

Atletismo

Los Saltos

El asombroso
resorteo



Conoce lo básico y disfruta. Salto de longitud, salto de altura, salto con garrocha y salto triple.

SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA





Desde que el presidente de la República, Licenciado Enrique Peña Nieto, me permitió asumir la dirección general de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, me comprometí a trabajar arduamente, con toda mi capacidad, para cumplir con los objetivos de llevar las bondades del deporte y la activación física a los niños, jóvenes y adultos de este país, para poder estar en condiciones de contar con una sociedad más sana.

Me dispuse a trabajar a favor de un México más competente, siguiendo las directrices y metas trazadas por el Gobierno de la República, a través de los programas que impulsa este organismo, para que podamos hacer una propuesta que surja desde las escuelas, al depositar una semilla que estimule y ayude a los niños desde temprana edad a tomar consciencia de la importancia en sus vidas de hacer cualquier actividad física.

Es a través de la educación y el deporte que podemos ayudar a que haya un mayor número de mexicanos sanos, a prevenir el delito y promover un funcionamiento adecuado e integral de la sociedad, al armonizar el aspecto físico, social y mental, de acuerdo a la propia forma de vida.

Desde muy pequeño estuve ligado a la actividad física, es por eso que soy optimista cuando pienso en el porvenir de la niñez y del deporte nacional. A través de este manual con valiosa información, ustedes, niños, jóvenes, adultos, padres de familia y maestros, podrán vivir de una forma diferente el deporte, acercarse y adentrarse en su historia de manera divertida y con prácticos consejos, pero además, conocer particularidades de cada una de las disciplinas que se practican en el mundo.

Cómo clavadista y medallista olímpico, sé del esfuerzo que se debe realizar día con día para triunfar y para poner a México en todo lo alto. El éxito requiere de sacrificios, de tenacidad, de voluntad para no vencerse. Es por eso que los exhorto a que persigan sus metas y alcancen sus sueños. Todo es posible cuando se cree y se confía en uno mismo.

Los invito a que aprovechen el uso del tiempo libre para consolidar el hábito de la activación física sistematizada a lo largo de toda su vida, de tal manera que ésta sea más sana, plena, productiva y de esta manera transformar a México.

Afectuosamente.

Lic. Jesús Mena Campos
Director General

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte.

Los Deportes con los Esquinceles

DIRECTORIO

Lic. Jesús Mena Campos
Director General de la Comisión Nacional de
Cultura Física y Deporte

Lic. Emilio Manuel Trinidad Zaldívar
Coordinador de Comunicación Social de la
Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

EQUIPO EDITORIAL

Alejandro Ochoa Villaseñor
Ilustración, textos y diseño

Lic. Rafael Aarón Velasco Aguilar
Diseño gráfico y formación

Todos los derechos reservados. Aparte de los usos para los que está destinada esta publicación, no puede ser reproducida ni el todo ni parte, en español o en cualquier otro idioma, ni registrada o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, inventado o por inventar, sin el permiso expreso, previo y por escrito de los editores y / o del autor.

SEGUNDA EDICIÓN, NOVIEMBRE, 2014

IMPRESO EN MÉXICO. PRINTED IN MEXICO

DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA

Introducción



Quién no ha soñado que pega un brinco para ir de un lugar a otro, que da un gran salto y recorre distancias asombrosas, o que se impulsa sobre sus pies para elevarse a las nubes.

Creo que todos nosotros hemos tenido estos aventureros pensamientos.

Y cuando vemos saltar a los atletas que participan en las diferentes modalidades de saltos en las pruebas de Atletismo, esas fantasías parecen que se convierten en realidad.

Estos deportistas con base en esfuerzo y entrenamiento, logran dominar la técnica que les permite saltar o elevarse del suelo más de cinco metros, causando en los espectadores una repentina emoción y cierta envidia de la buena.

En los Juegos Panamericanos de 2011, que se celebrarán en Guadalajara, Jalisco, no te puedes perder la oportunidad de ir al estadio para admirar e impulsar a estos atletas que realizan saltos fuera de serie.

Historia



El Atletismo es la forma organizada más antigua del deporte y se viene celebrando desde hace miles de años. Las primeras competencias organizadas de la historia fueron los Juegos Olímpicos que iniciaron los griegos en el año 776 a.C.

Durante muchos años el principal evento Olímpico fue el Pentatlón, que entre sus pruebas incluía el salto de longitud.

En el año 394 de nuestra era, el emperador romano Teodosio abolió los juegos, y durante ocho siglos no se celebraron competencias de atletismo organizadas. Las competencias fueron restauradas en Inglaterra a mediados del siglo XIX adquiriendo gran popularidad.

El Atletismo forma parte de los Juegos Olímpicos modernos desde su primera edición en 1896. Y en Juegos Panamericanos también desde su primera edición en 1951.

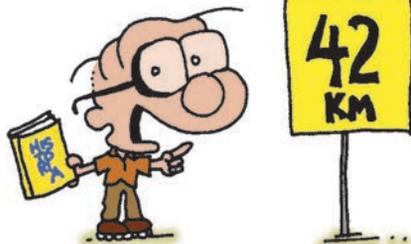
Actualmente el Atletismo se rige por la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF) que tiene su sede en Mónaco desde 1993.

