



Dr. Antonio Zarauz Sancho
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Entrenador Nacional de Atletismo

ARTÍCULO TÉCNICO DE ATLETISMO

EL SALTO DE LONGITUD

Desde siempre, de entre todos los saltos, al de longitud se le ha considerado como el más sencillo y natural a nivel técnico. También, incluso de entre todos los concursos y carreras, se la ha considerado la disciplina más fácil del atletismo. De hecho, en teoría, cualquier velocista o vallista de élite, en pocos días de entrenamiento del salto de longitud, podría ser capaz de llegar a los 7 metros si es un chico o cerca de los 6 metros si es una chica.

Esto, efectivamente, es así. Sin embargo, si lo que pretendemos es entrenar a un saltador o saltadora de élite (más de 8 metros en chicos o 7 metros en chicas), esta modalidad del atletismo requiere de años de práctica y especialización para dominarse a alto nivel.

Es más, no sólo basta con ser un gran velocista, además hay que tener otras cualidades físicas (enorme fuerza elástica y reactiva) y unos parámetros antropométricos específicos (ser alto y de largas piernas) para tener éxito en ella. Pero no sólo esto, sino que también se ha de poseer un gran equilibrio y coordinación para aprender su técnica y una fortaleza psicológica importante para determinados momentos críticos de una competición.



LA TÉCNICA DEL SALTO DE LONGITUD

Ozolín (1970) definía la técnica deportiva como "el modo más racional y efectivo posible de realización de un ejercicio" y Grosser (1982) como "el modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva".

Este modelo ideal va a ir evolucionando a lo largo de la carrera deportiva de un atleta, en función de su edad, estatura y estado de forma.

En cualquier caso, sea la que sea la etapa en la que se encuentre un atleta, la técnica del salto de longitud, aunque debe considerarse como un todo, puede dividirse en; carrera de aproximación (talonamiento), batida (despegue), fase aérea (vuelo) y caída (recepción en la arena).

✓ LA CARRERA DE APROXIMACIÓN

En el salto de longitud, sobre todo en las edades de iniciación, existe una regla que dice que el número de zancadas de la carrera debe coincidir con la edad del atleta. Respetando esta norma, a un atleta de 10 años, por ejemplo, le debería bastar una carrera de aproximación de 10 zancadas.

Sin embargo, conforme van creciendo en edad y dominando correctamente la técnica, esta regla se puede ampliar un poco, de forma que podemos ver a jóvenes saltadores de 12 años que, si son muy buenos técnicamente, pueden saltar incluso con 14-16 zancadas de carrera.

De la misma manera, existen otros factores que pueden aconsejar acortar un poco la carrera de lo teóricamente ideal, como por ejemplo si hace un día con mucho viento y conviene asegurar un ajuste óptimo a la tabla de batida, o si se llevan pocas semanas de entrenamiento y no se está aún en plenitud de forma.

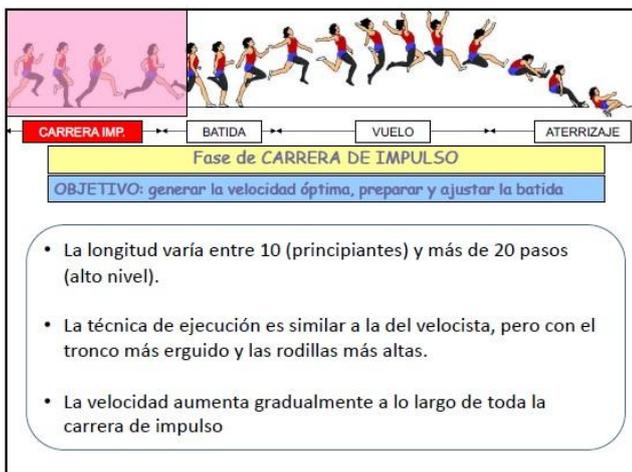
En cualquier caso, se tome la decisión que se tome en cuanto al número de zancadas, la finalidad última de una óptima carrera de aproximación a la tabla de batida, es llegar a esta a la máxima velocidad controlada posible para batir de forma adecuada, y así encadenar con fluidez y con la menor pérdida de velocidad posible las siguientes fases del salto.



