

Salto

· **SALTO:**

El desarrollo del salto necesita de complicadas modificaciones de la marcha y la carrera. Esto se traduce en la necesidad de propulsión del cuerpo en el aire y la recepción en el suelo de todo el peso corporal sobre ambos pies, entrando en acción los factores fuerza, equilibrio y coordinación, como responsables de una ejecución adecuada. Por tanto, hasta que el niño no posea estas cualidades necesarias para elevarse, no se observarán claramente los resultados del salto.

Dentro del estudio sistemático de esta habilidad, los núcleos de interés se centran en dos modalidades: salto horizontal y vertical ; observándose en ambas una fase preparatoria y otra de acción propiamente dicha.

Podemos Afirmar que el salto es una habilidad filogenética que se perfecciona a la par con el crecimiento.

Evolutivamente, el salto comienza con el saltito que desde el último escalón dan los niños cuando se les ayuda a bajar escaleras (paso exagerado-18 meses; Williams, 1983)).

En la fase inicial, las piernas y caderas suelen estar extendidas, con una extensión incompleta de las articulaciones en el momento del impulso, con lo que se produce una fase de vuelo muy pobre. Asimismo, el tronco permanece en posición vertical, con muy poca participación. Por último, el movimiento de los brazos es muy limitado, ayudando muy poco a desencadenar el salto, influyendo en una pobre realización del mismo, tanto a nivel de sincronización como de dirección.

En la fase madura, se produce una flexión preparatoria acentuada, acompañada de una extensión clara y enérgica de todas las articulaciones en el impulso. Se produce, por tanto, una amplia fase de vuelo. El tronco se flexiona unos 45º (salto horizontal) durante la fase de impulso y despegue en dirección del salto. Los brazos realizan un largo recorrido en la dirección del salto, sincronizándose con el y desencadenándolo .