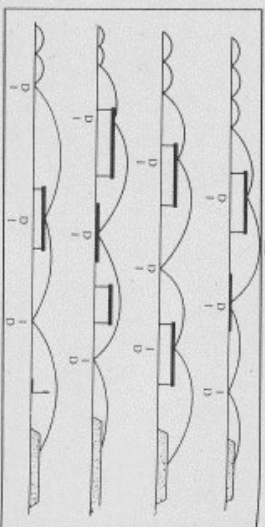
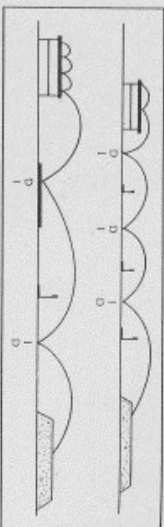


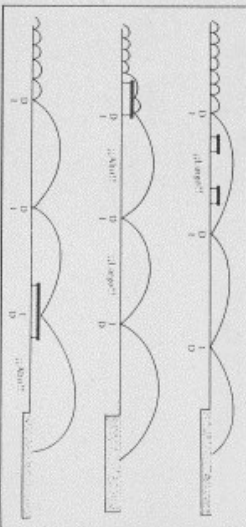
ESQUEMA 7



ESQUEMA 8



ESQUEMA 9



- Que se realicen siempre al máximo.
- Que se esté bien recuperado para hacer la siguiente repetición.
- Que se distribuyan en series en las que se mantengan los mismos criterios técnicos durante todas las repeticiones.
- Que este trabajo dirigido tenga como base el trabajo de fuerza general a la técnica. Cifra el número de saltos por sesión.

según el número de repeticiones en el trabajo mencionado de fuerza general.

- Que al final de la sesión deben hacerse ejercicios de descarga de la columna.

E3) La fuerza especial del saltador de triple se desarrolla por medio de:

- Saltos completos con carrera entre 8-10 apoyos y 15-16 apoyos máximos. Pero se

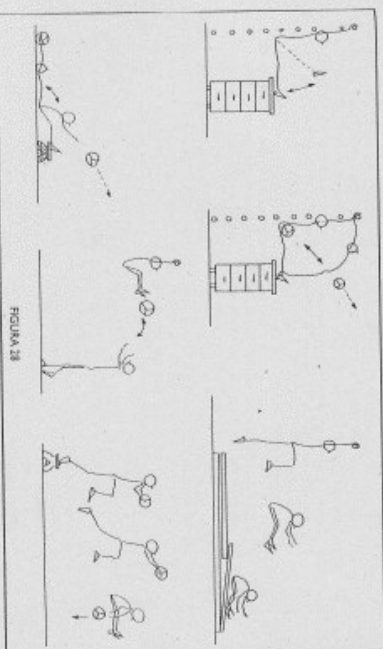


FIGURA 18

ha de fijar la distancia relativa a los tres saltos, que permanecerá constante durante toda esa sesión. Estas distancias deberán ser logradas por los saltadores aunque hayan desarrollado diferentes velocidades de aproximación.

En cada sesión no se varían los porcentajes de los saltos, pero se utilizan al menos dos distancias de carrera para llegar con velocidades diferentes. El atleta debe hacer la carrera siempre al máximo y modular la intensidad de zancos para ajustarla a los porcentajes que se han fijado.

4.4. EL ENTRENAMIENTO DE LA FASE AEREA Y LA CAIDA

En el entrenamiento de esta fase del salto son utilizadas tres diferentes formas, que en relación al trabajo de fuerza general, la preparación física del saltador. Estas formas las podemos agrupar en:

- F1: Pasividad.
 - F2: Fuerza localizada.
 - F3: Equilibrio.
- Con una misma carrera (idéntica longitud zancada), hacer saltos completos con diferentes porcentajes en los tres saltos.
- Al contrario que en la primera opción, en esta se modifican casi tres saltos los porcentajes de primero, segundo o tercero, o de los tres. La experiencia de entrenamiento ha demostrado que la mejor forma de desarrollar la fuerza es con una misma zancada, pero con diferentes porcentajes en cada apoyo.

Esquema 11

Periodo	Preparat. 1	Campaña 1	Preparat. 2	Campaña 2	Transición
M. generales	■		■	■	■
M. dirigidos	■		■	■	■
M. especiales	■		■	■	■

LOCATELLI (1982) propone la siguiente secuencia para el período preparatorio o (subperiodo especial) en los atletas especialistas durante un periodo semanal. Su propuesta está modificada en los términos expuestos en este trabajo. Así, cuando él propone un entrenamiento...

mismo definido como de fuerza-información, donde hay 1/2 sesión, arranca, trabajo y trabajos como ejercicios por realizar nosotros y lo expresamos como de fuerza general de carrera-banda interpretándolo de esta forma. Su propuesta es:

Lunes
M: Regeneración.
T: Técnica + fuerza general carrera-banda.