Vestimenta

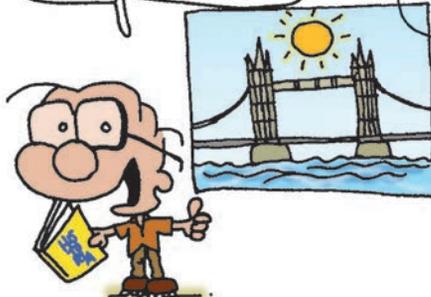
Vestidos para la competencia

En las pruebas de salto en sus diferentes modalidades, y tanto para la categoría masculina como para la femenina, la ropa para competir tiene que ser cómoda y sujetarse a estas sencillas normas.

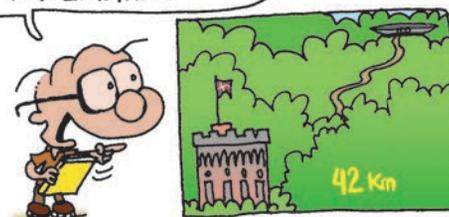
EN UN PRINCIPIO, EL MARATÓN ERA DE 42 KILOMETROS.



SU DISTANCIA CAMBIÓ EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE LONDRES EN 1908.



A PETICIÓN DEL REY EDUARDO III DE INGLATERRA, EL MARATÓN SE CORRIÓ DESDE EL PALACIO DE WINDSOR HASTA EL ESTADIO DE LONDRES, QUE SON 42 KILOMETROS.



ASÍ ES COMO, DESDE ENTONCES, LA DISTANCIA OFICIAL DE UN MARATÓN ES DE 42,195 METROS.



Y LA REINA SIN QUERERLO, AÑADIÓ 195 METROS, AL PEDIR QUE LA META FUERA FRENTE AL PALCO DE HONOR.



EL UNIFORME DE COMPETENCIA DEBE SER APROBADO POR SU FEDERACIÓN NACIONAL.



Conocer para disfrutar

Salto de altura

Técnica depurada y explosividad es la combinación perfecta para realizar el salto de altura, que consiste en sobrepasar una barra horizontal colocada a una altura determinada entre dos soportes verticales separados entre ellos unos cuatro metros.

LOS ATLETAS TIENEN QUE SALTAR UNA BARRA O LISTÓN Y CAEN EN UN GRAN COLCHÓN.

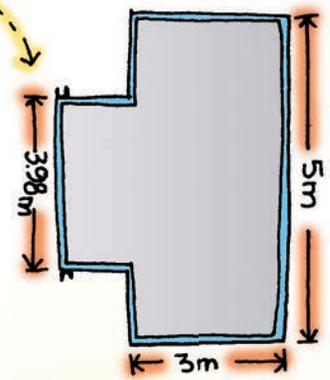


ASÍ SE VE DESDE ARRIBA EL ÁREA DE SALTO DE ALTURA.

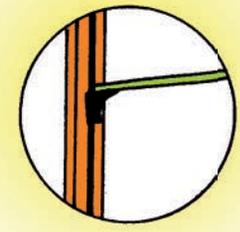
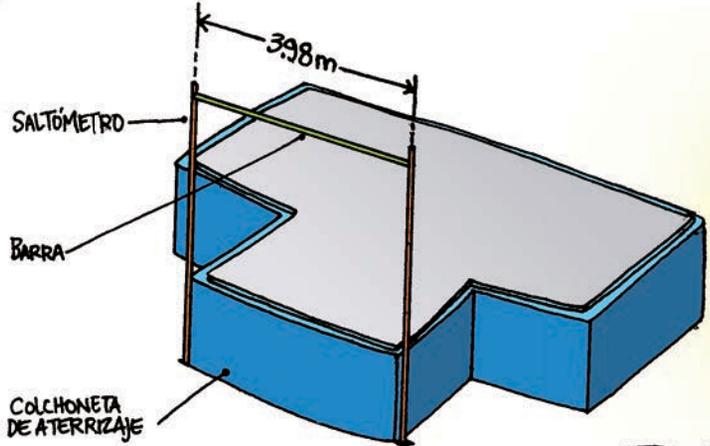


ÁREA DE IMPULSO.

FIJATE CÓMO EL ÁREA DE IMPULSO NO ESTÁ EN LÍNEA RECTA CON EL COLCHÓN.



LA BARRA ES DE FIBRA DE VIDRIO, O DE ALGÚN MATERIAL FLEXIBLE, PERO NUNCA DE FIERRO.



MIDE CASI CUATRO METROS DE LARGO, PESA MÁXIMO DOS KILOS, ES REDONDA Y SU DIÁMETRO ES DE TRES CENTÍMETROS.



EL LISTÓN NO DEBE COMBARSE, O SEA, CURVEARSE MÁS DE DOS CENTÍMETROS.



LA BARRA SE SOSTIENE SOBRE UNA ESCUADRA QUE SE AJUSTA A LA MEDIDA EN CADA SALTÓMETRO.



Respecto al salto de altura, no hay que olvidar estos puntos básicos.

CADA ATLETA TIENE TRES INTENTOS PARA SUPERAR UNA ALTURA.



AL IMPULSARSE PARA DAR EL SALTO, LOS ATLETAS DEBEN DESPEGAR CON UN SOLO PIE.



UN SALTO ES NULO SI EL LISTÓN SE CAE POR CAUSA DE LA ACCIÓN DEL ATLETA DURANTE EL SALTO.



