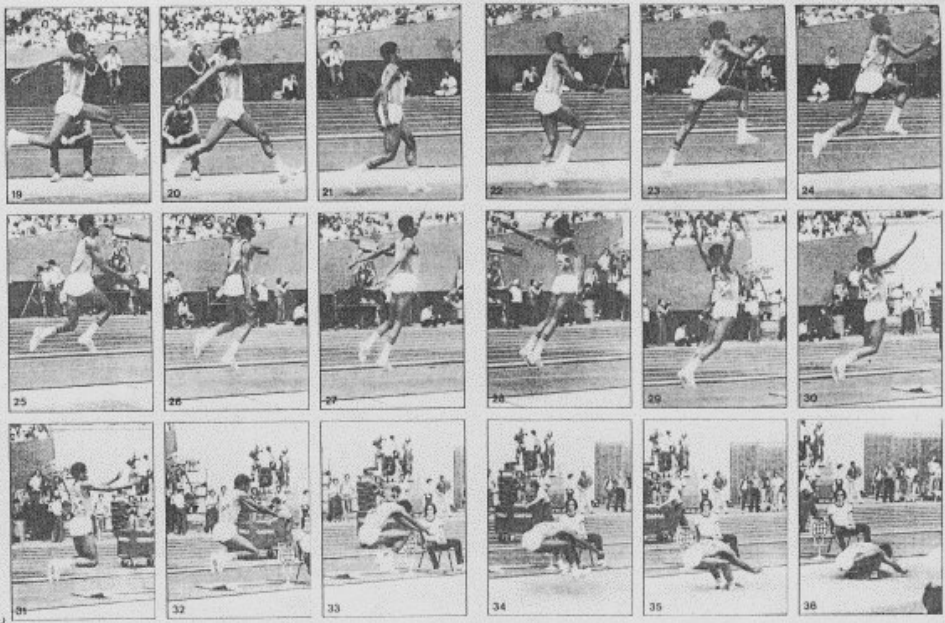
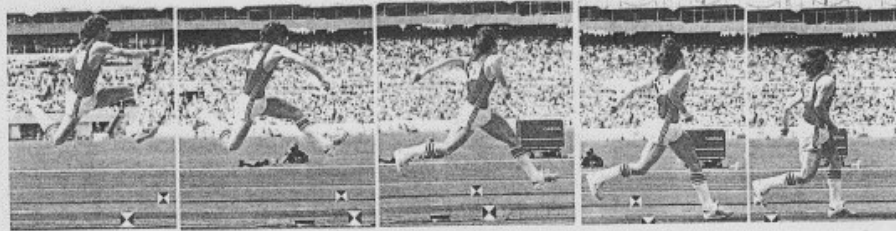
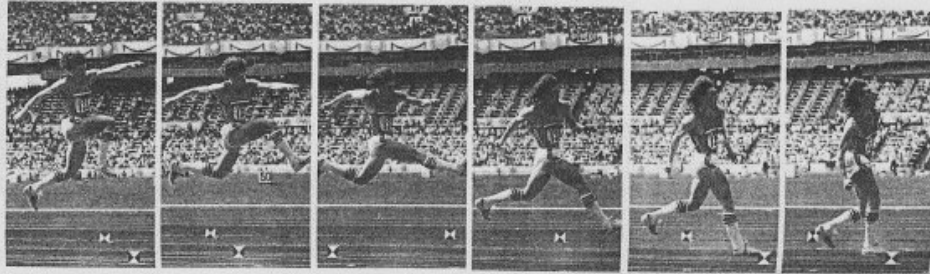
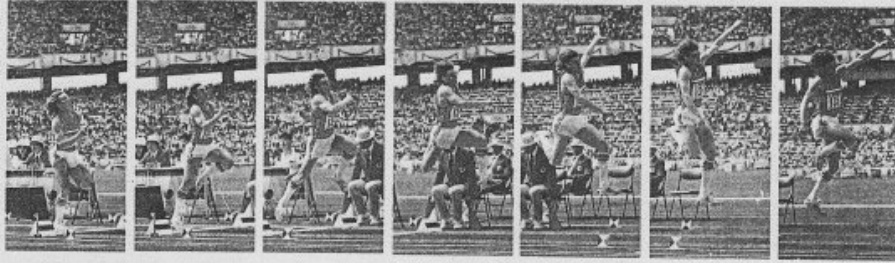
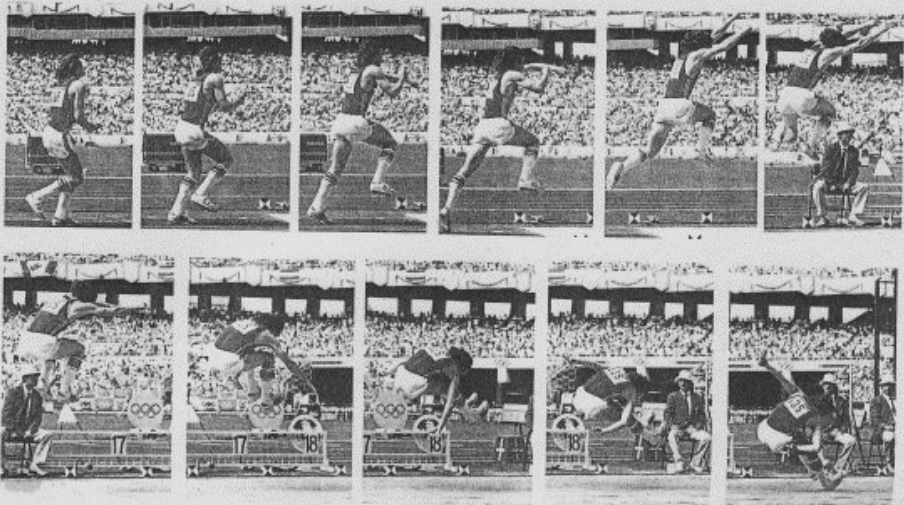


