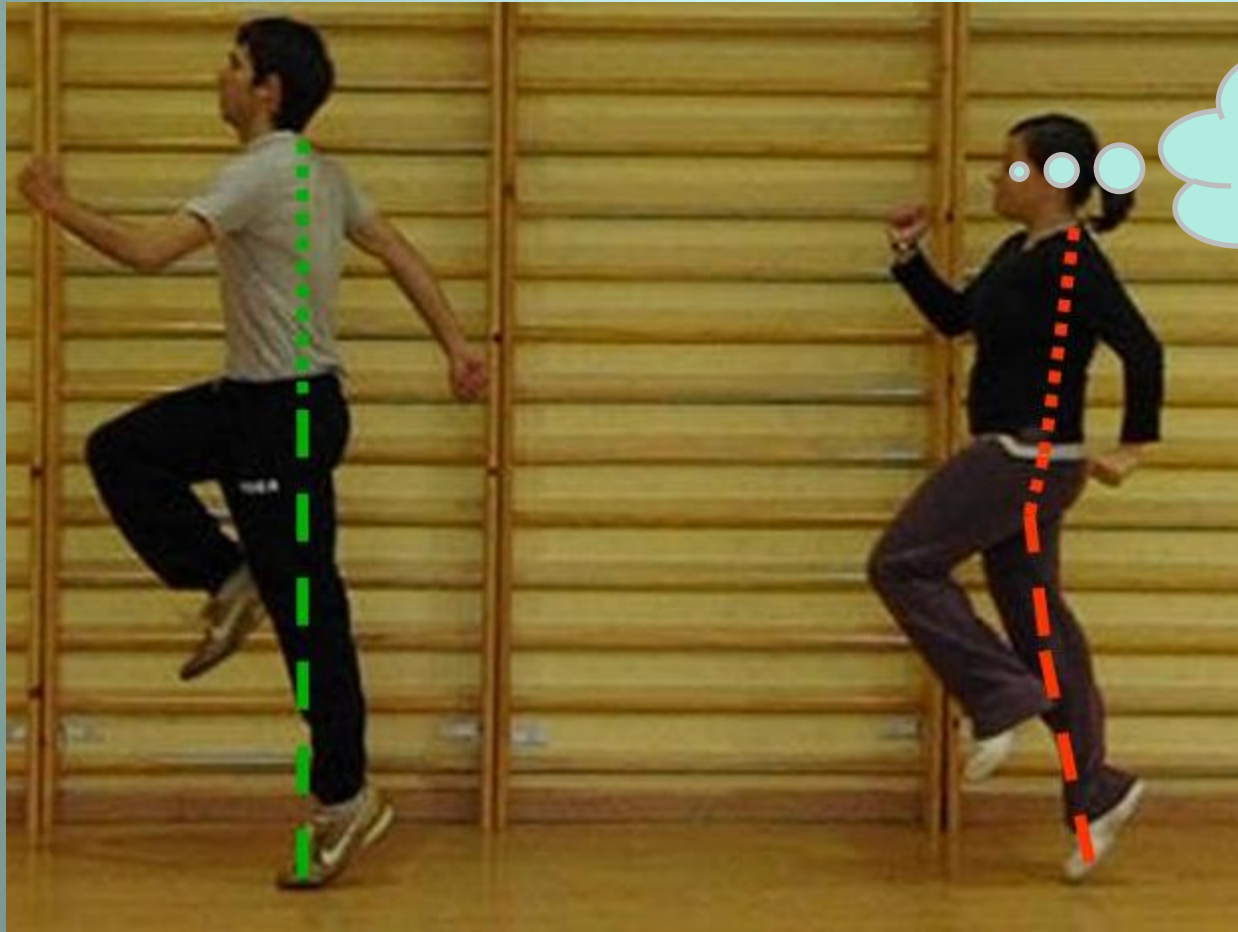


Debemos seguir
unas normas de
seguridad.

- Aprender con obstáculos blandos
 - Aprender con obstáculos bajos
 - Evitar que las piernas hagan movimientos laterales
- Evitar que el tronco vaya muy adelante o atrás
- En la caída colocar bien la cadera



Preparar la batida.
Avanzar marcando la batida
cada tres pasos.

