

- Todas las batidas, sean sobre pimiento o no, deberán ser en profundidad, logrando en cada batida la máxima distancia. No hace falta para explicar mejor el movimiento de batida.
- Para la enseñanza de la caída no debemos realizar ningún ejercicio de aprendizaje concreto sino que durante la ejecución de los ejercicios debemos poner la atención del atleta en:
 - Extensión adelante de los pies en el último momento. Luego de efectuadas las tareas precedentes.
 - Controlar la separación de los pies en el contacto.
 - Que en ese momento se permita el progreso de las caderas adelante.
 - Recuperar el equilibrio delante de la señal de caída. Si esto se tiene presente no debemos en esta etapa preocuparnos los problemas de la caída.
- **Para la enseñanza de las diferentes técnicas de triple salto** recomendamos los siguientes ejercicios:
 - 1.º Saltos sobre el propio terreno a zonas cortas (primeros) utilizando algún tipo de balda. Atención a los recorridos de las piernas semejantes a los de carrera.
 - 2.º Saltos a zonas cortas (generales) utilizando la técnica de brazos rotada para hacerlos hacia adelante y la nua para salir hacia arriba. Las dos formas juntas, tres saltos sucesivos, tres saltos rotada, etc.
 - 3.º Sobre el balón superior del pino puesto a partir de cinco metros del borde del foso o colchonera, realizar tareas indicadas en la figura 26.
 - Dos pasos de carrera sobre el pino y batir. Realizar el movimiento aéreo como los ejercicios primero y segundo para apoyar el mismo pie con que se batió en el segundo apoyo del suelo después del paso en el aire.
- 4.º Con el pino colocado paralelo al foso y un sólo balón, realizar los movimientos de la figura 27.
 - Carrera previa de cuatro-zas apoyos, realizando el último sobre el balón del pino (no batido) pero en profundidad con el objetivo de caer con el pie centrado y posteriormente caer con los dos pies en el foso-colchonera. La carrera hará sobre más cara que la segunda.
 - 5.º Señalamos líneas paralelas en el foso separadas una distancia equivalente al 50 por 100 del mejor salto de longitud del saltador. Con esa referencia y con cuatro-zas pasos de carrera, hacemos saltos sucesivos para terminar en carrera de la forma que está expuesto en la figura 28.
 - Este ejercicio puede terminar con caída en el foso en el lugar de la séptima señal y carrera final.
 - En todos estos ejercicios, el entrenador deberá tener presente que:
 - Los movimientos segmentarios en cada batida deben seguir los criterios de la técnica correspondiente ya descritos.
 - El saltador debe utilizar en todos estos los dos pies y las dos técnicas de movimiento de brazos para, a partir de aquí, el mismo elegir la que haga mejor con determinado pie.
 - Todos los apoyos se realizan técnicamente bien, no de balón y con la reacción suficiente de gravedad correspondiente a la fase del salto que está practicando.
 - Los apoyos deberán estar siempre en línea recta en dirección al salto y muy activos.
 - El ritmo y la velocidad de batidas es fundamental. Por ello todos los ejercicios se terminarán haciendo al máximo.
 - Incluyendo todos los ejercicios se harán sobre terreno blando.
 - Al final de la práctica de estos ejercicios deberá realizar ejercicios de distorsión de la columna vertebral.

04) Permitir el desarrollo de potencial físico del atleta, logrando una musculatura adecuada a las necesidades del caso y que permita la ejecución correcta de la técnica.

Principalmente en esta etapa se utilizarán los sistemas y métodos para mejorar la calidad de su salto.

Especial interés tiene el refuerzo articular, sobre todo en los saltadores de tronco, así como el mantenimiento de la flexibilidad general.

No hay que utilizar métodos especiales de musculación, pues crearemos desequilibrio entre el aprendizaje de la técnica, que se está realizando, con la formación muscular.

Este desequilibrio es causa de frecuentes lesiones, principalmente en el transcurso de competiciones.

05) La adaptación psicológica progresiva del atleta al entrenamiento medido.

Las adaptaciones orgánicas del atleta al esfuerzo continuado por la incidencia en sus sistemas de las diferentes cargas del entrenamiento deben ser progresivas. El número de días irá aumentando de dos a tres días a cuatro-cinco semanales, según un plan de entrenamiento previsto.