Willo Banks (USA), durante su atracción en la Copa del Mundo de 1979



Khristo Markov (Bulgaria), medalla de oro en el Campeonato Europeo 1986, Campeonato Mundial 1987 y Juegos Olímpicos 1988





### 3. LA ENSEÑANZA DE LONGITUD Y TRIPLE

Expondremos un plan de enseñanza generalizado para saltadores que a lo largo, no únicamente con ello mejor, la exclusividad de tal método, pero a determinar los pasos necesarios y el orden cronológico en la enseñanza de estas especialidades técnicas por eficaz temporala al largo de la posibilidad de una comunidad de los mejores resultados a nivel de capacidades individuales.

El aprendizaje adquirido da resultados, en algunos casos, a corto plazo, y nunca con el aprovechamiento de todo el potencial del individuo.

Es por ello que el proceso de la enseñanza de estas especialidades debe ser lento, tanto que puede durar toda la vida deportiva de atleta. La posibilidad de enseñar se basa en la capacidad de aprender y esta hay que utilizarla durante todo el tiempo que el atleta está en activo. Porque durante ese tiempo el atleta tiene que aprender de estas especialidades los siguientes aspectos:

1. Las técnicas motoras de estas especialidades, que no son otras que tocas y cada una de las ocasiones que hemos desarrollado en el primer capítulo. Todas ellas se necesitan para el desarrollo de estas técnicas, tanto en el momento de la enseñanza como en el momento de la competición. El largo de un modelo individual de estas técnicas, así como el desarrollo de métodos de autoobservación y autocorrección, permiten aislar en el atleta una patada de comportamiento motor estable que le permitan rendir en cada momento de su vida deportiva de acuerdo con el nivel alcanzado en los otros aspectos del aprendizaje. En tales casos de entrenamiento, estos otros aspectos producen la exigencia de modificación del modelo de técnica desarrollado hasta este momento, lo que denominaremos la necesidad de reestructurar el modelo de ejecución, hasta otro nuevo que permita el máximo rendimiento bajo estas nuevas premisas. Este mecanismo sucede a lo largo de toda la vida deportiva, y, como decíamos antes, se justifica la necesidad en todos estos aspectos. Será necesario que el atleta aprenda a construir su propio modelo de salto, pero lo que el entrenador debe a crear situaciones en las sesiones

que permitan ejecutar unas prácticas, tanto como desarrollar la capacidad de autoobservación y autocontrol de las situaciones motoras prácticas.

2. Como se afirma sea especialidad es, otra de las áreas donde tienen que centrarse las aprendizajes. El atleta debe aprender para qué son las prácticas que el entrenador le propone, la secuencia con que se realizan, la estructura del entrenamiento, los medios específicos y no específicos, y todo aquello del entorno social que rodea al atleta durante su tiempo de entrenamiento. Este tipo de aprendizaje desemboca en una motivación para la práctica, base del progreso en el entrenamiento. Un gran capítulo de estos aprendizajes lo ocupa la experiencia de las distintas opciones de autoevaluación y autocontrol de los momentos del entrenamiento. Estas clases de aprendizajes no son técnicas sino prácticas: el cumplimiento de las tareas de entrenamiento es el modo específico y las condiciones de realización permiten fijar los objetivos.

3. Aprender el hecho deportivo específico es el tercer gran objetivo que debe tener el entrenador. Una vez que el atleta ha adquirido la técnica, la estructura de la ejecución y la motivación de la práctica, la necesidad de aprender a competir en la práctica, los diferentes grupos que concurren en el proceso y otros factores por realizar durante los entrenamientos y fuera de ellos, pues en este apartado hay algunas aprendizajes técnicos. Este tipo de aprendizajes mejoran la autoestima del atleta cuando los tiene asumidos. Esto le hace permanecer el tiempo necesario practicando esta especialidad dentro del deporte que tanto le puede aportar. La aflicción a un deporte específico depende de como se realicen estos aprendizajes.

Como podemos ver, el aprendizaje de estas especialidades como éstas no se cibe al simple aprendizaje motor de la técnica específica caracterizadora de los gestos que se definen como salto de longitud y triple, sino que son necesarios otros elementos de aprendizaje para conseguir la formación de especialistas.

Durante toda la vida deportiva del atleta, es

necesario elegir prácticas que permitan los aprendizajes en los tres ámbitos deportivos, si bien en cada uno de ellos serán preferentes a otros y cuando el mayor énfasis se ponga durante los entrenamientos, los otros serán preferentes hablaremos en los capítulos formados siguientes.

Eraza A. Incaudin.  
Eraza B. Especialización.  
Eraza C. Perfeccionamiento.

En cada una de ellas describiremos objetivos referentes a los aprendizajes de la ejecución técnica, de las condiciones de entrenamiento o de la comprensión y conocimiento de las especialidades, áreas que aglutinamos las empujanzas que deben impartir los entrenadores.

### 3.1. ETAPA A: INICIACION

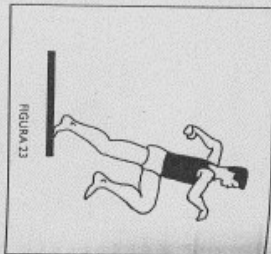
Proponemos que esta etapa se realice desde los 13 años hasta los 17 para la longitud masculina, un año antes para mujeres y uno más antes para los posibles saltadores de triple. Antes de esta etapa se han venido sucediendo otros cursos de perfeccionamiento dentro de los cuales se deben alentar tanto de la formación técnica de aprendizaje que se solicitan a los atletas de este deporte, como la inclusión del deporte en su vida, una inclusión que se ha definido en la etapa anterior descubriendo el deporte para este grupo de especialidades. De esta forma centraremos todas las prácticas en estas áreas de especialidad, sólo cuando las anteriores etapas fueron bien realizadas.

Durante la iniciación, el entrenador debe proponer tareas para que el atleta pueda:

a1) Lograr el conocimiento y perfeccionamiento de la técnica de carrera con las peculiaridades específicas de ser carrera previa al salto.

El atleta debe pasar de saber correr natural a correr como es necesario para una determinada acción deportiva. De una carrera educada a una carrera competitiva, de una carrera con capacidad humana a una carrera de máximo rendimiento para el salto.

La consecuencia de este logro debe ser la obtención de una carrera de impulsos de aceleración.



do con las características técnicas de futuro saltador. A lo largo de esta etapa, la carrera aumentará progresivamente su longitud sin ocasionar problemas de sobrecarga, teniendo en todo momento control sobre la velocidad de llegada para ejecutar la posterior batida en las debidas condiciones.

Una regla elemental para la adquisición de la batida de carrera en función de la edad es que: **Número de batidas = número zancos de carrera**

Así, al final de esta etapa el atleta ya tiene la carrera de impulsos construida según sus propias características personales.