Martes
M: Velocidad dirigida a la fase de aceleración de la carrera.
T: Velocidad dirigida a la fase bursada de la carrera - fuerza general dirigida a esta fase.

Miércoles
M: Descanso.
T: Fuerza dirigida a la banda + fuerza general fase aérea.

Jueves
M: Descanso.
T: Velocidad de la fase bursada + fuerza dirigida a la banda.

Viernes
M: Resistencia general de la carrera.
T: Velocidad de la fase de aceleración + fuerza general carrera-banda.

Sábado
M: Resistencia Ritmo.
T: Técnica con 6 apoyos y 12 apoyos.

Domingo
Descanso.

Como puede verse, el nivel del atleta condicione al entrenador a organizar los elementos de entrenamiento según una secuencia que cubra las necesidades específicas para ese momento de la temporada. En el esquema 10 antes propuesto, vemos que en el dentro del período preparatorio, cuando no hay 201. Esta misma propuesta para un atleta en la etapa B, como se indica.

Lunes
M: Descanso.
T: Técnica + fuerza general carrera-banda.

Martes
M: Descanso.
T: Velocidad dirigida a la fase bursada + fuerza de esta fase.

Miércoles
M: Descanso.
T: Fuerza dirigida a la banda + fuerza general fase aérea.

Jueves
M: Descanso.
T: Técnica + fuerza general carrera-banda.
Viernes
M: Descanso.
T: Resistencia general de la carrera.
Sábado y domingo
Descanso.

Es evidente el aumento de aspectos generales comparándolo con la propuesta anterior. Este periodo nos puede valer como base para nuestra opinión, que se fundamenta en importantes principios de la teoría del entrenamiento y que expone en el esquema 12.

Acordemos que en el microciclo de entrenamiento se atiendan todos los aspectos que en ese periodo son el objetivo del entrenamiento y que estén ordenados con una lógica, según la estructura técnica de construcción de dicho periodo de la semana se presentarán los medios de la primera fase de carrera, de banda y de fase aérea, en las proporciones que exige la formación técnica de deportista, en el centro de la semana, las fuerzas intermedias y a final de la semana, como al final de cada competencia que se realice con la siguiente. La organización de los periodos de entrenamiento comunes y los periodos de entrenamiento comunes y específicos de un mismo atleta, se expone en el gráfico de la página 10 y 11.

Los medios de entrenamiento persiguen a estos objetivos que son más generales, dirigidos o especiales según el momento de la temporada, siguiendo los criterios expuestos (ver los esquemas 10 y 11).

Cuando hacemos una planificación de doble ciclo, los contenidos del entrenamiento de la semana también se duplican, cumpliendo de esta forma los principios. El esquema 13 nos lo muestra.

Los medios de entrenamiento que conducen a la mejora del momento de puesta en acción son perfectamente compatibles para entrenarlos juntamente con los de la subfase de amortiguación de la banda, por lo que pueden realizarse en la misma sesión. Lo mismo sucede con cada una de las propuestas realizadas para cada día de la semana. La complementación de estos medios facilita la proporcionalidad de los volúmenes de ejercicios que deben realizarse en cada periodo de entrenamiento para cada uno de ellos. El entrenador debe recordando dis-

tos porcentajes y entrar los índices que pueden ser útiles para los siguientes ciclos de entrenamiento de ese concreto atleta. Estos índices contribuyen al control minuto de entrenamiento y son de gran utilidad para recordar el programa del mismo, permitiendo controlar a ordenación de la carga en cada momento del ciclo.

De esta forma la densidad del microciclo se asegura y homogeneiza con la de los periodos, cumpliendo a la teoría del entrenamiento. Por ello, es también mucho más sencillo el control de la carga de entrenamiento. Según estos criterios el entrenador podrá construir la organización más acorde con las necesidades periodales. Cuando se observan retrocesos en la adaptación, mediante un control técnico, se alguno de los contenidos, o bien a estos retrocesos desde el momento de estar adaptados al mismo, con los periodos de entrenamiento de apoyo que se han dado a ese respecto dentro del microciclo semanal, sin modificar la estructura organizativa que hemos expuesto.