Este plan estará hecho a imagen del posterior entrenamiento para lograr la adaptación a la dinámica de las cargas ya desde un principio de su vida deportiva.

Por otro lado debe lograrse el mayor número de tareas atractivas para el atleta, variadas, de gran amplitud, para hacer agradable su práctica y que el atleta se sienta un atleta como tal, que él mismo se sienta un atleta como tal, que él mismo se sienta un atleta como tal, que él mismo se sienta un atleta como tal.

06) Un pensamiento especial en los objetivos de las competiciones, que deben realizarse.

- Con atletas de su edad.
- En cada competición dos especialistas por zona.
- Como una fase más de puesta en práctica de las enseñanzas recibidas.
- Como evaluación de la calidad técnica.

Son recomendables para los saltadores todas las carreras de velocidad y vallas, así como todas las batidas largas, recordando el alto en altura. Se debe proponer una puntuación especial para el salto, teniendo preferentemente en cuenta los criterios de ejecución técnica y de aplicación de las últimas enseñanzas a la competición.

Conocida la distancia obtenida en el salto, se realiza una transformación de los criterios técnicos en centímetros, y según hayan sido evaluados en ese determinado salto se añadirán o restarán a los que el juez otorga. Esta nueva distancia del entrenador-ataleta, de esta forma se puede valorar, tanto por la altura del atleta como del entrenador, la amplitud de técnica aprendida, que se está enseñando que se aplica durante el entrenamiento. La evaluación de estos criterios técnicos debe ser hecha lo más objetivamente que se pueda con el fin de evitar ideologías personales del atleta por considerar subjetivamente lo contrario del entrenador.

Con este planteamiento de las competiciones se define la figura de la competición como una lucha entre el metro y el atleta.

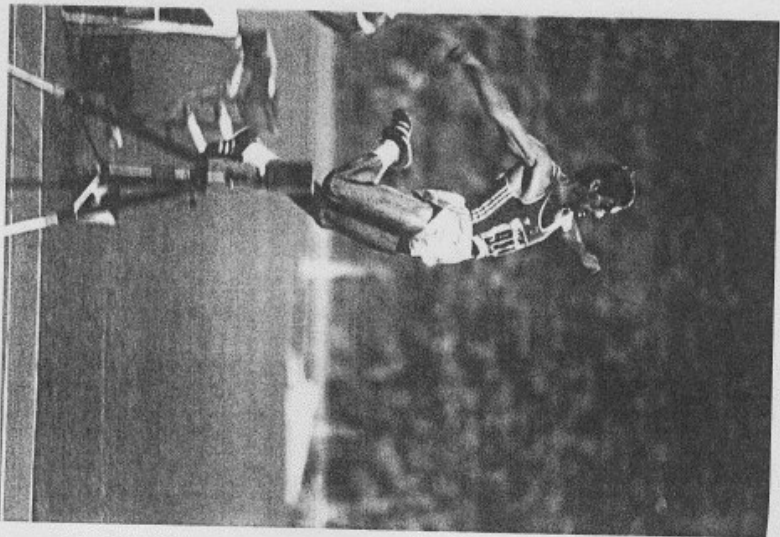
07) Incluir al atleta en un equipo o grupo de entrenamiento donde pueda establecer relaciones interpersonales que favorezcan el desarrollo integral de la persona.

El reconocimiento y la integración en un grupo en el cual puede observar una función (rol) es importante en todos los estados, y más aún durante las que nos ocupa esta etapa, donde se tienen que superar las fases del turno cotidiano y los modelos de conducta social de toda su vida.

En muchos casos, la vida de este tipo de atletas hace al atleta dejar la práctica del deporte y ser atleta por otro deporte donde puedan hacer sus mejores acciones.

3.2. ETAPA B. ESPECIALIZACION

Casemos que debe realizarse de los diecinueve a los veintidós años. Es la primera etapa del salto especializado. No debe existir un salto de la anterior etapa, sino una transición. La etapa escolar ha terminado y el atleta pasa al club, donde va a continuar su actividad bajo las órdenes exclusivas de su entrenador. Debe tener ya los elementos técnicos y técnicos que le per-



mitan la elección de una especialidad concreta, en provocar problemas de adaptación de manera natural.