SI DESPUÉS DE HABER REALIZADO CON ÉXITO EL SALTO, EL LISTÓN SE CAE POR OTRA CAUSA, EL SALTO ES VÁLIDO.



O SEA...¿SI LO TIRA CON UN PUN...VALE?

NO SEAS SUCIO, GREÑAS.



SI LA BARRA SE CAE ANTES DEL SALTO, SE CONCEDE OTRO INTENTO.



UNO DE LOS SECRETOS PARA GANAR ALTURA ESTÁ EN EL TALONAMIENTO.



SE LLAMA TALONAMIENTO A LAS ZANCADAS QUE SE DAN ANTES DE IMPULSARSE.



SALTAR EN EXCESO, MUY PRONTO Y ARQUEAR MUCHO LA ESPALDA, SON LOS ERRORES MÁS COMUNES.



La forma de saltar

Los estilos para saltar son fundamentalmente cuatro: el salto erguido, el salto de tijeras, el salto ventral o boca abajo, y el salto boca arriba que es el estilo Fosbury, que fue usado por primera vez en los Juegos Olímpicos de México 1968 por Dick Fosbury, quien ganó la medalla de oro.

La técnica Fosbury es la que actualmente usan casi todos atletas. Su desarrollo es así:



1.- Preparación.

Los saltadores miden el número exacto de zancadas que van a necesitar hasta llegar a la batida.



2.- Aproximación.

Dan unas siete zancadas acelerando hasta alcanzar unos ocho metros por segundo, y comienzan, inmediatamente después, a trazar una amplia curva.



3.- Enlace.

Sale de la curva de aproximación flexionando la pierna izquierda, mientras extiende completamente la de batida.

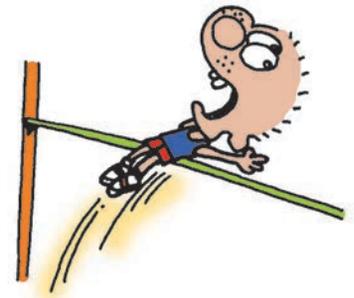
4.- La batida.

Se impulsa con la pierna derecha y comienza a girar en el aire desde las piernas, arrastrando la cadera y los hombro.



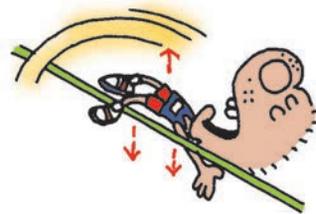
5.- El vuelo.

Durante el vuelo van recogiendo la pierna de batida hasta juntarla con la otra y siguen girando hasta colocar su cuerpo en posición horizontal de espaldas sobre la barra.



6.- El arco.

Tiran de los hombros hacia abajo y llevan los talones bajo los muslos arqueando el cuerpo. Las caderas terminan arriba sobre la barra.



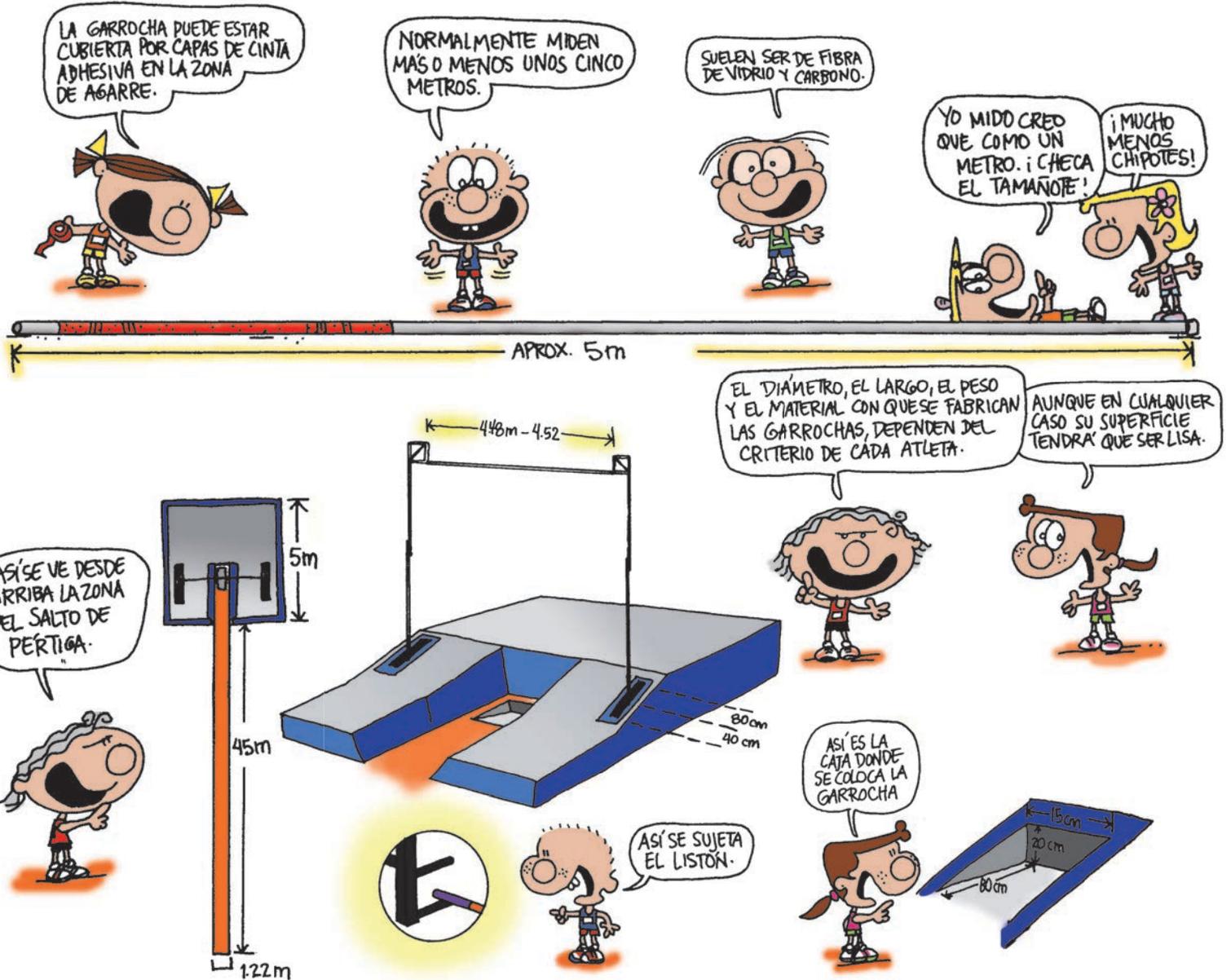
7.- El aterrizaje.