Los ejercicios más utilizados son los siguientes: los de los vehículos o los que sirven de cuenta durante su ejecución que es necesario:

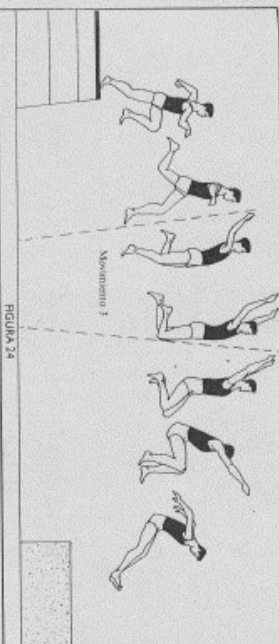
- Un mayor control de la amplitud y frecuencia en todas las acciones (carreras, saltos, etc.).
- La control en todo momento de la altura de rodillas y la posición de los pies.

- Dominar diferentes trayectorias y relaciones interrelacionadas en todas las acciones.

a2) **Obtener sin deficiencias el correcto paso de la carrera al salto.**

El saltador debe tener todas las posibles reservas para modificar la carrera percibiendo el impulso de velocidad para transmitir al salto, batido con eficacia.

En este momento podremos empezar a diferenciar el saltador de longitud o triple, según



domine más una prebatida para batida de longitud, triple, o batidas múltiples de triple. Los ejercicios utilizados incluyeron, por ejemplo, para las dos especialidades, y entre otros tenemos:

- Localización de la posición de la batida desde diferentes acciones previas. Ejemplo:

1. Carreras rectas y curvas hasta una referencia desde la que se hace adoptando la posición de la figura 23, caer sobre el pie de batida para continuar reemplazo la acción.
2. Esta misma acción batido en altura o en profundidad.

3. Esta misma acción modificando la velocidad previa a la batida (todas estas acciones deberán hacerse con los dos pies sucesivamente).

4. La misma acción, pero el lugar de batida se hará (sobre un banco, colchoneta, etc.).

5. Localizar la posición de batida luego de ejecutar uno o varios saltos previos con carrera reducida primero, e ir aumentando ésta progresivamente.

6. Esta misma acción modificando las previas de las sucesivas batidas, con caída final en el foso. No hacer más de dos batidas sucesivas.

- La mezcla de todas estas posibilidades dan ocasión a la construcción de muchos ejercicios con este objetivo.

En todos los ejercicios de este objetivo deberá tener la atención el entrenador en informar al atleta correctamente para que no:

- Modifique mucho la técnica de carrera en los últimos pasos previos a la batida (no «gastarse»).
- Reduzca la velocidad en ese momento, sea grande o pequeña.
- Lleve en exceso (por encima de la cabeza) la pierna libre en la posición de batida.
- Haga incompleta la extensión de la pierna de batida.
- Mire al suelo.
- Separe los brazos de la línea de batida o modifique la acción de carrera.
- Pierda velocidad en las fases de saltos errizados.
- Baje mucho el centro de gravedad en las batidas de más de un salto (mantener cabeza alta).
- Agrade de saltar el pie de batida, sea la acción previa que fuere.
- Modifique el lugar donde debe de caer y no baje correctamente.

a2) **Adquirir el conocimiento intelectual y práctico de las diferentes posibilidades técnicas de los saltos, diferentes batidas, fases previas y caídas que son utilizados, así como**



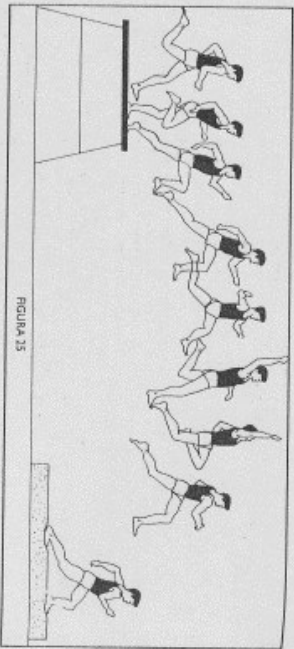


FIGURA 15

Las nociones sobre el reglamento de los saltos, el objetivo del entrenamiento y del deporte en general.

Consideramos que en esta etapa es muy importante el reforzamiento de la personal comunicación para hacer atractivo. Por ello debe ser conocido globalmente por el atleta, centrando positivamente en su prueba este interés. Las posibilidades que tiene y las formas técnicas que mejor le pueden ir de acuerdo con sus características peculiares.

La comunicación entrenador-entrenador debe ser total para poder construir el modelo de la técnica personalizada.

Para el conocimiento, intelectual o teórico deben utilizarse medios audiovisuales, siendo comentados por entrenador y atleta conjuntamente.