La carrera, desde su inicio, ha de hacerse siempre en ciclo anterior y acelerando permanentemente hasta el momento de batir, iniciándose en amplitud y con las rodillas altas, y terminándose en frecuencia. Es clave insistir al atleta que, en cada intento, ha de correr siempre exactamente igual de bien, para así ajustar a la tabla con éxito el mayor número de saltos posible a gran velocidad. Según se acerca la competición, es necesario entrenar más su talonamiento.

Otro factor a tener en cuenta en la carrera de aproximación es si el atleta debe dar pasos pares (bate con el mismo pie que pone delante a la hora de arrancar a correr) o pasos impares (bate con el pie contrario que pone delante a la hora de arrancar a correr). Este detalle, en principio, no es decisivo, y el entrenador debe respetar el gusto particular del atleta a la hora de arrancar con uno u otro pie delante. Sin embargo, la mayoría de los entrenadores recomiendan dar pasos pares.

Un último factor a tener en cuenta es el hacer o no "pasos previos" (no son necesarios más de cuatro). En las edades de iniciación, las carreras cortas y partiendo completamente "de parado" son lo más aconsejable para lograr mayor precisión a la hora de ajustar perfectamente el pie de batida dentro de la tabla. Según se va incrementando la edad y los años de experiencia en esta prueba de los atletas, algunos optan por hacer "pasos previos". Sin embargo, se logra la misma marca y un mejor índice de ajuste a la tabla de batida partiendo "de parado" con dos o tres zancadas más, que arrancando con "pasos previos" y dos o tres zancadas menos.



✓ LA BATIDA

Lo primero que hay que considerar es la elección de la pierna de batida. Si a un niño le pides que salte al foso con poca carrera varias veces seguidas sin delimitarle una línea de batida, casi todas las veces (por no decir todas), elegirá instintivamente siempre la misma pierna, que normalmente será la más fuerte y, por consiguiente, la que seleccionaremos para su batida. No obstante, conforme pasan los años, dan el estirón y se producen cambios hormonales en los cuerpos de nuestros jóvenes atletas, a veces, la pierna de batida ideal cambia, por lo que cada cierto tiempo debemos hacerle saltar en los entrenamientos con la otra para comprobarlo.

A partir de esto, otra de las cualidades de un gran saltador de longitud es tener una gran habilidad para controlar la relación amplitud/frecuencia de su carrera de aproximación a la tabla en los últimos tres o cuatro apoyos. No todo el mundo la tiene, y no es fácil desarrollar esta habilidad. En estos últimos apoyos en frecuencia es cuando se prepara la batida, de manera que en los tres últimos pasos la amplitud se ajusta generalmente a "corto+largo+corto", a la par que se baja un poco el centro de gravedad (c.d.g.) y retrasan ligeramente los hombros, para así poder imprimir la máxima potencia y ganar la máxima altura al pisar la tabla de batida. En estos últimos pasos, son errores muy graves mirar abajo para comprobar que el pie va a caer sobre la tabla o dejar de acelerar.



Aunque el pie de batida, en principio, se presenta de talón a la tabla, al final cae a ella de plantametatarso en una muy explosiva acción hacia abajo y atrás, con la idea de traccionar (si la tabla fuese una alfombra, se arrugaría y desplazaría hacia detrás). Esta sería la primera subfase de la batida, que algunos autores la llaman "de amortiguación" (o carga), puestos que los músculos extensores trabajan de forma excéntrica. En ella, el ángulo del muslo con la pierna de batida debe ser el menor posible (no más de 150°), para no frenarse y hacer correctamente la siguiente subfase de la batida, en la que los extensores ya trabajan de forma concéntrica.