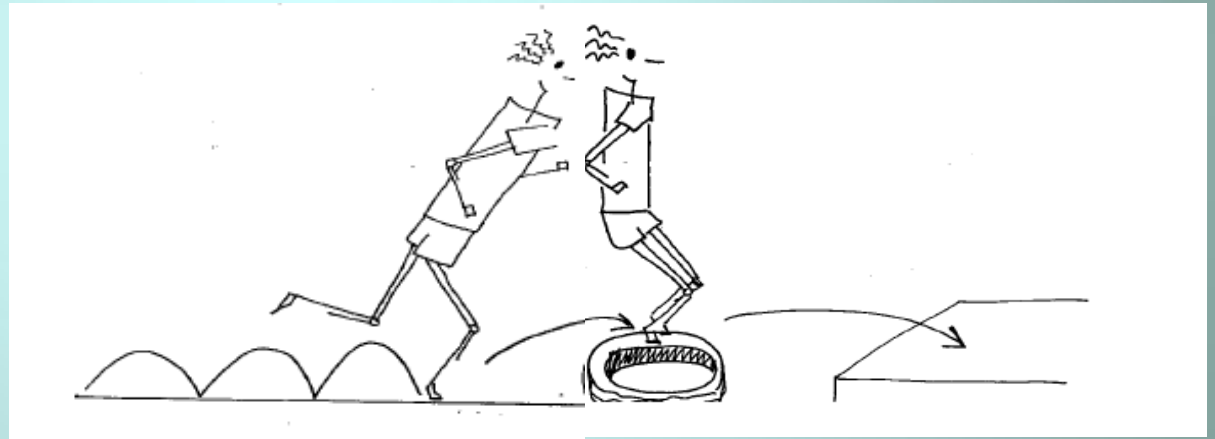


...
¡Creo que no
coloco bien
la cadera!

Segundos de triple (steps) sobre obstaculines



Saltar detrás del primer neumático y caer a pies juntos sobre el segundo, rebotar y caer sobre la colchoneta



- Los pies se apoyan abiertos sobre la rueda.

Un paso andando, marcar la batida y caer a un metro con los pies juntos.

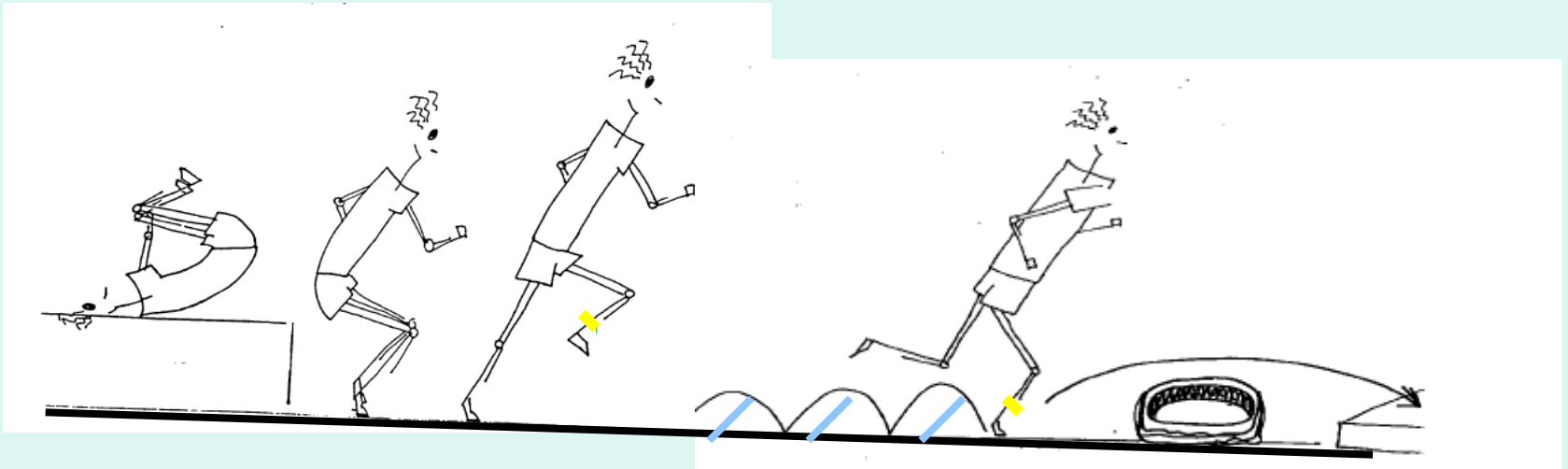


Marcar la acción de los brazos.