Recomendar lectura sobre la técnica de interés. Solo lo que se conoce y comprende bien se puede hacer bien con la práctica.

Para este conocimiento práctico, el entrenador debe enseñar al alumno una técnica de fideleza con predominio de tronco (extension) y otro de piernas (uno y medio) por lo menos.

Para la enseñanza de la técnica de extensión recomendamos las siguientes ejercicios:

- 1.° Sobre un pimiento al borde del foso (tres cadenas de altura), dar dos pasos y ejecutar los movimientos rotados en la figura 24. La pierna izquierda debe ir atrás al juntarse con la de delante, y los dos brazos arriba atrás. Línea de caderas

adelantada (mov. 3). Carr pasados en el foso. Escribir de rítmico en el último momento.

2.° Idéntico movimiento, pero sólo con dos cajones del pinto. El movimiento debe hacerse más rápido.

3.° El pimiento puesto paralelo al foso y sólo el cajón de arriba. Batida sobre el pimiento con cuatro pasos de carrera previos y la misma acción atrás.

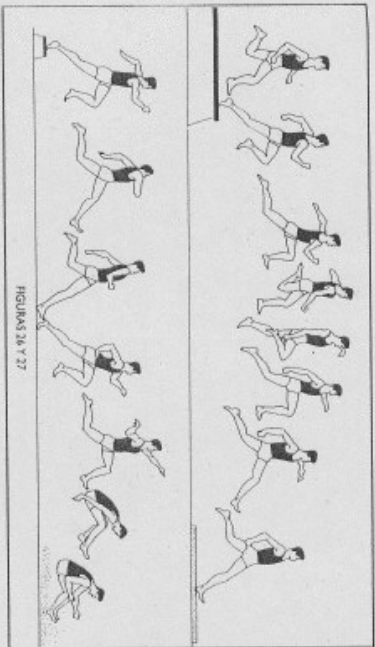
4.° Idem con seis pasos de carrera. Ejecutados bien este ejercicio, llegando con diferentes velocidades, podemos quitar ya el pimiento y realizar el salto correctamente.

En todos estos ejercicios se deberá tener en cuenta que:

- La pierna de batida se extiende totalmente y se oye la posición de batida (figura 23) antes de iniciar cualquier movimiento.
- La pierna libre completa su recorrido hacia atrás en la trayectoria de carrera. No se opstar la acción movimientos amplios.
- La pierna de batida no va adelante hasta que la libre no esté junto a ella.

Los brazos se colocan detrás del cuerpo, llegando de abajo arriba. Movimiento coordinado con la pierna libre.

Después del apoyo de rítmico las rotulas van al foso y los brazos adelante por encima de la cabeza. Luego se extienden las piernas. El movimiento completo es más rápido.



FIGURAS 16 Y 17



ESQUEMA 4

Para la enseñanza de la técnica del uno y medio recomendamos las siguientes ejercicios:

- 1.° Sobre un pimiento de dos cajones al borde del foso se dan dos pasos y se bate en el borde mismo cuando en el foso con la pierna de batida adelantada luego de un paso en el aire (según figura 25). Los dos pies deben tomar contacto con el foso simultáneamente.

2.° Idéntico movimiento, pero sólo con un cajón en el pimiento. El movimiento será más rápido pero igual de correcto.

3.° El pimiento puesto paralelo al foso con sólo el cajón de arriba. Hacer el mismo ejercicio batiendo sobre el pimiento, pero con cuatro pasos de carrera previos.

4.° En la misma disposición de pimiento de arriba abajo, batidos sobre el y luego de hacer el movimiento descrito en el primer ejercicio, pero en el aire, dar con los pies juntos en el foso.

Después de realizar este último ejercicio con tres y ocho pasos, se quitará el pimiento y se le agregará el objetivo. Los primeros ensayos sin pimiento aún se deben intentar con algunos con el pimiento.

En todos estos ejercicios deberá el entrenador tener presente que:

- Todos los movimientos tienen que ser amplios, y los movimientos segmentarios semejantes a los de carrera.
- La amplitud del movimiento le dan los recorridos de los muslos y no de los pies.
- Se pueden realizar en el gimnasio apoyado sobre cojines blancos, teniendo en cuenta su altura para los ejercicios.

Los movimientos de brazos son importantes y sus trayectorias están descritas ya en la técnica inferior en esta.