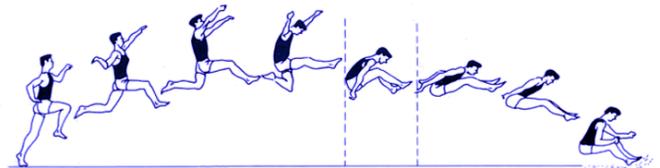
La segunda subfase de la batida se inicia en el mismo momento que termina la amortiguación, al pasar el c.d.g. del saltador por la vertical del pie de batida. Para hacerla más eficaz, se ha de extender con la máxima potencia posible la pierna de batida y levantar explosivamente hasta la horizontal el muslo de la pierna libre.

Todo ello se acompaña coordinadamente a su vez por un enérgico tándem de brazos y hombros, e incluso, adelantando ligeramente la cadera de la pierna libre según esta va ascendiendo.



Esta fase aérea (vuelo) podemos dividirla en tres partes claramente diferenciadas; despegue, suspensión y adaptación. En el despegue de la tabla, aproximadamente el 10% del tiempo de vuelo, lo primordial es aguantar bloqueando la posición de brazos y piernas hecho en el tándem de batida, favoreciendo así el ascenso del centro de gravedad.

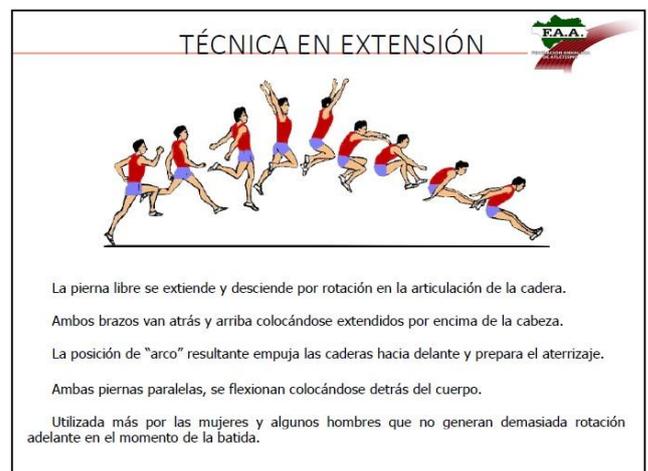
La subfase de suspensión es en la que se alcanza la máxima altura del c.d.g. del saltador, suponiendo aproximadamente el 75% del tiempo de vuelo. En este tiempo es cuando se realizan diferentes movimientos segmentarios corporales que tienen como objetivo mantener el equilibrio en el aire y preparar adecuadamente una buena recepción en la arena. En las edades de iniciación, estos movimientos son muy naturales (técnica "natural"), y consisten en que la pierna de batida avanza por el aire en busca de la libre, a la par que los brazos se unen por encima de la cabeza mientras se asciende, y se colocan a la altura de las caderas mientras se desciende hacia la arena.



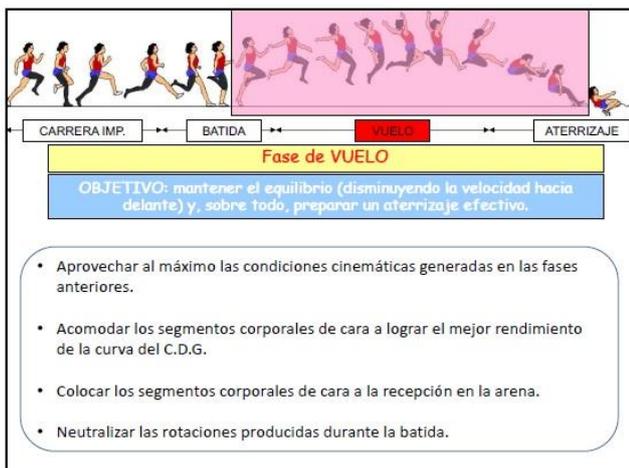
En edades más avanzadas, algunos saltadores optan por la técnica de vuelo "en extensión", caracterizada por adoptar en el punto más alto del vuelo una posición con ambos brazos arriba, ambos muslos juntos en prolongación del tronco y las piernas dobladas unos 90° hacia atrás, para en la fase de descenso ejecutar un poderoso "golpe de cadera" y adelantamiento de brazos y piernas que prepara la caída.