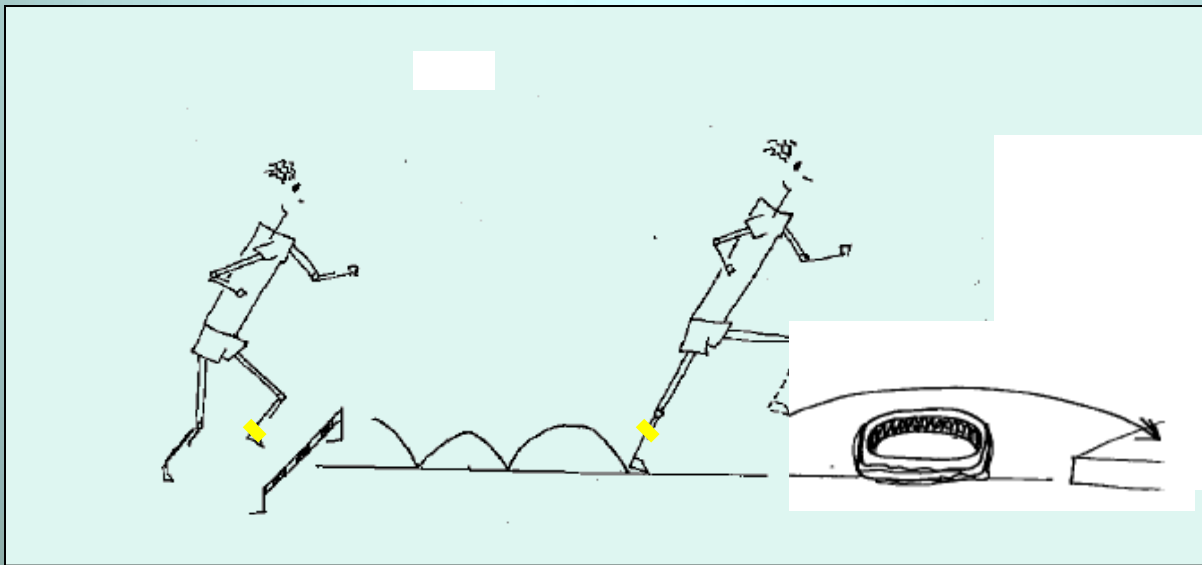
Voltereta y salto

- Se marcan tres referencias. El atleta lleva una señal en el tobillo del pie de batida. Salir de la voltereta, tres pasos y saltar por encima de la rueda para caer en la colchoneta.