Inmediatamente después de superar la barra, doblan el cuerpo llevando los pies arriba, para preparar el aterrizaje con los hombros.



Salto con garrocha

El salto con garrocha es una de las pruebas más técnicas del atletismo. Su objetivo es superar una barra transversal situada a gran altura con ayuda de una pértiga (garrocha) flexible.



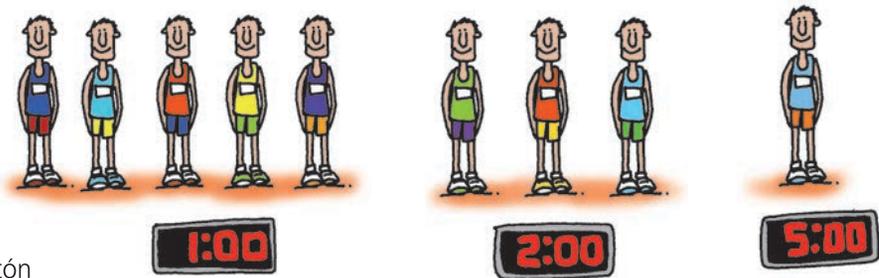
Antes de comenzar la competencia el Juez Jefe dirá a los 15 atletas que compiten en la final, la altura a la que se colocará el listón al inicio de la prueba, y las distintas alturas a que será elevado al final de cada vuelta hasta que quede solamente un atleta ganador o haya un empate para el primer lugar, en cuyo caso gana el que menos saltos nulos haya acumulado.

Algunos puntos y normas importantes.





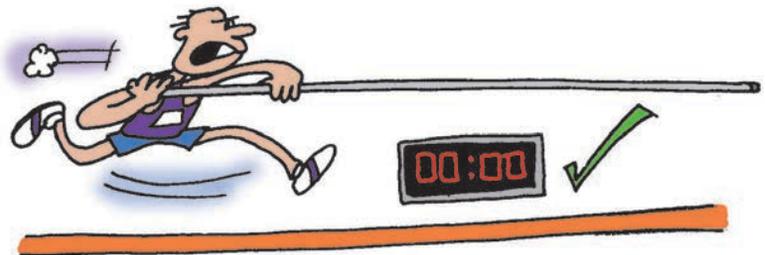
El tiempo comienza a contar cuando el listón haya sido colocado de acuerdo con los deseos previos del atleta, que puede pedir que le adelanten o alejen el saltómetro de la perpendicular sobre el fin del cajetín, para adecuar la profundidad del listón.



El tiempo permitido para realizar el salto cuando quedan más de tres atletas es de un minuto. Cuando quedan dos o tres atletas es de dos minutos. Y cuando queda un atleta es de cinco minutos.



Un reloj que muestre el tiempo permitido que falta, deberá estar visible al atleta. Además un oficial levantará un banderín amarillo cuando falten 15 segundos para finalizar el tiempo permitido.



Si el tiempo permitido finaliza una vez que el atleta haya iniciado su intento, éste le será permitido efectuarlo.



El juez no levantará una bandera blanca para indicar si un intento es válido, antes de que éste haya finalizado.



Algunas sustancias son permitidas para que los atletas se impregnen sus manos o la garrocha a fin de obtener mejor agarre. Lo que no se permite usar es el espadrapo en las manos o dedos.



Si al saltador se le rompe la garrocha al hacer un intento, no es salto nulo y se le da un nuevo intento.

La forma de saltar con garrocha

El éxito de un salto depende en mucho del empuje que el saltador dé a la garrocha en el momento de hacer contacto con el cajetín, ya que esta fuerza le es devuelta y es la que le permite impulsarse hacia arriba.

Los momentos para realizar un salto con garrocha son básicamente los siguientes.



1.- La salida.

Los saltadores cogen la garrocha por el extremo, a una distancia de unos cinco metros de la punta, y con ella mirando al cielo comienzan la carrera.