✓ LA FASE AÉREA

Comienza en el momento que la puntera del pie de batida abandona la tabla y su finalidad es no deteriorar el salto y lograr el máximo rendimiento de las condiciones logradas al batir (velocidad de salida de la tabla y ángulo de proyección). Hacer correctamente los movimientos necesarios para ejecutar un vuelo eficaz, supone alrededor de un 10%-15% de la importancia total del salto, que viene determinado en mucha mayor medida por una correcta carrera y batida.



Sin embargo, la inmensa mayoría de los entrenadores, cuando llevan 1-2 años de práctica con sus saltadores, desde muy jóvenes optan por enseñarles a hacer pasos o "tijeras" en la fase aérea que, en función de la edad, sexo y nivel del saltador, pueden ser dos y medio o tres y medio. El dos y medio se puede empezar a enseñar desde Sub12 (siempre que se sepa aguantar primero bien el tándem de batida) y puede valerle perfectamente para toda la carrera deportiva a un atleta, puesto que el tres y medio queda reservado únicamente para saltadores de élite.



✓ LA CAÍDA

Es la última parte del salto, y en ella el saltador entra en contacto con la arena del foso. El objetivo debe ser caer a la vez con ambos talones en la arena lo más lejos posible, para así poder doblar las rodillas hasta que la cadera alcance a los pies y podamos extender las piernas, logrando así ganar la mayor distancia posible.



Los errores más frecuentes en la caída son precipitar la bajada de uno de los pies o bloquear las rodillas e impedir con ello que avancen las caderas, perdiéndose con ello incluso más de medio metro. No es ningún error "vencerse" ligeramente hacia un lado al caer a la arena, cosa que hacen muchos atletas sin por ello perder distancia. Por ello, es fundamental entrenar una correcta técnica de caída desde el primer día que los atletas entran a la escuela de atletismo.



EL ENTRENAMIENTO PARA LA INICIACIÓN EN EL SALTO DE LONGITUD

PASO 1 SALTOS CONSECUTIVOS SOBRE OBSTÁCULOS

OBJETIVO:

Despegar desde una aproximación corta y mejorar la posición de despegue.



- Utilizar una aproximación corta con cualquier pierna de despegue
- Caer sobre la pierna de libre.
- Utilizar un ritmo de 3-pasos.
- Altura: 30 – 50 cm.
- Distancia: 6-8 m (aumenta con la velocidad)

CONSEJOS:

- Dar a los novatos el tiempo suficiente para que determinen la pierna de despegue preferida.
- Mirar hacia delante en lugar de al obstáculo.
- Correr y despegar 'erguido'.

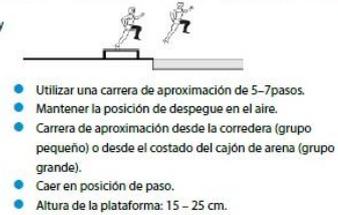
PASO 2 BATIR DESDE UNA PLATAFORMA

OBJETIVO:

Acostumbrarse a saltar desde una plataforma y aumentar el tiempo en el aire.

CONSEJOS:

- Si se utiliza la aproximación desde un costado del cajón de arena, ajustar la posición de la plataforma para que pueda caer en el medio del mismo.
- Mantener la aproximación a 5-7 pasos.
- Despegar y 'mantener' la posición.



PASO 3 BATIR SIN PLATAFORMA

OBJETIVO:

Enfatizar el movimiento de despegue y "congelar" la posición de despegue.

- Utilizar una carrera de aproximación de 5-7pasos.
- Mantener la posición de despegue en el aire.
- Carrera de aproximación desde la corredera (grupo pequeño) o desde el costado del cajón de arena (grupo grande).
- Caer en posición de paso.

