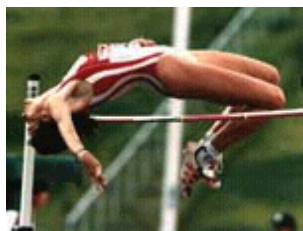


SALTO DE ALTURA



TECNICA DEL SALTO DE ALTURA

COMO TRABAJAR LOS SALTOS DE PREPARACION O GENERALES EN LOS SALTADORES DE ALTURA

Como es sabido existen muchas formas de ejecutar saltos generales, que son tan fundamentales para la ayuda de la Fuerza y la Potencia, en las piernas de los saltadores de Altura.

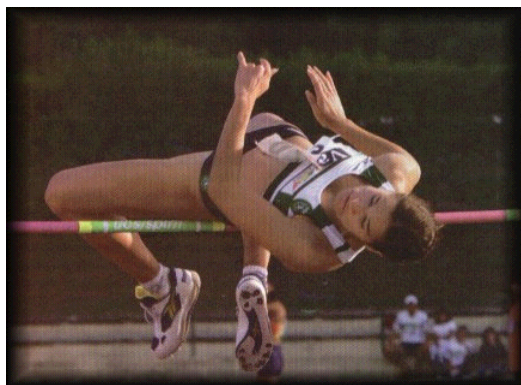
SALTOS VERTICALES: Se realizarán en sentido vertical o poca traslación, dentro del entrenamiento tienen un carácter especial para los saltadores de altura, porque en su ejecución actúan casi en su totalidad los músculos que van a intervenir en la acción del salto técnico.

En la preparación de los saltadores se implican con mayor volumen de saltos verticales en el mesociclo de Preparación Especial. En la ejecución de la misma existen muchos ejercicios de salto verticales y con poco traslado horizontal:

- Saltos sobre vallas. En el entrenamiento moderno son muy utilizados, se pueden trabajar con dos piernas o con una según el objetivo del entrenador y el mesociclo que se esté entrenando.

2- Preparación General: Se trabaja con volúmenes altos con 2 piernas, con poca separación entre vallas (80 cms) y una altura baja (70-80 cms), los mismos son de fácil ejecución y no existe gran carga sobre una pierna determinada o articulación. Preparación Especial: Los saltos sobre vallas con 2 piernas empezarán a jugar un papel fundamental para ayudar al desarrollo de la Potencia, tan necesaria para lograr grandes saltos. Estos saltos se realizarán aumentando el grado de dificultad progresivamente según las posibilidades del atleta. Ejemplo : Puede comenzar a subirse la altura de las vallas y mantener la distancia entre las mismas, cuando domine bien el ejercicio, se aumentará progresivamente la distancia entre las vallas. Pueden utilizarse de 10 a 15 vallas, este ejercicio es fundamental y el limite de la altura esta dado por el nivel de la fuerza que tenga el atleta y la distancia debe oscilar entre 1.5 – 2 metros, este trabajo debe mantenerse en todo el mesociclo de Preparación Especial.

En el mesociclo Competitivo se realizarán con la misma exigencia pero disminuyendo el volumen de los saltos (con 5 y 8 vallas).



Salto fosbury

3- Saltos con una Pierna de forma Vertical sobre Vallas. En este tipo de saltos hay que tener cuidado, porque si el atleta no tiene un buen nivel de fuerza, puede ocasionar lesiones en las articulaciones de la pierna.

En el Mesosiclo de Preparación Especial: Se puede trabajar con impulso y colocar una mayor altura de las vallas y una separación de 3-5 metros, estos serán más especiales en los saltadores de altura. No se recomienda aplicarse en el periodo Competitivo, porque tienden a ROMPER LA TÉCNICA CORRECTA EN EL DESPEGUE (colocación correcta de la pierna de despegue y la salida del péndulo).

4- Saltos Libres o sin Obstáculos (verticales): Estos son los mas utilizados en general dentro de los entrenamientos con atletas jóvenes, este tipo de saltos es muy recomendable en el mesosiclo de Preparación General, porque tienen poca intensidad.

Con 2 Piernas (verticales): Lo realizarán con poca flexión de las articulaciones y con profunda flexión de las rodillas para después saltar (aunque estos últimos son muy peligrosos, porque si el atleta no domina bien la ejecución del salto y tiene poca fuerza, puede ocasionar lesiones en las rodillas. Mi criterio es utilizarlo poco y solamente en el Mesosiclo de Preparación Especial (porque el atleta ya tiene una mayor fuerza, y no se debe utilizar en atletas juveniles).

Con una Pierna (verticales): Los mismos son poco utilizados, en la preparación del salto y poseen una intensidad bastante grande si en cada salto se eleva la rodilla, si es la pierna levemente flexionada es mas utilizado, los primeros se utilizarán mucho en el Mesosiclo de Preparación Especial (ya cuando el atleta posee un dominio y fuerza determinada).