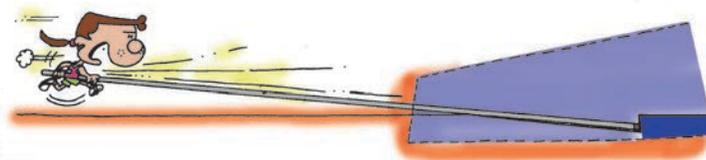


2.- La aceleración.

Aceleran incrementando el número y la amplitud de las zancadas, hasta alcanzar una velocidad de 32-34 km/h.

3.- El impulso.

Poco a poco van bajando la garrocha, preparando su apoyo en el cajetín. Cuando la garrocha llega a la posición horizontal en paralelo al suelo, provoca que los atletas tiendan a inclinarse hacia adelante y pierdan algo de velocidad.



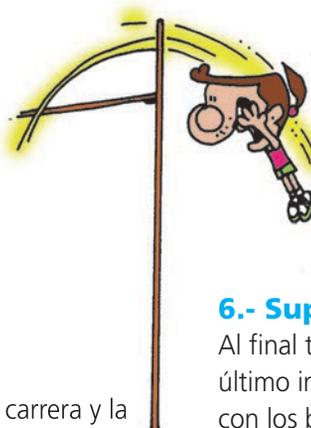
4.- El despegue.

Una vez que se encuentra en el cajetín, la garrocha acompaña al salto levantándose hasta formar un ángulo de 90 grados con el suelo. El peso de los saltadores va doblando la garrocha.



5.- El vuelo.

El impulso que les proporcionó la carrera y la flexibilidad de la garrocha, les permite colocarse en vertical, boca abajo, con el tronco y extremidades extendidas., y empezar a pivotar sobre sí mismos.

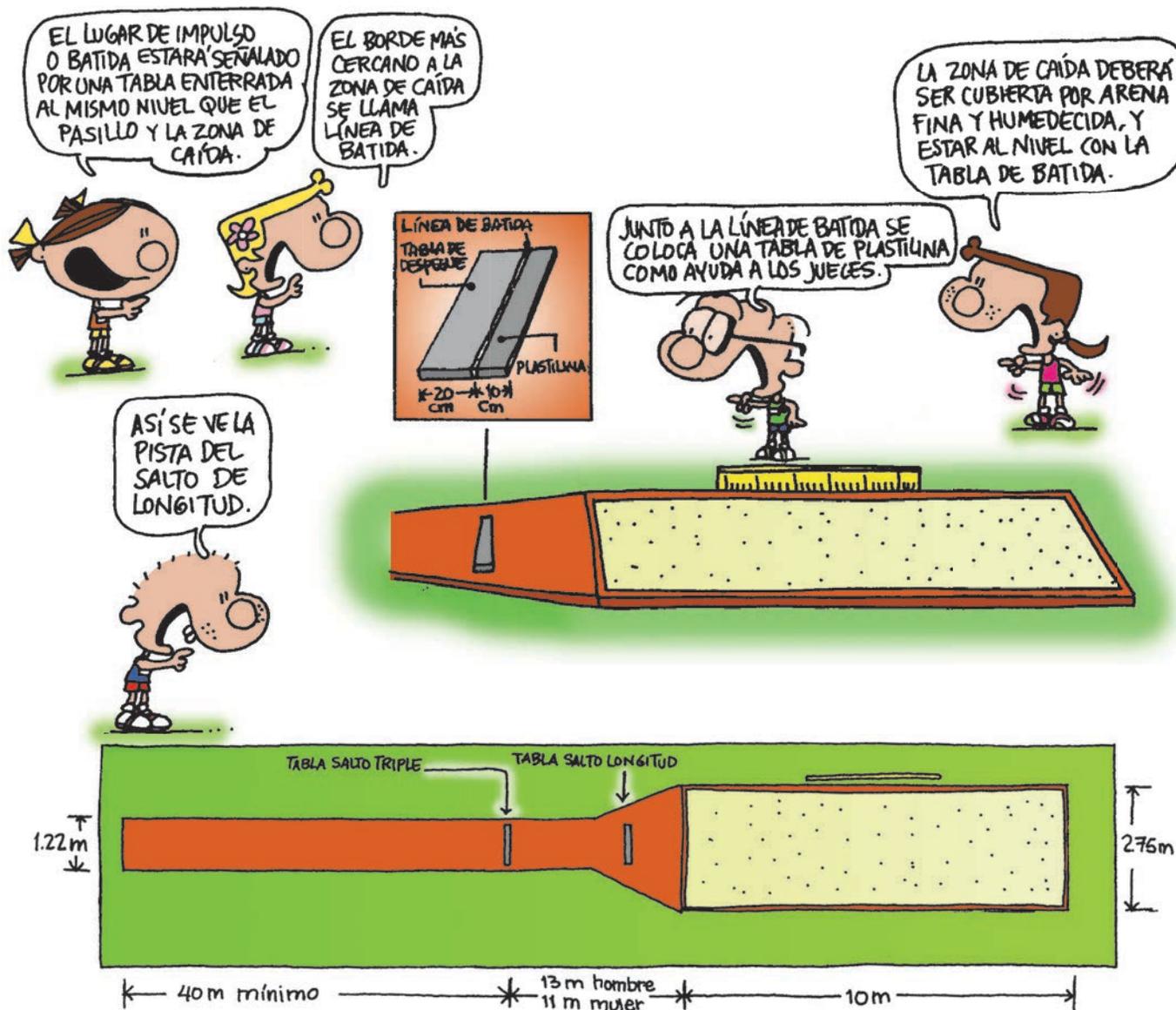


6.- Superar la barra.