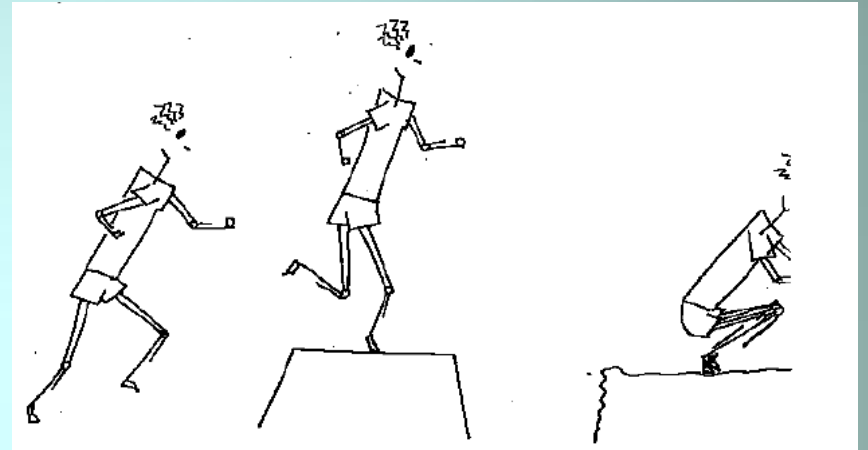


Paso de un obstaculín y salto

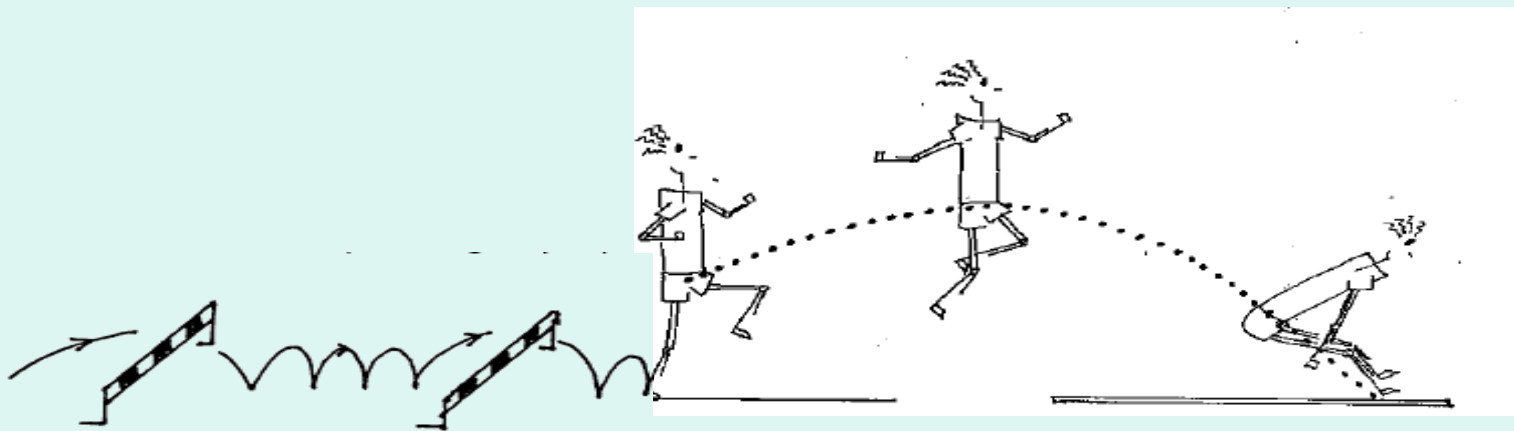
- Se marcan tres referencias. El atleta lleva una señal en el tobillo del pie de batida. Pasar la valla, dos apoyos, batida por encima la rueda y caer en la colchoneta.



- Carrera batida sobre un cajón o trampolín y caída sobre una colchoneta



Sobre tres pequeños obstáculos separados a una distancia que permita ir a tres pasos (recortando un poco la zancada), pasar el último obstáculo, dar un paso y salto.



Dos pasos y batida vertical



Aunque se haga en forma de juego, hay que marcar bien la batida



Dos pasos y batida vertical



¡Ahora mejor!



No se puede poner una referencia alta
si el atleta no es capaz de controlar su cuerpo
y se lanza hacia delante.
Se automatiza un error técnico.



Marchar y saltar

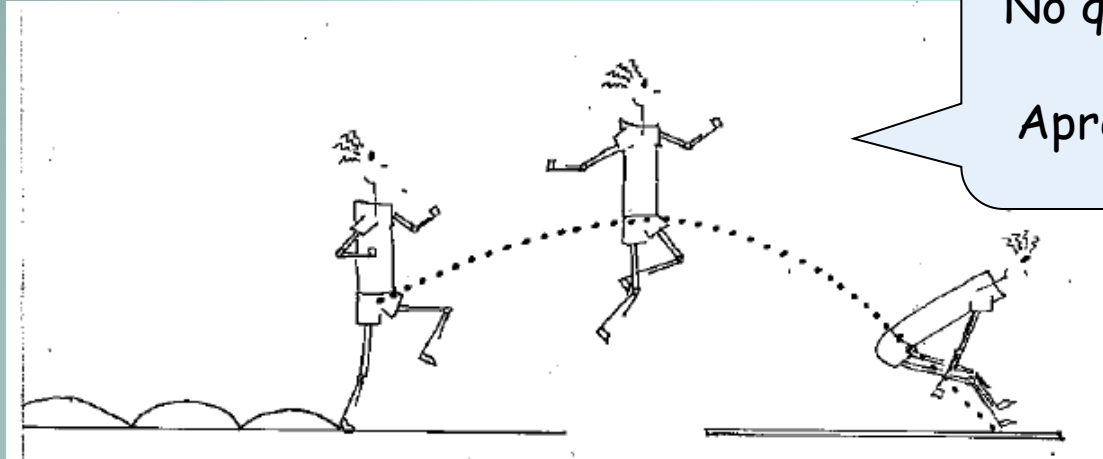
La marcha obliga a llevar adelante los caderas. Esto facilita que al batir se coloque bien la cadera. Pero hay que saber marchar bien.



Aproximación marchando, una zancada de transición y batida



Progresiones



No queráis hacer pasos en el
aire.
Aprender con estilo natural.

- Saltar con dos, cuatro o seis zancadas
- Poner referencias en el suelo para las zancadas y hacer que el atleta tenga claro el pie con el que ha de batir cada vez
- Se puede batir desde pequeños trampolines

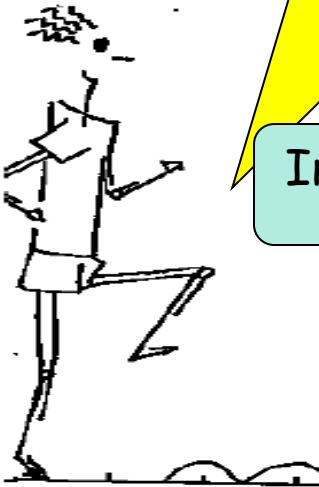
¿Cuántas zancadas de carrera debe dar el saltador debutante?

Las máximas que le permitan no frenarse en los últimos apoyos, siempre que sea capaz de controlar la batida.

Una referencia para debutantes podría ser: tantos pasos como años tiene el atleta.



¿Es mejor salir de parado o con carrera lanzada?



Inicialmente, de parado.

Con todos los ejercicios de salto con 4, 6 u 8 pasos, hay que marcar referencias en el suelo y poner una señal a la pierna de batida del atleta. Con ello se evitan dudas, pasitos y perder el sentido de progresión.

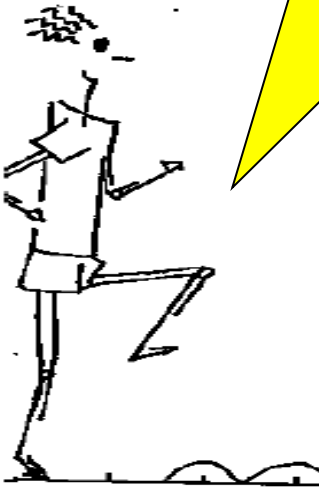


Triple salto

- Es imprescindible saber hacer los ejercicios básicos de salto:
 - El triple de parado.
 - Los impulsos (steps).
 - Saltos a la pata coja.



En el triple salto ¿se ha de entrar de talón?



¡No! ... El talón toma contacto con el suelo al iniciar el pie de la acción de secante. Esto no es lo mismo que impactar en el suelo de talón. Esto, además de frenar al saltador provoca importantes lesiones.



Saltos de triple con "muletas"

Marcar bien la acción circular de la pierna entre el primero y el segundo salto.



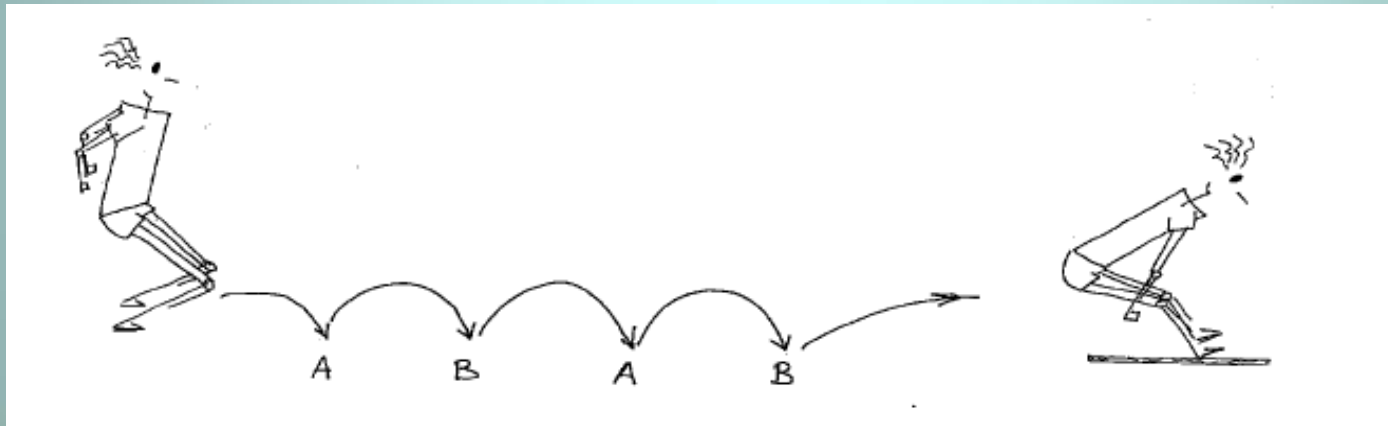
Acción de brazos



Sentados con los pies fijos en la pared o con la ayuda del compañero, hacer una acción enérgica de brazos arriba. El culo debe levantarse un poco del suelo

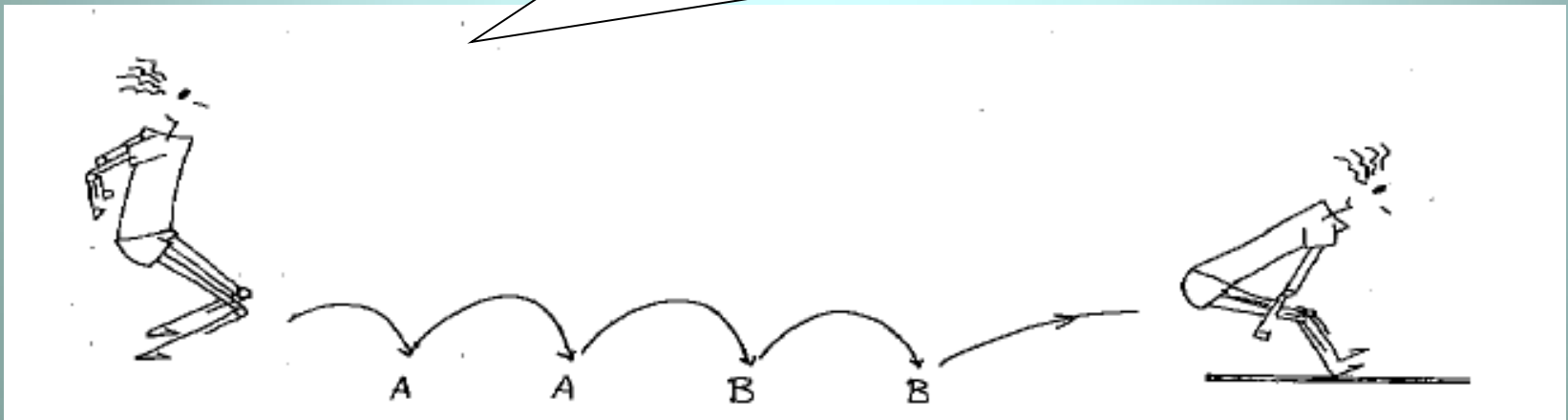


Pentasalto



Quíntuple

El segundo y el tercero, con la misma pierna; y los otros dos, con la otra



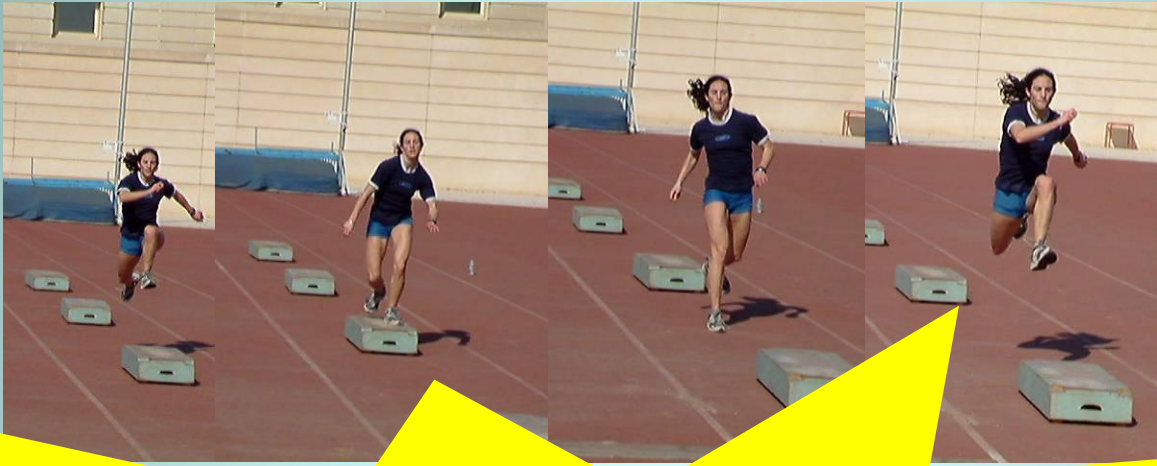
No podremos aumentar la distancia de carrera ni la velocidad de llegada si:

- a) La técnica del salto a la pata coja no es adecuada
- b) Cuando el segundo salto es mucho más corto que el primero ($\frac{1}{3}$ más corto es el máximo aceptable).



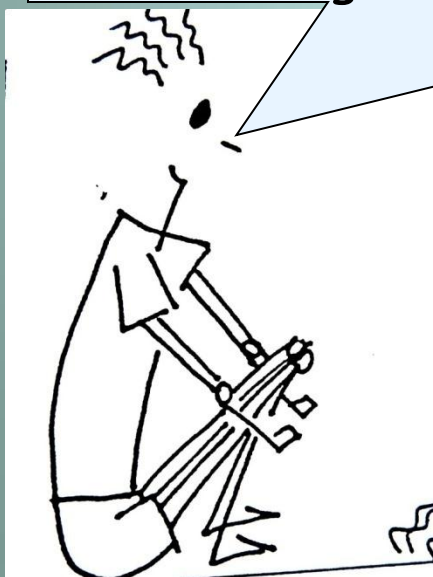
| Distància | 1er salto | 2º salto | 3er salto |
|-----------|-----------|----------|-----------|
| 9,60 | 3,60 | 2,40 | 3,60 |
| 9,60 | 3,80 | 2,20 | 3,60 |

Segundos de triple alternando cajón -tierra buscando profundidad. ¡Nunca altura!
Con los jóvenes, hacerlo sobre césped; no sobre sintético



**Solamente es apto para atletas
capaces de batir en
profundidad**

Saltar triple con referencia y cuatro pasos de carrera.
Como el problema es hacer bien el segundo salto, pondremos referencias que obliguen a hacer el primero muy corto y el segundo muy largo.
A medida que se vaya cumpliendo el objetivo aumentamos la longitud del primero.
Es muy importante que ¡NO! aprendan a saltar haciendo un segundo muy corto.
Iremos jugando con las proporciones y siempre con una carrera corta
No se debe competir si no se dispone de una buena técnica del segundo salto.
Con los debutantes la carrera debe ser mucho más corta que la del salto de longitud.



El aprendizaje del triple hay que evitar hacerlo en la pista sintética.

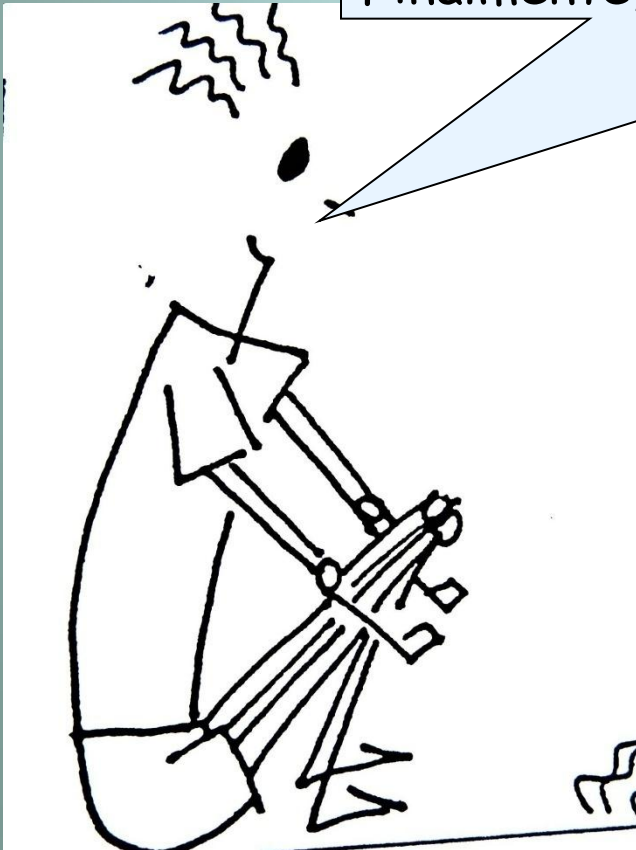
El mejor terreno es la arena dura de la playa.

En segundo lugar, el césped.

En tercer lugar, encima de colchonetas delgadas y duras de gimnasia o tatamis.

En cuarto lugar, el sintético.

Finalmente, el cemento o parquet.



Didáctica de los saltos horizontales

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