5- Saltos en Cajones Suecos o Mesitas: (Son muy utilizados dentro del entrenamiento de Preparación de saltadores con las 2 piernas). Se utilizan de las formas siguientes:

- Solamente saltando de la posición de media sentadilla al cajón o meseta, los mismos son muy recomendables realizarlos en el periodo de Preparación General porque no tienen gran intensidad en su ejecución, la altura del cajón se aumentará cuando el atleta domine correctamente el ejercicio.
- El otro ejercicio de salto con las 2 piernas a cajones o mesetas, es el de saltar y caer sobre cajón e inmediatamente lanzarse al suelo para ejecutar reiteradamente estos movimientos. Este tipo se realiza mucho en los atletas ya experimentados, ayuda mucho al desarrollo de la potencia, pero son los que más traumas pueden ocasionar si no se realiza bien el ejercicio o se efectúa en una cantidad muy grande. Debe utilizarse con atletas que tengan maestría deportiva en la Preparación Especial, principalmente.

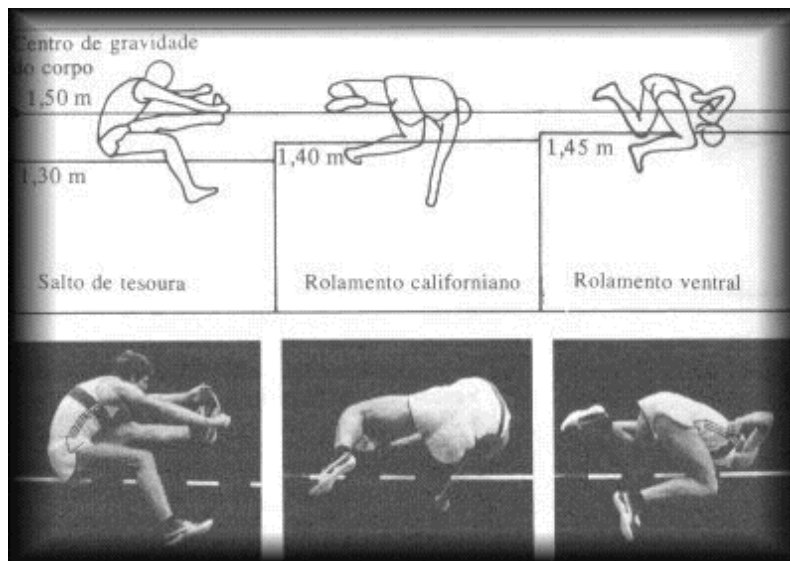
Salto Fosbury

A)- CON UNA PIERNA: Se utilizarán dentro del entrenamiento con altura baja en la Preparación Especial, y que posteriormente según se va dominando el ejercicio, se llevará la altura, pero se recomienda aumento con

suma precaución por ser esto muy peligroso para la articulación de la rodilla (según ayudan, pueden perjudicar).

B)– SALTOS HORIZONTALES O C/ POCO TRASLADO: Los mismos son muy utilizados en la Preparación de saltadores de altura, el mayor volumen se realiza en el mesociclo de Preparación General.

C)– SALTOS CON 2 PIERNAS – HORIZONTALES: Se realizarán con poca flexión o profunda flexión, con leve flexión son muy utilizados con atletas jóvenes que no tienen buena preparación. Con flexión profunda se observa mucho en la preparación General, pero son muy peligrosos para las articulaciones de las rodillas y tobillos en atletas que no tengan un alto nivel y dominio del ejercicio. Particularmente no lo empleo en el trabajo que realizo por su peligrosidad.



Tipos de salto con su respectivo esquema

D)– SALTOS HORIZONTALES CON 1 PIERNA: Estos son de gran utilidad dentro del desarrollo de la fuerza en el salto.

EN EL MESOSICLO DE PREPARACION GENERAL Son muy utilizados pero con poca elevación de la pierna que despegue, en el momento de traslado para ejecutar para utilizar muchas repeticiones.

EN EL MESOSICLO DE PREPARACION ESPECIAL. En este mesociclo se realizan menos repeticiones, pero con mayor intensidad buscando una mayor longitud entre el comienzo del ejercicio y el final, así como quintuple y triple. Los mismos se utilizan dentro del especial por su gran ayuda en el desarrollo de la potencia en el despegue. Existe otro tipo de definición entre los saltos para algunos escritores, que son:

CORTO : Los que se realizan en una longitud final del ejercicio levemente corta. Ejemplos :

- Saltos sobre vallas con 2 piernas y con 1 pierna.
- Saltos Verticales con 2 piernas y con una pierna.
- Saltos a cajones Suecos con 2 piernas y con una pierna.
- Saltos decádruples, quintuples, triples, s.l. s. c., alternos de gran intensidad (en su ejecución 10–5 saltos).

LARGOS : Saltos con 2 piernas con poca flexión e intensidad baja en su ejecución, y más de 30 metros.

Con una pierna, con las mismas características que el anterior. Saltos alternos con poca intensidad en su ejecución y más de 50 metros. Se ha nombrado un grupo de saltos empleados con mayor frecuencia, aunque existen muchos más. Se recomienda, si en una sesión de trabajo se realizan ambos (cortos, largos) utilizar primero los cortos y después los largos. Este trabajo realizarlo después del trabajo de Fuerza.