Al final terminan dándose un último impulso empujando con los brazos, sobre el extremo de la garrocha, para superar el listón boca abajo y caer de espaldas sobre el colchón.

Salto de longitud

El salto de longitud es una prueba del Atletismo que consiste en recorrer la máxima distancia posible en el plano horizontal a partir de un salto que se da después de una carrera.



La clave para un buen salto es una buena carrera antes de llegar a la zona de batida. Los atletas llegan a desarrollar una velocidad de 11 metros por segundo. La carrera es el punto esencial de la longitud.

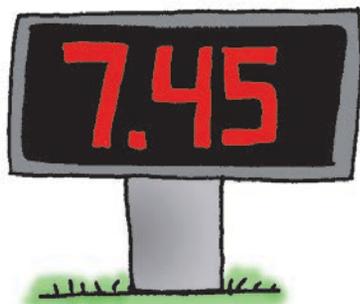
Algunas bases y puntos

Los competidores realizan tres saltos cada uno y los ocho mejores pasan a la final, en donde realizarán otros tres saltos. Siempre se tiene en cuenta el salto más largo. En caso de empate, ganará el que haya realizado el segundo salto más largo.

Un salto es nulo cuando:



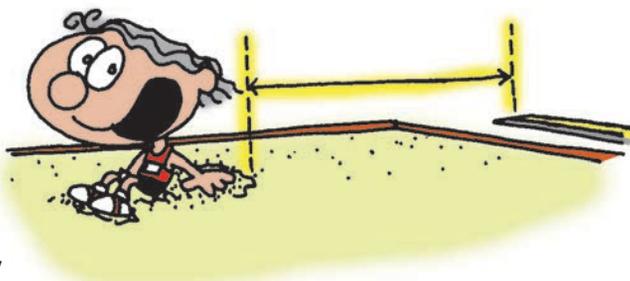
Algunos puntos para saber más



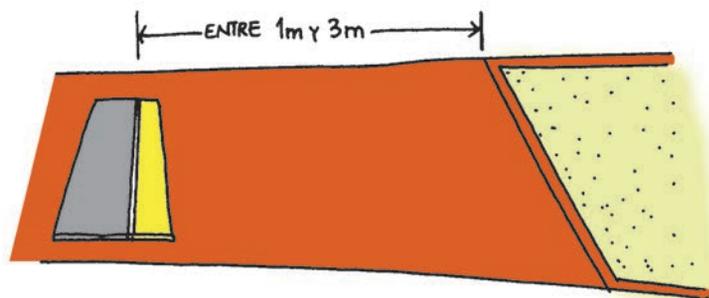
- En los saltos de longitud las distancias se registran en el centímetro inferior a la distancia medida, si ésta no es un centímetro entero. Ejemplo, si el salto fue de 7.454 metros, se registra como un salto de 7.45 metros.



- 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.



- La línea de batida estará situada entre uno y tres metros del borde más cercano de la zona de caída.



- La capa de plastilina podrá ser alisada por medio de un rodillo o raspador, para borrar las huellas de los pies hechas por los atletas en sus saltos nulos.



- Si la marca del salto se hiciera cuando el anemómetro (colocado a 20 metros de la tabla de batida y a 1.22 metros de altura, y a no más de dos metros del pasillo) marcara **un viento superior a dos metros por segundo a favor del saltador**, no será aceptada como un récord nuevo.

La técnica del salto de longitud

El salto de longitud se compone de cuatro momentos en su técnica de desarrollo: carrera, impulso, vuelo y caída.

Los momentos para realizar el salto de longitud son los siguientes.



1.- La carrera.

Previamente a la carrera, los saltadores tienen bien medidas las zancadas que van a dar antes de llegar a la tabla de batida. Van ganando velocidad según se acercan a la tabla, alcanzando la máxima dos zancadas antes del impulso.



2.- La batida.

Estiran sus dos últimas zancadas y ajustan su última pisada para no pisar la marca de plastilina y salir con el máximo impulso de la tabla.



3.- El vuelo.

Comienzan tirando hacia arriba desde los hombros para ganar altura. La técnica más generalizada hoy, consiste en dar tres y media zancadas en el aire.



4.- El aterrizaje.

Al caer, la parte del cuerpo más atrasada que toca la arena determina la longitud del salto. Los saltadores dan un último impulso hacia adelante para no perder ni un centímetro en el intento.