De esta forma, el entrenador diseña los contenidos del entrenamiento de las cualidades técnicas que tenga el atleta, o que sea capaz de incorporar. Por tanto, los elementos del entrenamiento de la técnica serán asociados a estos condicionales que le sirven de soporte. Este entrenamiento de la técnica se desarrolla del entrenamiento condicional en los periodos preparatorios, se podrá mezclar en los periodos preventivos y prevalecerá a éstos en los periodos complementarios. Los dobles sesiones diarias solucionan perfectamente unos y otros contenidos, tanto como obtener la estructura neuromuscular que permita al atleta cumplir con el entrenamiento deseado. Esta opción de organización de entrenamiento facilita también al entrenador de un deportista de alto nivel que sigue varios periodos de entrenamiento, la posibilidad de organizarlos en días de entrenamiento que mejor le valen a ese deportista y/o atleta.

En este consiste la experiencia del entrenador. Cada sujeto necesita mejor el entrenamiento.

Esquema 12

Fases de la técnica de los saltos para secuenciar los contenidos del entrenamiento						
Día de la semana						
L	M	X	J	V	S	D
CARRERA						
Puesta en acción + fase lanzada + preparación-batida						
BATIDA						
Amortiguación + impulso + am-impulso						
FASE AEREA-CADA (fase aérea + caída)						

Esquema 13

Fases de la técnica de los saltos para secuenciar los contenidos del entrenamiento									
CARRERAS									
L	M	X	J	V	S	D			
Puesta en acción	Fase lanzada	Preparación con batida	Puesta en acción	Fase lanzada	Preparación con batida	Descanso			
BATIDA									
Amortiguación	Impulso	Amortiguación	Impulso	Impulso	Amortiguación	Descanso			
FASE AEREA-CADA (fase aérea + caída)									
Suspensión	Adaptación	Contacto	Suspensión	Adaptación	Adaptación	Descanso			
		Aerización			Aerización				

según una determinada secuencia de elementos de entrenamiento, que el entrenador debe descubrir durante el tiempo en que entrenador y atleta están juntos, ejecutando variaciones durante las distintas temporadas. De esta forma se cumple otro principio de entrenamiento.

Generalmente, en los últimos años de la vida deportiva, esta secuencia organizativa debe cambiarse en cada temporada, y esto es un recurso más que nos permite mantener al deportista en segmentos altos de rendimiento, prolongando su vida deportiva con unos niveles de marca muy próximos a sus mejores registros personales, o incluso superiores.

5. no se realiza una organización del entrenamiento de control con la participación de los atletas, sino que el entrenador es el que realiza el mayor parte y las participaciones resultan irrelevantes.

La organización que hemos propuesto es coherente con la forma en que hemos expuesto los contenidos de entrenamiento en este capítulo. El entrenador podrá así tomar aquellos elementos y organizarlos con estos criterios según sus intereses y los objetivos de sus atletas. Estas propuestas son válidas tanto para longitudinarios y saltadores de triple, si bien en esta especialidad es más complejo por existir más fases en la resolución técnica; necesariamente habrá que entrenar más.

5.2. CONTROL DE ENTRENAMIENTO

Nos limitamos a proponer formas de control de las cualidades condicionales y no de los aspectos técnicos.

Si bien en la elección de las pruebas, cuando

más específicas sean estas más útiles; influyen en el control del gesto técnico que se realiza al ejecutarlas en la práctica, muchos de los errores en los test influidos a menudo en la calidad que miden son debidos más a la organización gestual que a la de la propia capacidad técnica.

mayor frecuencia en algunos tests concretos, pero en cada prueba se adoptan nuevos testaroes, que se deben tener al gusto del entrenador como a la disponibilidad de medios y tecnología aplicables.

Valgan como ejemplos las propuestas por los siguientes autores, muestra de otros muchos con semejanzas interesantes.

● LOCKATELLI (82) propone la siguiente batería para los saltadores:

- 1.° 50 saltos
- 2.° 20 m salida parada
- 3.° 10 m salida parada
- 4.° Triple con salto de altura
- 5.° Pentatlón con cuatro apoyos de carrera previa.
- 6.° Salto de longitud con 12 apoyos de carrera.
- 7.° Descanso con cuatro apoyos de carrera.
- 8.° Carrera 100 m.

● KSEER (86) diferencia los tests para las distintas edades: así, para atletas entre 10 y 12 años, propone:

- 1.° 30 m salida parada.
- 2.° Salto de longitud con 10 apoyos de carrera.
- 3.° Triple con seis apoyos.
- 4.° Triple cayendo desde un cajón de 50 cm, en el 1.° apoyo.
- 5.° Lanzamiento hacia atrás con 4 kg.

● SAMUNCI (85) hace la propuesta para mujeres:

- 1.° 30 m salida alta.
- 2.° 40 m salida alta.
- 3.° 60 m salida alta.
- 4.° Longitud diez saltos parada.
- 5.° Triple parada.
- 6.° Pentatlón salida de altura.
- 7.° Salto de longitud completo con 10 y 12 apoyos de carrera.
- 8.° Medio-squí.
- 9.° Salida al banco con peso en los hombros.
- 10.° Simulación de carrera en el sitio con mancuernas en las manos.