CONSEJOS:

- Si se utiliza la aproximación desde un costado del cajón de arena, ajustar el punto de despegue para caer en el medio del mismo.
- Mantener la aproximación a 5-7 pasos.
- Despegar y 'mantener' la posición.

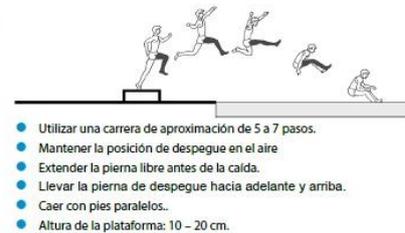
PASO 4 TÉCNICA NATURAL DESDE UNA PLATAFORMA

OBJETIVO:

Practicar la técnica con despegue asistido

CONSEJOS:

- No apurar la acción.
- Dejar que la acción en el aire se desarrolle en forma natural.
- Relajarse en la caída.



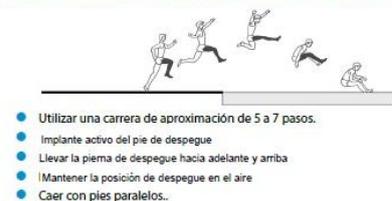
PASO 5 TÉCNICA NATURAL CON APROXIMACIÓN CORTA

OBJETIVO:

Practicar la técnica natural

CONSEJOS:

- No apurar la acción.
- Dejar que la acción en el aire se desarrolle en forma natural.
- Relajarse en la caída.



PASO 6 SECUENCIA COMPLETA CON CARRERA DE APROXIMACIÓN COMPLETA

OBJETIVO:

Determinar el largo de la carrera de aproximación y unir el movimiento completo

- Utilizar la recta de la pista para determinar el largo de la carrera de aproximación.
- Correr un número apropiado de pasos tres veces y el entrenador o compañero coloca una marca.
- La distancia promedio se mide en largos de pies y se traslada a la corredera
- Se practica esta carrera de aproximación y la técnica completa de suspendido y, de ser necesario, se realizan ajustes a la marca de salida.

CONSEJOS:

- La aproximación debe durar únicamente lo que lleva alcanzar la velocidad máxima controlable.
- Correr en la recta de la pista como lo haría en la carrera de aproximación sobre la corredera
- Concentrarse adelante y no buscar la tabla de despegue.

Referencias

- Ballesteros, J.M., y Álvarez, J. (1986). Manual Didáctico de Atletismo. Buenos Aires (Argentina): Kapelusz.
- Bravo, J., López, F., Ruf, H., y Seirul-lo, F. (1992). Atletismo II - Saltos. Madrid (España): Comité Olímpico Español.
- De Hegedus, J. (1981). Técnicas atléticas. Buenos Aires (Argentina): Stadium.
- Gil, F., Pascua, M., y Sánchez, R. (2007). Manual Básico de Atletismo - Carreras. Madrid (España): Real Federación Española de Atletismo.
- Hornillos, I. (2000). Atletismo. Barcelona (España): INDE.
- Hubiche, J.L., y Pradet, M. (1999). Comprender el Atletismo: su práctica y enseñanza. Barcelona (España): INDE.
- Muller, H., Ritzdorf, W., Thompson, P., y Gozzoli, C. (2000). ¡Correr! ¡Saltar! ¡Lanzar! Guía Oficial de la IAAF de enseñanza del Atletismo.
- Polischuk, V. (2007). Atletismo: Iniciación y perfeccionamiento. Badalona (España): Paidotribo.
- Rius, J. (2005). Metodología y Técnicas del Atletismo. Badalona (España): Paidotribo.
- Rius, J., Castel, A., y Reig, F. (1989). Metodología del Atletismo. Badalona (España): Paidotribo.
- Valero, A. (2014). Fundamentos del Atletismo. Madrid (España): Pila Teleña.