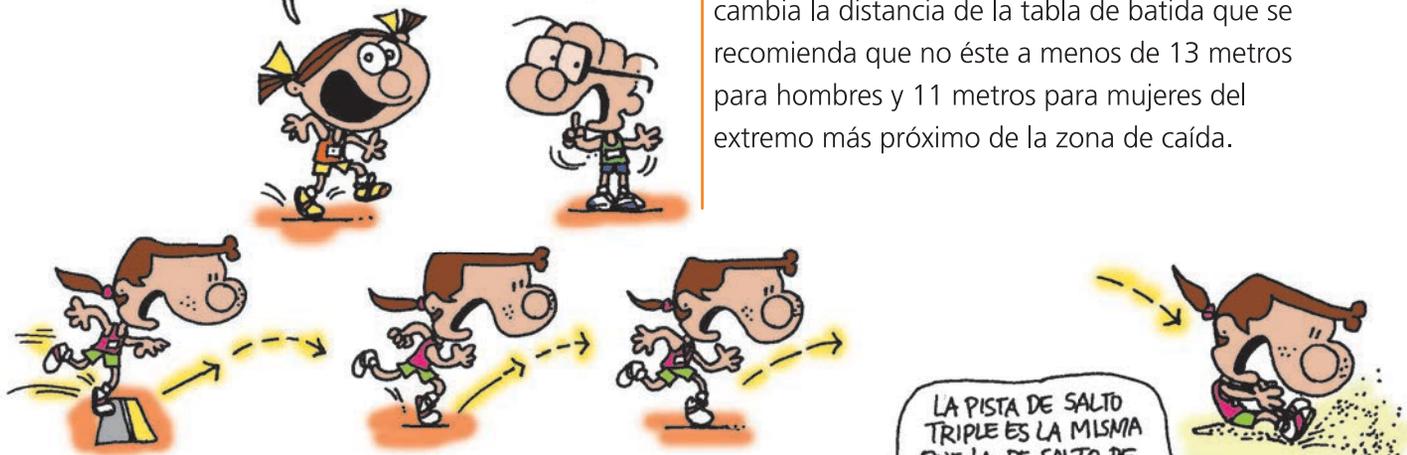
Salto triple

El objetivo del salto triple es cubrir la máxima distancia posible en una serie de tres saltos entrelazados.

EL SALTO TRIPLE DEBE CONSISTIR EN UN SALTO A LA PATA COJA, UN PASO Y UN SALTO.

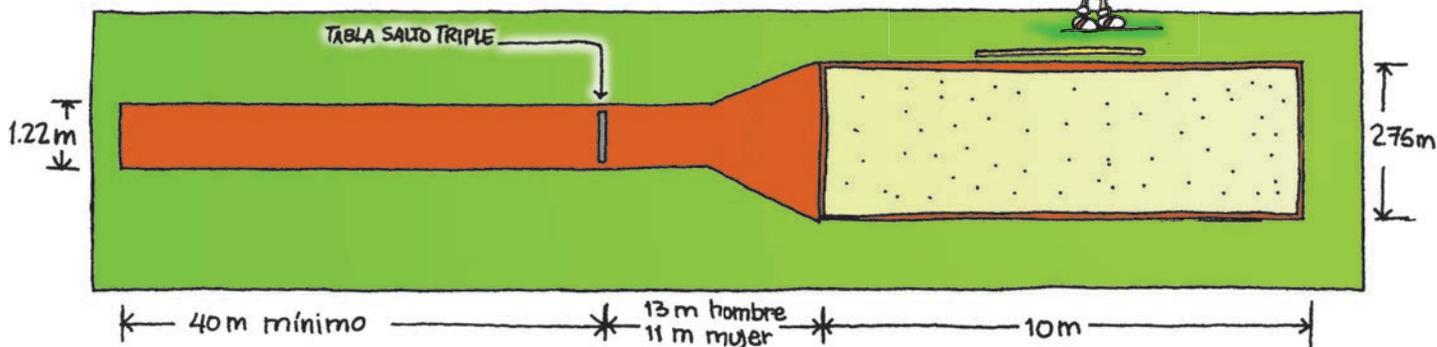
EN ESE ORDEN

Para el salto triple se aplican los mismos criterios y reglas que para el salto de longitud. Sólo cambia la distancia de la tabla de batida que se recomienda que no éste a menos de 13 metros para hombres y 11 metros para mujeres del extremo más próximo de la zona de caída.



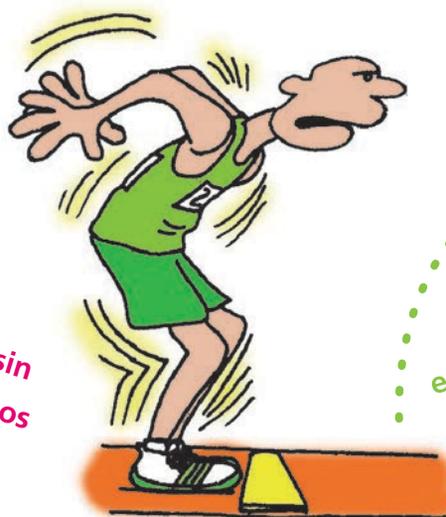
- El salto a la pata coja se efectúa de manera que el atleta **cae primero con el mismo pie con el que ha efectuado su batida** (ya sea el derecho o el izquierdo).
- En el paso, **hace contacto con la pista sobre el otro pie, en el que...**
- **Se apoya para efectuar el salto final.**

LA PISTA DE SALTO TRIPLE ES LA MISMA QUE LA DE SALTO DE LONGITUD, NO MÁS QUE LA BATIDA O LUGAR DE IMPULSO ESTÁ ANTES

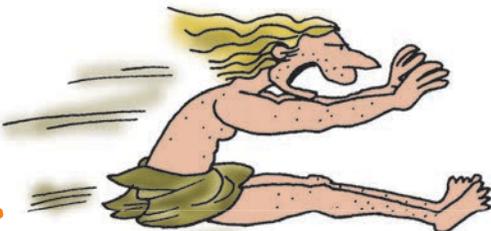


Sabías que...