Durante estos años, sus capacidades físicas no a favor a los mismos niveles, por lo que las posibilidades de rendimiento comienzan a ser

limitadas. Del buen desarrollo de esta fase depende el futuro resultado del atleta, así como un mantenimiento del máximo nivel de rendimiento.

El entrenador deberá durante esta etapa planificar los ejercicios de manera que permitan

b1) Lograr la estabilidad en la técnica de carrera, adaptando la velocidad en sus diferentes fases, de forma progresiva en el transcurso de las etapas de esta etapa.

El atleta debe lograr la carrera de nivel de acuerdo con la velocidad que se le exige en las diferentes etapas de esta etapa.

Los ejercicios son comunes a los que hacen los velocistas y los atletas, pero con el criterio de velocidad que debe priorizar la carrera de nivel en esta etapa. Los criterios de técnica no se deben modificar con la aplicación de la velocidad y si esto sucede debe retrocederse a los criterios técnicos anteriormente fijados, en cualquier caso siempre deben ser recordados.

b2) La elección por parte del atleta de la técnica global y la especialidad por él deseada.

En esta fase se construye el modelo de técnica personalizada, la técnica, vado y caída, que se acomode a los intereses particulares del atleta con los consejos de entrenador. Debe ya de ser el entrenador de «lo largo» para transformarse en entrenador de longitud o triple.

Los ejercicios recomendados en esta etapa son los de la anterior ejecutados con la exclusiva técnica elegida por el atleta. La repetición de estos y otros que incorpore estas bases se realizan dentro y fuera de la técnica de salto. La elección de cada uno se hará sobre la base de la técnica y del momento de la carrera. En todo momento habrá que haber un equilibrio entre la ejecución de cada uno y el nivel del atleta para lograr el máximo rendimiento de esta. Si la etapa anterior era de técnica correcta, así como de técnica correcta, y eficaz que dé los mejores resultados.

Si aparecen problemas de pérdida de velocidad en el paso de correr más rápido a bajar, deben repetirse los ejercicios de la primera etapa con más frecuencia, y si no solo como «revisión».

Para los saltadores de triple es fundamental en esta etapa la adquisición de la proporción de los tres saltos de una forma estable, así como la adaptación del modelo de técnica de brazos acorde con esa proporción. En cualquier caso, el porcentaje entre el primer y el tercer salto debe ser el mismo, por lo que la distancia acumulada en ambos será muy semejante. Con la suficiente maduración, el primer y el segundo cen-

tímetros y el tercero para aumentar su longitud, permaneciendo estable el segundo (esto será objeto de la etapa posterior).

Durante la elección de los ejercicios de técnica en esta etapa, el entrenador deberá presenciar que:

- No debe faltar aún la integración general de la técnica, sino favorecer la estabilidad de ella en la ejecución estandarizada.

- La ejecución más rápida del gesto debe adaptarse a la utilización de métodos de cooperación con menos sujetos y de mayor grado de habilidad.

- Es imprescindible la elección de la perra de balsa o las de balsa (triple) con seguridad y decisión. Los ejercicios en todo momento deben fijar esta determinación.

- No debe ser entrenado más de un aspecto técnico por sesión.

b3) Desarrollar unos programas de entrenamiento que satisficjan las necesidades del atleta por su rendimiento.

Los programas deben contemplar el desarrollo de las cualidades físicas y técnicas al mismo nivel. El tipo de fuerza ya no es general, sino dirigido a los grupos que su técnica exige con mayor necesidad. Lo mismo sucede con el resto de cualidades físicas, que han de ser ajustadas a la técnica. Se deberá pasar de cinco a tres sesiones de trabajo semanal. El número total de ejercicios que se utilizan el mejor, por lo que el entrenador deberá utilizar una fórmula de entrenamiento al respecto. La estabilidad del atleta en la condición del plan, así como su colaboración en los sucesos más, es una forma muy utilizada y de excelentes resultados.

Es muy importante el equilibrio entre la velocidad y la técnica. Si esto no sucede, toda esta segunda etapa será un fracaso. Este equilibrio se mantiene a través de los programas de desarrollo de fuerza. Se realizarán en ellos ejercicios de fuerza dirigida, se utilizarán habilidades con cargas programadas y objetivos definidos, se realizarán programas de compensación y de mantenimiento de la movilidad articular. Sin este desarrollo muscular dirigido, el atleta se verá incapacitado para controlar la velocidad y sacar rendimiento a la técnica aprendida.

El proceso de entrenamiento debe ser controlado metodológicamente, haciendo constante

revisión de los métodos de entrenamiento utilizados y sus resultados. Deberán establecerse controles periódicos del estado de forma física para saber cómo va adaptándose fisiológicamente al entrenamiento progresivo y más universal al que es sometido. La técnica debe ser cuidada escrupulosamente y adoptar algún método de control de la máxima latencia y eficacia. Solo así lograremos adaptar el entrenamiento a las necesidades reales de atleta, descubriendo los defectos técnicos que a baja velocidad (primera etapa) no se producen y que ahora a mayor velocidad de ejecución se acentúan.

3.1. ETAPA C. PERFECCIONAMIENTO

Comprende esta etapa el resto de la vida deportiva del atleta a partir de los vencidos años. Si se han planteado y realizado sus objetivos en estas etapas como dos o tres, esta tercera etapa será la confirmación total como saltador y puede durar de cinco a ocho años más. Si bien este tiempo de máximo rendimiento depende mucho de las características personales del atleta y de la especialidad practicada, pues en la longitud es más corta que en el triple.

Esta etapa se podrá subdividir en dos, una como adquisición de capacidad máxima de salto y otra segunda como mantenimiento del nivel logrado. En cualquier caso, durante esta etapa se logra la madurez total del saltador y sus mejores registros.

El entrenador debe plantearse los siguientes objetivos:

- Puede competir más veces al año, pero procurando no comprometa el plan previsto de entrenamiento. Esto aún es más importante para los saltadores de triple. En el período de competiciones en su parte final, éstas pueden alterar el plan de entrenamiento, pues ya pronto está el período transitorio, con mejor descanso si fuera necesario.

- Se debe hacer en competiciones sólo el salto específico, no otros, y eventualmente junto con carreras de velocidad o vallas. En esta etapa no debe saltarse longitud y triple, pues es más importante la fijación y mejora de la técnica única hasta haber logrado la madurez.

Gracias al control de entrenamientos y al resultado de las competiciones podremos recomendar al atleta su permanencia o no en la actividad de competición. En este momento ya debe de tener buen nivel técnico e incluso mentalmente, según el talento personal.

El constante control sobre los métodos de entrenamiento en función del nivel de madurez del atleta, que sólo así podremos definir el entrenamiento con unos criterios válidos y eficazmente contrastados con los otros de esta etapa del entrenamiento. Estas modificaciones son las que hacen posible la continua mejora en los diferentes deportivos del atleta por la perfecta fijación de las diferentes cargas de entrenamientos en la siguiente etapa.

c1) El control sobre el ritmo total de la carrera, logrando reducir al máximo la salida de puesta en acción en favor de la selección, teniendo en todo momento dominada la fase de preparación.

Deben ser desaparecidos los referentes, si los ha habido en la etapa anterior.

Son muy importantes los trabajos sobre el ritmo de carrera y el saltador debe irse poco a poco a irse a la base con el ritmo de carrera que se le exige. Para el momento de la competición, pues a nivel de entrenamiento los ejercicios de técnica de carrera serán relacionados a la máxima velocidad y con los mismos criterios que se han venido usando.

c2) Perfeccionamiento de todas las fases del salto, permitiendo al deportista personal el estilo propio, la interpretación personal de los criterios hasta ahora fijos.

Hay que dejar que la personalidad del saltador se refleje a través de su técnica, si bien no permitiendo aquello que vaya en contra de la biomecánica y pueda afectar al rendimiento total del gesto.

Puede haber especial atención a la fase de caída, hasta ese momento no entrenada y que puede aportar unos cambios a la técnica personal.

La técnica debe hacerse sobre media carrera y carrera completa, utilizando pocos ejercicios, pero los que contemplan el salto completo.

c3) Mediar un plan de entrenamiento basado en los años anteriores, lograr incidir en los puntos fuertes de las cualidades del saltador para que ellos le hagan llegar al máximo de rendimiento.

Todos los criterios de la etapa anterior son igualmente válidos para esta, pero el aumento en tiempo de entrenamiento, el mayor número de competiciones, la mayor motivación del entrenamiento hacen que la carga psicológica y fisiológica sea mucho mayor que en la etapa anterior, por lo que el período transitorio adquiere una importancia que hasta ese momento no tenía.

La sobre carga del sistema locomotor, principalmente en los saltadores de triple, hace que los sistemas de recuperación sean de suma importancia como los propios de entrenamiento.

La resistencia a la carrera y al salto cobran la mayor importancia, pues la forma de ejecución de la técnica del salto con carrera es más completa y requiere una resistencia especial para poder realizar los saltos necesarios en el entrenamiento de las sesiones dedicadas a técnica.

Como el atleta que llega a esta fase tiene características unas cualidades comprobadas en la anterior etapa, en esta última etapa de ajuste al límite del gesto el entrenamiento para la obtención del máximo rendimiento del atleta deberá ser el mayor período de sus cualidades.

Solo con un estudio honesto de su técnica podremos mejorar a este nivel el resultado.

Si en las anteriores fases el control podía hacerse en el momento de la competición, ahora debe analizarse de nuevo el gesto que le respalda, los problemas que se le puedan presentar con una certeza científica y ello es posible.

Sobre estos estudios el entrenador podrá utilizar los errores de musculación específicos para las posturas delicadas observadas. Estos momentos específicos son pocos necesarios. Por ello, la importancia del entrenamiento es mayor y deberá lograr la motivación del atleta por el camino de los resultados. Esos ges-

tos deben potenciar al máximo la mejor cualidad del atleta. Se alcanzará así su personalidad como saltador, siendo una forma más de autoformación.

En esta etapa lo importante son los resultados, por ello, el plan de entrenamiento debe ajustarse a los momentos de competición importantes, donde el atleta tiene que estar en su mejor forma. Estos momentos deben ser al menos dos en la temporada, y si es necesario hasta tres, si bien el mantenimiento de uno de ellos puede priorizarse hasta tres o cuatro semanas sin grandes problemas.

c4) Que las competiciones sean planteadas como valoración directa del entrenamiento, como valoración de la respuesta del atleta al entrenamiento específico a que está siendo sometido.

Por ello sólo tendrá importancia el resultado, pues es la conclusión final del proceso de entrenamiento.

Esta competición es la única fuente de datos que el entrenador tiene en esta etapa. El número de saltos válidos o nullos le dará la eficiencia de la carrera. Los movimientos aéreos se valorarán por el resultado del salto, y todo el salto por el estudio cronométrico del mismo. Los primeros nullos tendrán un significado muy distinto a que sean los últimos. La regularidad en ellos y la precisión serán la medida del rendimiento psicológico. La competición es de entrenamiento más serio y que aporta el mayor número de información tanto al atleta como al entrenador, y ambos tienen que ser conscientes de ello y no competir por cumplir.

En esta última etapa el atleta puede practicar en otros saltos, siempre que sea posterior al suyo, como una confirmación más de sus posibilidades de saltador, pero nunca por la participación en los dos desestimar los criterios de suyo.

En los saltadores de triple, la distribución de los tres saltos aporta la mejor información sobre la proporción entre velocidad y técnica controlada por la fuerza.

Todas estas propuestas pueden ser ampliadas, pero pensamos que con estas indicaciones el entrenador tiene una guía para ordenar sus prácticas según criterios individualizados.

4. EL ENTRENAMIENTO DE LONGITUD Y TRIPLE

Experimentos en este apartado, las formas y métodos de entrenamiento más utilizadas por los saltadores de longitud y triple, se como su distribución a lo largo de la temporada. Deberá el entrenador seleccionar estos métodos a la etapa de su saltador para lograr que los criterios del ejercicio se cumplan.

Hemos agrupado las cualidades necesarias en cada fase del salto para su más fácil aplicación en los programas de entrenamiento.

4.1. EL ENTRENAMIENTO DE LA CARRERA

Para la carrera del saltador es necesario que entienda la velocidad de desplazamiento y la resistencia. Pero que tipo de velocidad? Analizando las subfases de la carrera vemos que la velocidad de reacción no es necesaria, pues el saltador inicia la carrera cuando quiere, pero sí es por el contrario, importante para la buena acción la capacidad de aceleración. Una vez lograda la velocidad inicial y en toda ella, pero sobre todo en los últimos pasos de preparación, la velocidad controlada, que podemos llamar velocidad rítmica.

Así tenemos:

- Velocidad:**
A1. De aceleración.
A2. Lanzada.
A3. Velocidad rítmica.

Respecto a la resistencia vemos que por un lado es necesaria una resistencia que permita soportar el entrenamiento con el peso del batedor / que mejore las capacidades de soporte energético para la carrera. Eso será la resistencia general.

Por otro lado, como vimos, la parte de la mitad de la carrera debe ser rítmica en la fuerza, es necesario una resistencia que permita tener un gran número de carreras de triple salto a nivel de los ses de las competiciones. A esta resistencia la llamamos resistencia específica.

Por último, durante toda la etapa es necesaria la flexibilidad de cintura y de brazos, que debe tener en toda la carrera el batedor. El soporte de esta condición lo dan las piernas a ritmo rítmico, pero no al máximo, como es el caso de la resistencia general.

Así tenemos como necesidades de resistencia en la carrera:

- Resistencia:**
B1. Resistencia general.
B2. Resistencia específica.
B3. Resistencia rítmica.

Todos los tipos de velocidad como de flexibilidad se entrenan de la misma manera, pero la longitud y para triple, por lo que, en estos casos, el saltador se someterá a los mismos métodos y formas que a combinación equivalente.

Entrenamiento de la velocidad

A1) Para entrenar la velocidad de aceleración, disponemos de:

1. Marchación con pesos. Por medio de accesorios ligeros, pues el tiempo de impulso es corto, aunque más largo que en la velocidad rítmica.

Los ejercicios más utilizados son:

- Medio esprint, con una sobrecarga de hasta el 60 por 100 del máximo individual. El total de repeticiones, distribuidos en series y repeticiones de no más de cuatro, deberán ser como más un número igual al de saltos que se quiere realizar. La distancia de la carrera será de 100 metros. La distancia del salto será de 10 metros. El tiempo de impulso será de 10 segundos y el tiempo de recuperación de 10 segundos.

- Puntador, otro ejercicio de resistencia muy útil en los tres saltos. Para hacer fuerza hacia con el peso y no hacia atrás, se hace con más carga al saltador y a la saltadora.

del no a la fase de carrera en que estamos. El total de veces como el anterior ejercicio.

- Medio esprint y salto, utilizando como sobrecarga máxima la mitad del peso corporal y el número máximo de ensayos de tres saltos en series de hasta seis repeticiones, será la mitad del número de apoyos de la carrera actual del atleta.

El tipo de fuerza que se desarrolla con este ejercicio y esas cargas no es aptable más allá del momento en que el saltador ha logrado su velocidad de desplazamiento, de aquí la justificación del número de intentos que proporcione.

2.º Multiplicar en profundidad el la segunda forma de entrenamiento para la carrera. Se trata, esta forma de entrenamiento, de aumentar la profundidad de un salto al saltador en carrera y el impulso en el ángulo de carrera (carrera saltada).

El apoyo del pie está tan activo como en carrera. Se sitúa en bloques de 3-5'7" y 10' apoyos, que constituyen la mitad del número de apoyos de la carrera completa por término medio. En los saltadores en la primera etapa serán más utilizados los tres primeros bloques, y para los demás los tres últimos.

En cada sesión deben utilizarse al menos dos de las cuatro opciones distribuidas en series y repeticiones, de forma que el total de acciones no sobrepase una vez y media el número de apoyos de la carrera actual.

Cuando los problemas de carrera están en el tipo de la carrera, se intenta, se intenta más sobre los grupos de tres y cinco saltos, y cuando sea en el inicio de la carrera de aceleración, en las de serie y diez saltos. Este mismo proceso se sigue en cada año de entrenamiento. Los saltos deben hacerse inicialmente en salto batedor y siempre intentando la máxima distancia. Para comprobar esto deben terminar en el foso o lugar en que se pueda medir el logro.

Es un tipo de entrenamiento que exige mucho del sistema nervioso, por lo que el tiempo de recuperación entre intentos debe ser total para poder cumplir con el máximo en cada uno.

A2) Para entrenar la velocidad de lanzada necesitamos, aproximadamente, desde la mitad de la carrera, disponemos de dos formas:

1.º Saltos de valla a pie juntos, para lograr la distancia máxima que permita correr un salto a la máxima amplitud controlada.

- Se trata de realizar saltos sucesivos sobre 5, 6 o 10 vallas a una separación de 20 a 40 cm, y altura de 0,75 a un metro.

Los ejercicios sobre cinco vallas son más utilizados al principio de la vida deportiva y al principio del período preparatorio, y las 6-10 vallas al final de ambos momentos.

El total de salto se distribuye en series y repeticiones, cuyo total depende de las características del atleta más que de ningún otro factor. Debe aumentarse el total de series a medida que el atleta mejora, pero todo momento atención a la acción y rebote de los pies. Solo se debe permitir un apoyo muy activo entre vallas.

Esta especie desarrolla además el equilibrio durante la carrera, pues ayuda a controlar la altura del centro de gravedad durante los apoyos de impulso.

- 2.º Series de carrera con salida vinculada a la máxima velocidad.
- Las distancias son de 20, 30 y 40 m. Siempre 4º tope.

- El método es de repeticiones en grupos de las distancias dichas, de forma que en total no sean más de nueve (una vez y media el número de intentos de la competición) ni menos de seis (número igual a los intentos). Deben utilizarse dos distancias por sesión, siendo al principio de temporada y de vida deportiva más utilizadas las inferiores y al final las superiores. Ejemplo:

- 3 x 20 m Total seis intentos primeros elapsedos.
- 2 x 20 m Total nueve intentos
- 3 x 40 m
- 4 x 40 m Últimos elapsedos.

- El entrenador debe hacer las opciones que estime oportuna dentro de los criterios expuestos.

- La recuperación en cada intento debe ser total. El saltador no sale a saltar con fatiga.
- A3) Carreras saltadas entre obstáculos (de 10 a 30 cm), realizadas a ritmo submáximo. Es

una forma de entrenamiento de la velocidad.

— Consta esta forma de entrenamiento en ejecutar carreras en línea recta sobre 5-10 metros obstáculos colocados a diferentes distancias, teniendo el atleta que hacer en los espacios entre obstáculos, diferente número de apoyos.

— Este entrenamiento hace colocar al atleta el cuerpo en posición más ventral que el corredor de liso y con una acción más activa de rodillas arriba. Ello permite un mejor control de la amplitud de los apoyos, logrando aplicar la velocidad a la carrera saltada. Las distancias de este trabajo oscilan entre 60 y 80 m. (hasta dos veces la distancia de la carrera actual de salto), y el número de repeticiones de tres a seis, como el número de metros de salto.

— La recuperación entre repeticiones debe ser total. La altura de obstáculo superior de la altura del saltador, siempre mejor que la altura de la rodilla.

Carrera saltada, realizada al mismo de velocidad sobre la distancia de 50 m. Ello supone algunos apoyos más que la carrera de saltador. Se marca en el suelo señales equivalentes a la amplitud propia de ese saltador, indicando y conocida con la experiencia anterior. El saltador realiza de tres a seis series sobre 50 m. trabajadas en esta forma.

Este tipo de entrenamiento de control sobre la amplitud, juntamente con la frecuencia máxima aplicable a la carrera controlada para el salto. La recuperación entre repeticiones debe ser total.

Estas dos formas de entrenamiento de velocidad, de hecho, se hacen con saltadas, sirviendo los pasos o movimientos que se hacen en la carrera del salto en competición.

Entrenamiento de la resistencia

B) La resistencia general del saltador se logra con dos métodos de carrera.

— El método, realizado durante 20' a 45' en las condiciones que exige este método de trabajo.

— El tipo de carrera rápida, realizando hasta 50' (rápido). Ambas formas se realizan durante el inicio del período preparatorio,

y más aún en los saltos en fase de inerción que en el resto de saltadores.

Estas dos formas mejoran la condición cardiovascular de los atletas.

32) Para la resistencia específica:

1º Series de carrera saltada de intensidad en distancias de 80 y 90 m, con recuperación incompleta entre repeticiones y completa entre series.

Se hacen dos veces series de descanso repetidas.

Debe mostrarse en la forma correcta de carrera a pesar de cansancio local, y si se quiere, variando en curva para contribuir al control del equilibrio global de la carrera.