● ZOTKO (88) localiza el índice de preparación especial para saltadores de longitud con los siguientes tests:

- 1.° Carrera 30 m salida parada.
- 2.° Carrera de 100 m salida parada.
- 3.° Carrera por salto a sexta copia de 30 m.
- 4.° Ascender por una escalera con saltos a «pata oga» de 50 cm.
- 5.° Salto longitud diez saltos parada.
- 6.° Salto completo con carrera de 12 apoyos.

1.° grupo: para el control de la carrera.

- 20 m salida parada. Control al primer apoyo o al despegue.
- 30 m salida parada. Control al primer apoyo o al despegue.
- 40 m salida parada. Control al primer apoyo o al despegue.
- 100 m salida parada. Control al primer apoyo o al despegue.
- 150 m salida parada. Control al primer apoyo o al despegue.

2.º grupo para el control del salto.

- Salto de longitud a pies juntos.
- Triple salto desde parado o con cuatro apoyos de carrera.
- Pentasalto desde parado o con cuatro apoyos de carrera.
- Decasalto desde parado o con cuatro apoyos de carrera.
- 30 m saltos sola con salida parada o cuatro apoyos.
- 40 m saltos sola con salida parada o cuatro apoyos.
- 30 m carrera sacada (2.º o triple) con cuatro apoyos.
- 40 m carrera sacada (2.º o triple) con cuatro apoyos.
- Salto completo de longitud o triple con 10 o 12 apoyos de carrera.

3.º grupo para el control de la fuerza de los saltadores.

- Lanzamiento hacia atrás de peso a dos manos y por encima de la cabeza (4-6 kg).
- Lanzamiento hacia adelante del peso.
- Salida al banco (carga con sacreurg).
- Salto de diferente naturaleza: 1/3, campo-largo.
- Abdominales en 30' ó en 1' de distintas formas.
- Arrancadas.
- Salto sobre 80-100 m, brazos en diferentes posiciones.
- Salto vertical con pies juntos sobre 5-10 veces de diferentes alturas, según nivel del atleta, hasta de un metro.
- Chinchenetas.

Vemos que tanto para niño como para adulto de ambos sexos hay algún tipo de ejercicios y otros muy diferentes. Todos estos deber ser tests de campo, pretendiendo medir la capacidad en unos términos comparativos semejantes a los de competición e idénticos a algunas de las tareas del propio entrenamiento. Algunos de ellos tienen más correlación con la marca obtenida que otros, como los tests de control por referencia al entrenamiento, deben estar contraindicados por razones pertenecientes al mismo, dejando en un segundo plano la correlación significativa con la marca obtenida en ese mismo. Debemos tener claro que el control del estado de entrenamiento por medio del conocimiento del valor de algunos parámetros de la condición no supone el control del estado de forma, pues este valor dependerá además de otros muchos factores, que no son objeto de este trabajo.

También debemos aclarar que la propuesta que hacemos es para el control de entrenamiento a través de las cualidades condicionales, y éstas, medidas de una manera indirecta, con las contraindicaciones que ello supone. Nuestra propuesta, consistente con la filosofía de todo el trabajo, consiste en reunir un grupo dentro del control el estado de entrenamiento de la condición física para el salto, y un tercer grupo de tests de fuerza, para medir la fuerza, para el control de la fuerza necesaria para los saltadores de las dos edades calientes.

Recomendamos construir una batería que entre en los tests 1.º y 2.º tests del 1.º grupo, 3-4 del 2.º y 1-2 del 3.º, que puede inclinarse, hasta donde sea posible, hacia tests que permitan disminuir el porcentaje por grupo.

Esta batería es tan amplia de tests, se pasa completamente en los tests de tiempo de control en los períodos previos al entrenamiento. Cuando existan en la competición algunos batidos, se reduce a la mitad, siendo en este momento desechados los que midan calidad con una menor correlación con la marca en el salto específico, aunque debe realizarse al menos uno de cada grupo. Deben mantenerse a lo largo de todo el proceso de entrenamiento los mismos tests, para poder comparar las modificaciones de cualidades que ocasiona la práctica realizada y, evidentemente, en las mismas condiciones de ejecución y forma de datos.

Para el control del entrenamiento, los datos de un individuo solo se comparan con sus tests inmediatos, precedentes o de algunas tomas anteriores, no hacerlo con los de otro sujeto o no se conoce con exactitud las condiciones que se cumplieron en la toma de esa determinada muestra. Estos tests deben cruzarse con la evaluación de la técnica específica para poder desde una perspectiva más global, poder juzgar que en el mejor momento del proceso de entrenamiento que viene realizándose.