El salto triple fue practicado sin impulso en los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna.



Las garrochas antes eran de bambú.

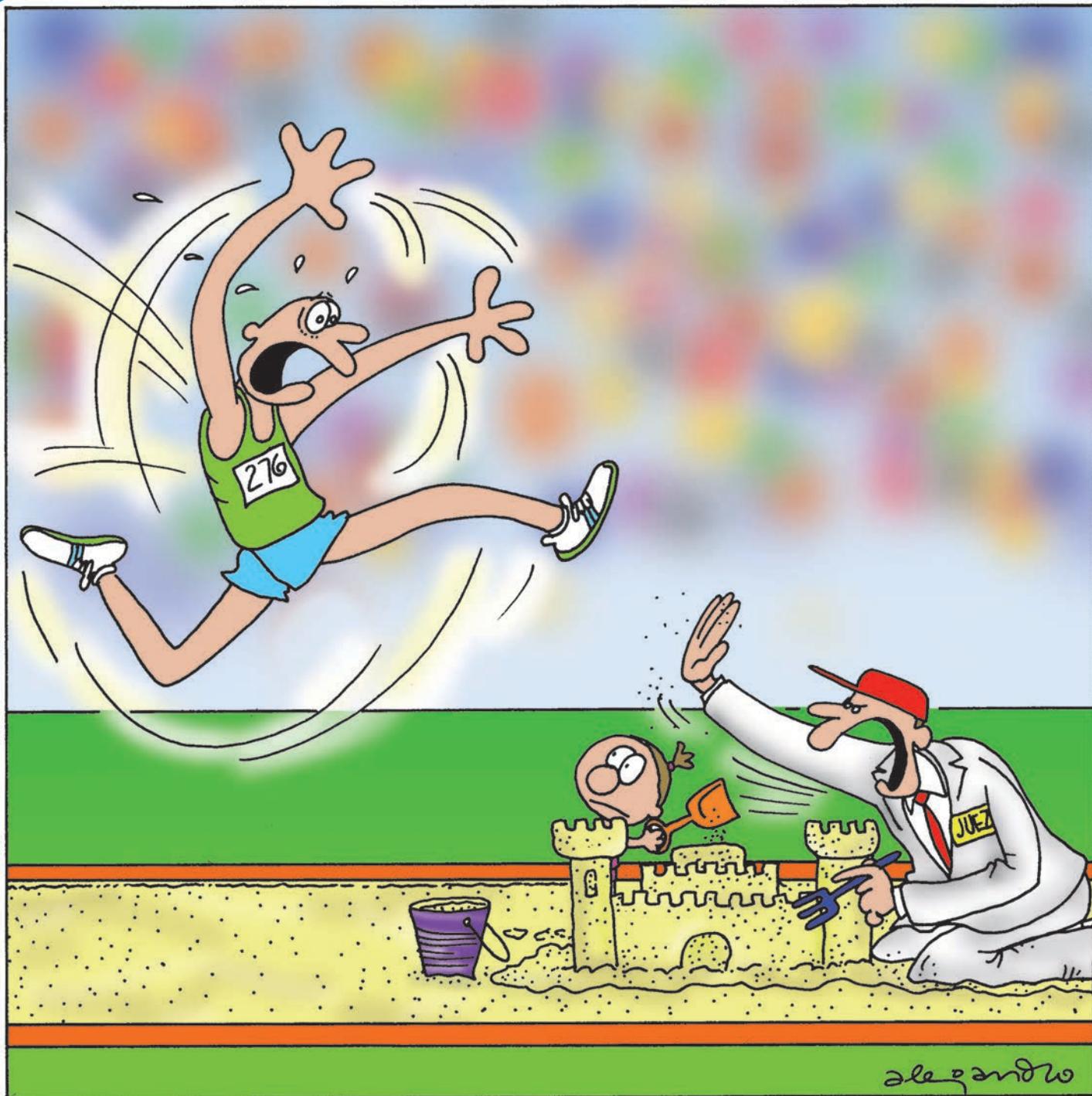


El salto de longitud ya se realizaba en los Juegos Olímpicos de la antigüedad, en el año 708 a. C.

Los hombres participaron en salto con garrocha desde los primeros Juegos Olímpicos en 1896 y las mujeres hasta el año 2000. Más de un siglo después.

En un salto triple los atletas saltan unas 180 crayolas nuevas puestas en línea una atrás de otra.

Zona de juego



Palabras saltadoras

¡SALTA!



Saltómetro

Son los **postes donde se coloca la barra** para los saltos de altura y garrocha.

Listón

Es el otro nombre que se le da a **la barra que tienen que superar los atletas en los saltos** de altura y garrocha.

Cajetín

Es la caja **donde se coloca la punta de la garrocha** para impulsarse en el salto.

Talonamiento

Son las **zancadas** que se dan antes de llegar al punto de batida.

Batida

Es **punto y momento en el que el saltador se impulsa** para realizar su salto.

Anemómetro

Es el aparato que **mide la velocidad del viento**.

Nulo

Es cuando se efectúa un **salto que no es válido**.

Pértiga

Es otra forma de nombrar a la **garrocha**.



Años

CONADE

MOVIENDO A MÉXICO



Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

SÍGUENOS EN:

