

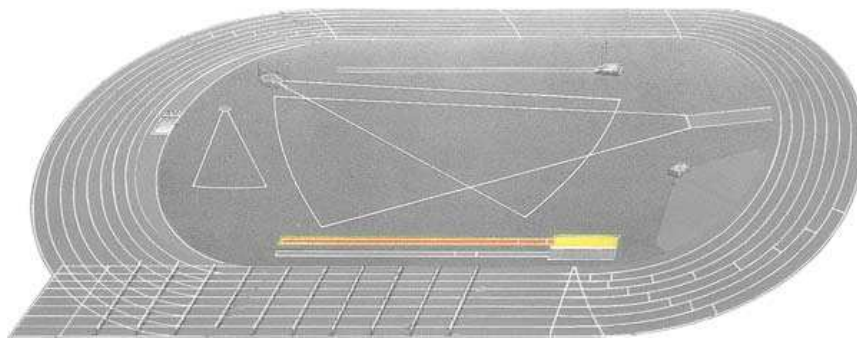


**EL ATLETISMO: Triple salto**

**1. Especificaciones técnicas**

El triple salto no es otra cosa que la realización de 3 saltos consecutivos y en profundidad. El primero es un salto preparatorio, de batida, el segundo es un salto intermedio donde el atleta debe mantener el equilibrio, velocidad y coordinación mientras que el tercer salto es un salto de longitud.

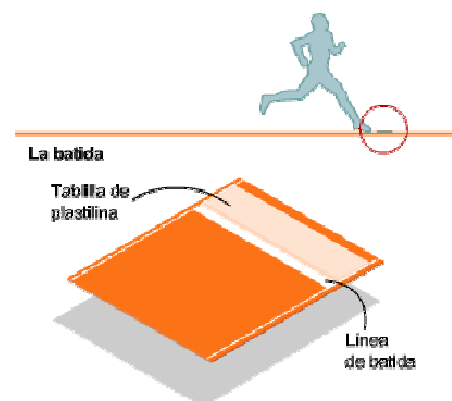
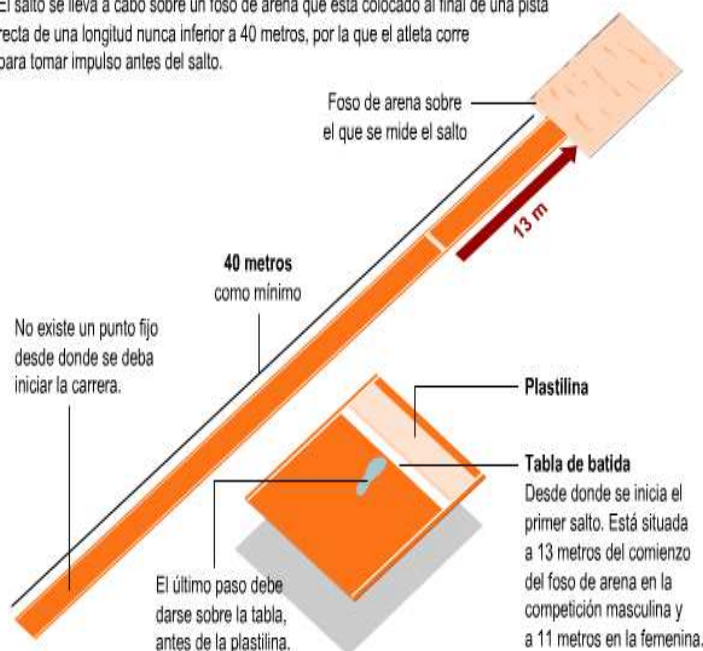
En la siguiente imagen, veremos los detalles del área de competición y su ubicación dentro del estadio.



El área de salto es igual que la de salto de longitud, pero hay un área de despegue adicional entre la tabla de batida (donde se desarrolla el primer salto) y el banco de arena.

**La pista**

El salto se lleva a cabo sobre un foso de arena que está colocado al final de una pista recta de una longitud nunca inferior a 40 metros, por la que el atleta corre para tomar impulso antes del salto.



