



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

## ARTÍCULO TÉCNICO DE ATLETISMO

### EL TRIPLE SALTO

**P**or lo dañina que es para las articulaciones de los jóvenes atletas en crecimiento si se ejecuta en pista, el triple salto es una prueba no autorizada por la Federación hasta que se llega a la categoría Sub14 (12 y 13 años), estando limitada su carrera en esta categoría a no más de 15 metros. Es más, en la actualidad, en los campeonatos oficiales de la categoría Sub12 y Sub14 a nivel autonómico o nacional, sólo se puede competir a nivel individual en cinco triatlones, en los que el triple salto no forma parte de ninguno de ellos.

Sin embargo, la Real Federación Española de Atletismo (RFEA) si autoriza a competir a los Sub14 en esta prueba en controles federativos provinciales, con la mencionada limitación de 15 metros de carrera como máximo. Por su parte, aunque la RFEA no incluye esta prueba en los Campeonatos de España Sub14 por Clubes, la Federación Andaluza de Atletismo (FAA), si incluye esta prueba en los Campeonatos de Andalucía por Clubes, tanto en pista cubierta como al aire libre.

Queda patente pues que, por un lado, al ser tan dañina para las categorías menores y, por otro, al apenas competirse 1-2 veces al año en ella en la categoría Sub14, la mayoría de los entrenadores no trabajan en pista específicamente esta prueba hasta llegar a la categoría Sub16.

Ello no es obstáculo para que, formando parte ocasional de algún entrenamiento, se pueda enseñar a nivel muy básico a los niños, siempre por la hierba, con muy poca carrera y de manera lúdica.

#### LA TÉCNICA DEL SALTO DE LONGITUD

Al contrario que el salto de longitud, el triple salto es una especialidad muy compleja a nivel técnico y en absoluto natural.

De hecho, no es un salto que se repite 3 veces, sino tres saltos bien diferenciados que forman parte de uno.

Por su tremenda exigencia a nivel físico y técnico, para lograr grandes registros se necesitan muchos más años de entrenamiento específico que en el salto de longitud.

Mientras que no es infrecuente ver en el ranking mundial cada año a saltadores Sub20 y Sub23 por encima de los 8 metros en salto de longitud, sí que es muy difícil que en triple salto se pase de los 17 metros hasta que no se llega a la edad sénior, barreras estas que abren las puertas de la élite.

A nivel antropométrico, aunque en el salto de longitud nos podemos encontrar en la élite mundial con atletas de menos de 1,80m. de estatura en hombres o menos de 1,70m. en mujeres, es una ventaja enorme para llegar a ella en el triple salto ser lo más alto posible, con largas y potentes piernas y muy poco peso corporal.

La mayoría de triplistas varones incrustados en la élite rondan el 1,90m., y las mejores triplistas mujeres sobrepasan incluso el 1,80m.

Además de ser esbeltos y longilíneos, los triplistas has de ser tremendamente rápidos y potentes.

Teniendo todo esto como punto de partida para el entrenamiento específico de la técnica del triple, para su estudio podemos dividir el triple salto en; carrera, primer salto ("hop"), segundo salto ("step"), tercer salto ("jump") y caída.





El Triple Salto, se compone de las siguientes fases : Carrera, Primer salto (hop ), segundo salto (step) y tercer salto ( jump ). A su vez cada uno de los saltos se compone de las sub-fases : despegue, vuelo y caída. Aunque para su estudio se suele tratar analíticamente, el triple deberíamos entenderlo como un "todo", con su ritmo, sus proporciones de salto, y no la suma de partes aisladas que se suceden en el tiempo.

### ✓ LA CARRERA DE APROXIMACIÓN

Desde la categoría Sub16, en la que no tenemos limitación reglamentaria ya en cuanto a la longitud del talonamiento, podemos aplicar absolutamente todo lo visto hasta ahora en la carrera del salto de longitud, pues básicamente se debe correr igual (salir en amplitud y acabar en frecuencia, acelerando permanentemente hasta la tabla de batida).

En la categoría Sub14, la mencionada limitación de 15m. nos va a permitir dar 9-10-11 zancadas como máximo, en función de la estatura y potencia de nuestro atleta. Lo lógico, evidentemente, es tratar de coger la mayor cantidad de esos 15m. posible, arrancando desde esa línea con el mismo pie que se arranca en la carrera de salto de longitud y, tras unas cuantas pasadas acelerando en esos 15m., ajustar hacia delante algún pie el talonamiento si fuera necesario para que el atleta bata lo más cerca posible de la línea de batida.

**Fase de CARRERA DE IMPULSO**

**OBJETIVO:** generar la velocidad óptima y preparar la batida del Hop

- La longitud de carrera es similar a la de los saltadores de longitud. Para los atletas jóvenes siempre debemos tener en cuenta el control técnico de la prueba a la hora de establecer el número de apoyos de carrera, primando la calidad de la ejecución sobre el resultado, reduciendo la distancia si fuera preciso.
- Lo dicho en salto de longitud para la técnica de carrera y el ritmo es válido para el triple.
- En los tres últimos apoyos, no ocurre como en longitud, la amplitud y el ritmo no sufren tanteos alteraciones. El triplista mantiene el tronco más vertical y aumenta la frecuencia hasta que llega a la primera batida . Se debe "atacar" la tabla con mucha determinación.
- La implantación del pie en la tabla es activa y con un rápido movimiento hacia "abajo y atrás". El atleta deberá tener la sensación de que llega a batir con las caderas encima del apoyo.

### ✓ PRIMER SALTO ("HOP")

La preparación para esta primera batida se hace de manera muy similar a la batida de un salto de longitud, pero como en este primer salto no se ha de subir tanto el c.d.g. en la fase de vuelo como sube en el salto de longitud, apenas se baja el c.d.g. en los 2-3 últimos pasos antes de batir, con la idea de hacer una batida más profunda que alta, tratando de perder la menor cantidad de velocidad que se traía en la carrera de aproximación.

Tras abandonar la tabla, el pie de batida se recoge rápidamente tras el glúteo y, a continuación, se lleva ese muslo hasta la horizontal y, el pie que batía en la tabla, ahora aterriza en el pasillo por delante de la rodilla, en una acción de tracción total de "arriba y adelante" a "abajo y atrás".

**Fase de HOP (primer salto)**

**OBJETIVO:** lograr una parábola larga y plana con la menor pérdida de velocidad

**■ CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS:** ( $\alpha = 12-15^\circ$ )

- La dirección del despegue es hacia delante no hacia arriba (1).
- El muslo de la pierna libre oscila hasta la horizontal al suelo, después se extiende hacia abajo-atrás.
- La pierna de batida se impulsa hacia delante-arriba con un movimiento circular, después se extiende hacia delante preparándose para la batida del Step (2).
- El tronco erguido y los segmentos libres por detrás del cuerpo antes Step.

### ✓ SEGUNDO SALTO ("STEP")

Se inicia al caer el pie de batida en el suelo tras el "Hop". El tronco del atleta ha de estar lo más perpendicular al suelo posible.

En una acción muy enérgica de amortiguación y extensión, acompañando con los brazos y una decidida elevación de la pierna libre de nuevo hasta la horizontal, el atleta tratará de hacer lo más profundo posible este "Step", pues con diferencia es el más corto de los tres saltos, y se tratará de perder la menor velocidad posible.

La idea es aguantar lo más posible el tándem de batida de la manera más profunda posible, pues ahora el atleta aterriza con la otra pierna para hacer el "Jump".

**Fase de STEP (segundo salto)**

**OBJETIVO:** Igualar la duración del Hop (lograr la misma altura)

**■ CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS:** ( $\alpha = 12-14^\circ$ )

- Colocación del pie activa y rápida con "zarpazo" (hacia abajo-atrás). Después la pierna de batida oscila por detrás del cuerpo sin superar altura caderas.
- La mayoría de atletas de alto nivel realizan una acción doble de brazos (los principiantes, alternos).
- El muslo de la pierna libre algo más alto que la horizontal a la cadera y con flexión de rodilla de  $90^\circ$  (1), después se extiende hacia delante-abajo (2).
- El tronco se mantiene erguido.

### ✓ TERCER SALTO ("JUMP")

Es el único de los tres que es completo, pues ya tiene fase de caída, por lo que se parece bastante a uno de longitud y puede llegar a ser tan largo o más que el "Hop".

Por ello, en el "Jump" además de profundidad, ya si buscamos también altura en su batida.

De hecho, aunque no es muy frecuente, algunos triplistas hacen un "dos y medio" en la fase aérea del "Jump".

**OBJETIVO:** Lograr la máxima distancia posible (batida potente con óptimo ángulo,1)

**✓ CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS:** ( $\alpha = 18-20^\circ$ )

- Colocación del pie activa y rápida con "zarpazo" (hacia abajo-atrás), por delante de las caderas (evitando gran rotación) pero sin producir frenazo.
- La pierna de batida se extiende completamente en el despegue.
- Doble acción de brazos cuando sea posible (2).
- Se utiliza la técnica de vuelo en "Extensión".
- Piernas casi totalmente extendidas en el aterrizaje.

### ✓ CAÍDA

Al igual que en el salto de longitud, 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.