Esta forma de entrenamiento es igualmente indicada para saltadores de longitud y triple. De una importancia grande en el periodo selectivo (precompetitivo) del período preparatorio.

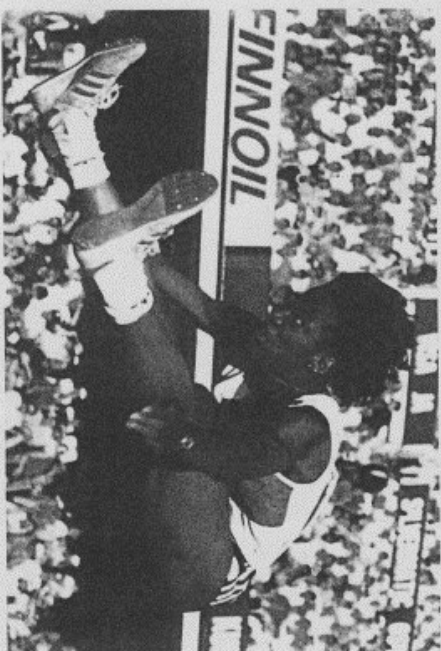
Permite adquirir la resistencia especial para efectuar el volumen de saltos necesarios durante el entrenamiento técnico precompetitivo.

2º Series de carrera subdominio de intensidad en distancias de 50 y 60 m, realizadas en una zona de tallos previos.

Se ejecutan de 8 a 10 saltos sin desplazamiento y seguidamente, sin parar, la carrera de 50 o de 60 m. Los saltos se pueden ejecutar a tres juntos o sobre una sola perra, para producir una fatiga local que se duplica antes de iniciar la carrera. De esta forma, aun con menor distancia, se obtienen resultados de resistencia especial para saltadores. Los criterios para su aplicación son los mismos que en la forma anterior, a bien es más utilizada en los saltadores de triple que en los de longitud.

Estas dos formas son poco utilizadas por saltadores en etapa de inerción. Por el contrario, al ir mejorando la especialización y maduración, hacen mucha utilidad. Este mismo criterio es válido dentro de la temporada anual de entrenamiento.

33) La resistencia rápida solo se mejora a través de la repetición de 150 a 3 rmo. Se ejecutan durante toda la temporada y durante toda la vida deportiva, siempre que se quiera aplicar a la carrera en saltos de altura y en triple. Este tipo de trabajo se realiza con una intensidad que permita al saltador, al correr, que entre series debe hacerse recuperación total.



A lo largo de la temporada, y de las diferentes etapas, varía el ritmo. De más lento a más rápido. Pasar a lo largo de la vida deportiva, de hechos en 2'25" a 1'7-5" en trescientos repeticiones. La dosis depende de las características técnicas del saltador, y muy especialmente de su personal formación muscular.

4.2. EL ENTRENAMIENTO DE LA BATIDA DE LONGITUD

Para mejorar la batida de salto de longitud debemos desarrollar tres tipos de fuerza, a través de distintos métodos que exponemos a continuación. Así tenemos:

- C1: Fuerza dirigida.
- C2: Fuerza general.
- C3: Fuerza especial.

C1) Para desarrollar la fuerza general, podemos utilizar la musculación con pesos (halterias), empleando preferentemente los siguientes ejercicios:

— Medio squat (en principiantes puede ser squat completo), desde una vez el peso

corporal hasta dos veces y media el peso corporal.

Este valor viene determinado por las necesidades químicas de la batida, donde la perra de batida debe soportar estas presiones. El método utilizado es el de pirámide de cuatro niveles, con 4-3-2-1 repeticiones.

— Medio squat y salto, siempre alrededor de peso corporal. El número de repeticiones será siempre el doble del medio squat. En la ejecución de este trabajo debe utilizarse el cronómetro para medir el tiempo de respuesta de la musculatura extensora, que interviene en la batida y su progreso en eficacia.

Esta ejercio, como los siguientes, también, la fuerza del medio squat en fuerza más dinámica, más aplicable a la batida.

— Puntos a pesos largos, reduciendo la perra una distancia que cubra perra y muslo en un ángulo de 90° aproximadamente. Los pies deben apoyar en línea y de planta, en todo momento muy activa. Se deberá hacer con una barra sobre los hombros, cargada hasta la mitad del peso corporal. Se