## 2. Procedimiento

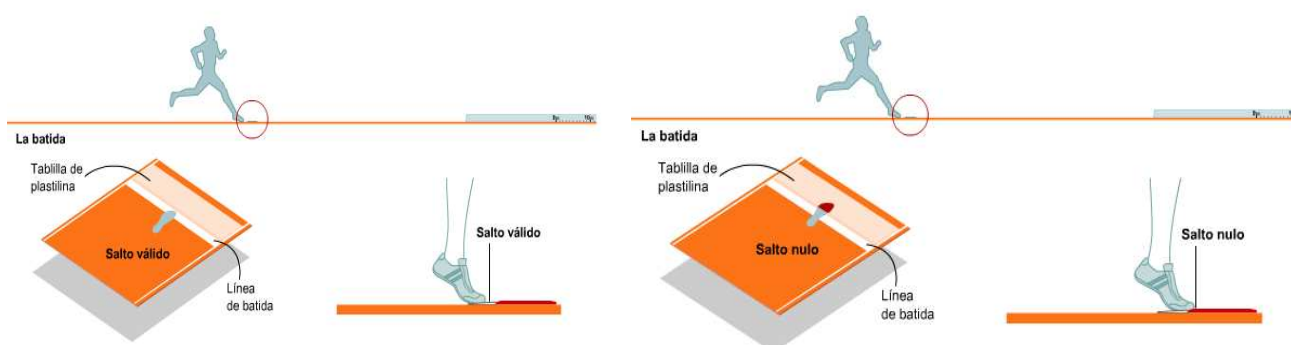
En el despegue, el saltador se impulsa y aterriza con el mismo pie (como un salto a la pata coja). A continuación realiza el segundo salto con la pierna contraria y por último un salto a caer en el foso de arena.

La secuencia de salto, por tanto, sería "Derecha, Derecha, Izquierda" o bien "Izquierda, Izquierda, Derecha" según si somos diestros o zurdos.

Todas las reglas para el despegue, aterrizaje, fallos, medición, victoria y demás, son iguales que en el salto de longitud.

## 3. Reglamento

1. El orden de participación se determinará por sorteo.
2. Todos los competidores realizarán 3 intentos de clasificación y 3 de mejora. Donde haya más de 8 competidores, realizarán los 3 saltos de mejora únicamente los 8 competidores mejor clasificados en la fase anterior. Si hay empate en el puesto octavo, realizarán los 3 saltos todos los atletas empatados.
3. Se considerará como mejor marca, la más alta de los seis saltos.
4. No se podrá colocar ninguna marca permanente en el pasillo de saltos, pudiéndolo realizar en los laterales del mismo.
5. Se considerará salto nulo aquel en que se pise la tabla de plastilina y aquel en que durante la caída, el concursante toca el suelo fuera del foso de arena más cerca de la línea de batida que de la huella dejada en el foso.



6. Se considerará salto nulo si una vez concluido el salto, el atleta sale del foso por la parte trasera de la última huella, debiendo salir siempre por delante.
7. La medición del salto se realizará desde la última huella dejada desde el límite más cercano a la tabla de batida.
8. Se declara vencedor de la prueba a la persona que consigue mayor longitud de salto.

9. Si se produce empate, el segundo mejor intento será el que determine la victoria.
10. El tiempo que se dispone para realizar los intentos es de 1 minuto y de 2 minutos en las fases finales de competición.

#### 4. Características de los atletas de triple salto

**Distribución del esfuerzo:** es importante para el triplista saber **distribuir adecuadamente los tres impulsos pues**, deben ser lo más iguales posible. Se corre el riesgo de realizar un primer salto muy bueno y un segundo malo, lo que sería insuficiente en la alta competición.

**Tobillos muy fortalecidos:** desde cierto punto de vista, el triple es una prueba antinatural. Los triplistas, al caer en sus batidas, someten a su tobillo a un golpe equivalente a tres veces el peso del atleta. Es decir, cerca de trescientos kilos en el choque contra el suelo.

**Fibras musculares:** las fibras de los saltadores son, en una enorme proporción, **explosivas** y muy rápidas, totalmente anaeróbicas en su funcionalidad desde el punto de vista energético. El saltador debe nacer con estas fibras, pero también se pueden desarrollar a base de pesas, multisaltos y muchos ejercicios de flexibilidad y técnica.

**Capacidad de impulsión muy desarrollada:** todos los saltadores tienen una gran capacidad de impulsión. Tanto en altura como en pértiga, longitud y triple salto hay una elevación sobre el suelo. Dentro de la elevación también hay algo de salto en extensión. Para llevar a cabo este salto es imprescindible tener una buena capacidad de impulsión, o lo que en el argot se llama -bote-. Sin bote no se puede saltar, y se consigue gracias a las fibras explosivas y rápidas, a las que hemos hecho referencia.

**Memoria para mecanizar el movimiento:** los saltadores han de ser personas hábiles y flexibles, con una serie de cualidades innatas: capacidad de mecanizar, de asimilar, de archivar movimientos musculares. En las cuatro especialidades de salto, los saltadores hacen la película -in mente- de cómo van a realizar el salto antes de llevarlo a cabo.