**DESCRIPCIÓN DE LAS FASES**

El triple salto se puede dividir en las siguientes fases:

**Carrera de impulso, Hop, Step y Jump.**

A su vez, cada uno de los tres saltos presenta: Batida, Vuelo y Aterrizaje.

- En la carrera de impulso el atleta acelera para lograr una velocidad óptima.
- En el Hop el atleta busca una parábola de vuelo plana (Distancia parcial aprox. 35%).
- En el Step el atleta logra aproximadamente una distancia parcial del 30%.
- En el Jump el atleta bate con la pierna contraria a los anteriores apoyos (D aprox. 35%)

## EL ENTRENAMIENTO PARA LA INICIACIÓN EN EL TRIPLE SALTO

### PASO 1 SALTOS RÍTMICOS



#### OBJETIVO:

Mejorar la habilidad general de saltos utilizando ambas piernas para el despegue

- Utilizar una aproximación 3-5 pasos
- Saltos consecutivos alternos.
- Rebotes consecutivos.
- Utilizar diferentes combinaciones de saltos alternos y rebotes.

#### CONSEJOS:

- Darle a los principiantes el tiempo suficiente para determinar la pierna preferida de despegue.
- Sentir el ritmo.
- Correr, rebotar, realizar saltos alternos y despegar erguido.

### PASO 2 SALTOS TRIPLE MÚLTIPLES



#### CONSEJOS:

- Si existe alguna dificultad en la coordinación pensar o decir: 'la misma, la otra, ambas'.
- Lograr ritmo en la distancia.
- Mantener las piernas activas en todo momento.

#### OBJETIVO:

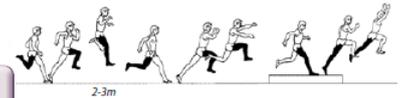
Acostumbrarse al ritmo de salto triple.

- Utilizar aproximación de 3-5 pasos.
- Utilizar el ritmo del salto triple.
- Mantener el ritmo del rebote y paso parejos.
- Distancia: 20-30 m.

### PASO 3 SALTO TRIPLE CON PASO EN PLATAFORMA

#### OBJETIVO:

Mejorar la técnica del paso



#### CONSEJOS:

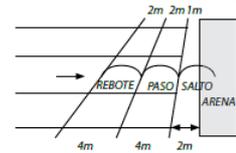
- Si utiliza la aproximación desde el costado del foso, ajustar la posición de la plataforma de manera que pueda caer en el medio del foso.
- Mantener la aproximación a solo 5-7 pasos.
- Mantener todos los despegues activos.

- Utilizar una aproximación de 5-7 pasos.
- Marcar una brecha de (2-3 m) para el rebote y colocar una plataforma de 15 a 25 cm.
- Luego del rebote pisar sobre la plataforma.
- Saltar en el foso.

### PASO 4 GRILLA DE SALTO TRIPLE

#### OBJETIVO:

Evitar el excesivo énfasis en el rebote



#### CONSEJOS:

- Utilizar al entrenador o a un compañero para observar dónde despegue.
- Lograr ritmo en la distancia.
- Mantener las piernas activas en todo momento.

- Marcar una grilla en ángulo al costado del cajón de saltos.
- Utilizar una aproximación de 5-7 pasos desde el costado del cajón.
- Realizar el rebote y el paso en la grilla.
- Desplazarse en la grilla aumentando la distancia siempre que se mantenga el ritmo.

### PASO 5 SALTO TRIPLE DESDE APROXIMACIÓN MEDIA



#### CONSEJOS:

- Desarrollar una velocidad de aproximación que pueda mantenerse durante el salto completo.
- Mirar hacia adelante para mantener el equilibrio.
- Utilizar un punto de despegue que ubique el paso en forma segura sobre la corredera.

#### OBJETIVO:

Acostumbrarse a mayores velocidades de aproximación y superficies más duras.

- Utilizar la corredera para la carrera de aproximación.
- Aproximación de 7-9 pasos.
- Mantener el ritmo para el rebote y paso parejo.

### PASO 6 SECUENCIA COMPLETA DESDE APROXIMACIÓN COMPLETA

#### OBJETIVO:

Establecer el largo de la carrera de aproximación y unir el movimiento completo.



#### CONSEJOS:

- Correr en la recta como lo haría en la carrera de aproximación sobre la corredera
- Concentrarse en mirar hacia delante y no buscar la tabla de despegue.

- 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 pasos y se traslada a la corredera
- Se practica esta carrera de aproximación y la técnica completa de salto triple y, de ser necesario, se realizan ajustes a la marca de salida.

## Referencias

- Ballesteros, J.M., y Álvarez, J. (1986). *Manual Didáctico de Atletismo*. Buenos Aires (Argentina): Kapeluz.
- Bravo, J., López, F., Ruf, H., y Seirulho, 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.