Luego, una vez que se elevan, los saltadores tienen que mecanizar en el aire toda una serie de movimientos, según el estilo característico de cada uno. Esta mecanización se ensaya en los entrenamientos, repitiendo miles y miles de veces, hasta que lo puedan hacer prácticamente sin pensar.

**Velocidad:** evidentemente tienen que ser muy rápidos; no hay un solo saltador de cualquiera de cualquiera de las cuatro especialidades que no sea un gran velocista.

**Concentración:** otra cualidad de los saltadores es su gran capacidad de concentración. Algunos piden palmas a los espectadores, pero es porque ese tipo de apoyo les ayuda a concentrarse.

## **5. Técnica de salto**

Dividiremos la técnica en las siguientes fases: Carrera de aproximación, fase de batida, impulso o salto (primer salto, segundo salto y tercer salto), fase de vuelo y fase de caída.

- a) Carrera de aproximación:** es similar a la de longitud, con menos variaciones de ritmo y amplitud en los últimos pasos (carrera más homogénea). El saltador debe generar la mayor cantidad de energía posible, mediante una carrera previa al salto. Toda esta energía que se va acumulando se convertirá mediante un impulso en un salto.

Tienen perfectamente talonada su carrera, saben los pasos exactos que dan desde el sitio en que la inician, que previamente marcan en la pista, y saben también el lugar desde donde deben batir. Si se equivocan, aunque sea medio pie abajo o arriba, puede ser fatal para el resultado final.

### **b) Fase de impulso, salto o batida:**

**1º salto:** el saltador deberá efectuar una batida más profunda que la de un salto de longitud, aunque el despegue sea similar. En la suspensión las piernas realizan el gesto de "2 pasos" en el aire.

El tronco permanece en todo momento en posición vertical. En la adaptación la pierna de batida que había quedado atrasada después del segundo paso se adelanta extendiéndose y buscando activamente el suelo en el aterrizaje. La pierna que se ha batido es la misma que la que va a batir de nuevo en el segundo salto.

**2º salto:** se inicia en el momento en que el pie de la pierna de batida toma contacto con el suelo después de su acción circular. No es más que una zancada en profundidad. El tronco permanece recto, la pierna libre flexionada por el muslo (casi 90º) se mantiene a la altura de las caderas y la de atrás, también flexionada tras su impulso, trata de acercarse a la de delante.

**3º salto:** es muy parecido al salto de longitud. El atleta llega con mucho menos velocidad horizontal que el saltador de longitud, por lo que el triplista, en la fase de suspensión, sólo podrá hacer, o un salto natural o un salto en extensión.

**c) Fase de vuelo:** Se inicia nada más concluir la batida. Es la proyección de la carrera y el impulso. Existen dos técnicas (salto natural o salto en extensión) en los movimientos que ejecuta el atleta durante esta fase pues, dichos movimientos van encaminados a adoptar una posición final más equilibrada y rentable.



**d) Fase de caída:** La caída se realiza sobre los talones y con las piernas extendidas, intentando caer lo más alejado/a posible de la línea de batida, y recuperando el equilibrio después de hacer la señal de caída.

## 5. Entrenamiento

Guarda características similares al entrenamiento de longitud

- 1) Circuitos de velocidad y potencia.
- 2) Ejercicios de agilidad.
- 3) Series de velocidad (60-80).
- 4) Multisaltos y saltos completos con aumento del número de pasos
- 5) Pesas, cargas medias (50%) ejecutadas rápidamente.
- 6) Trabajo técnico (talonamiento, batida, vuelo...)

## 6. Récords más importantes

| Récord               | Categoría | Marca (m)    | Atleta                 | País   | Lugar      | Fecha                |
|----------------------|-----------|--------------|------------------------|--|------------|----------------------|
| <b>Mundial (WR)</b>  | Hombres   | <b>18,29</b> | Jonathan Edwards       |  Reino Unido    | Gotemburgo | 7 de agosto de 1995  |
|                      | Mujeres   | <b>15,50</b> | Inessa Kravets         |  Ucrania        | Gotemburgo | 10 de agosto de 1995 |
| <b>Olímpico (OR)</b> | Hombres   | <b>18,09</b> | Kenny Harrison         |  Estados Unidos | Atlanta    | 27 de julio de 1996  |
|                      | Mujeres   | <b>15,39</b> | Françoise Mbango Etone |  Camerún        | Pekín      | 17 de agosto de 2008 |
| <b>Europeo (ER)</b>  | Hombres   | <b>18,29</b> | Jonathan Edwards       |  Reino Unido    | Gotemburgo | 7 de agosto de 1995  |
|                      | Mujeres   | <b>15,50</b> | Inessa Kravets         |  Ucrania        | Gotemburgo | 10 de agosto de 1995 |