

Esquemas del entrenamiento para saltadores

Por JULIO BRAVO DUCAL.

Profesor de Educación Física de
la Universidad de Barcelona.
Entrenador Nacional de Atletismo.

Aunque cada uno de los cuatro saltos olímpicos, altura, pértiga, longitud y triple, presenta aspectos propios y diferentes a los que sería necesario aludir en un estudio más detallado del tema, en el caso que nos ocupa resulta mucho más didáctico considerarlos indistintamente.

Comencemos diciendo que el trabajo de los saltadores no es el mismo a lo largo de todo el año. Sujeto a los requerimientos del entrenamiento deportivo actual (principios de la totalidad, la progresividad, la especificidad, la alternancia, etc.), podemos considerarlo dividido en tres períodos que concuerdan un poco con las estaciones climatológicas, de las que reciben su nombre:

a) *Período invernal*.— O de preparación genérica. (De noviembre a febrero).

b) *Período primaveral*.— O de preparación específica y de puesta en forma. (De marzo a mayo).

c) *Período de verano*.— O de competición y mantenimiento de la forma. (De junio a octubre).

El trabajo tampoco es rigurosamente el mismo dentro de cada una de estas fases —habiendo una transición lógicamente escalonada de una estación a otra— como puede verse en el siguiente

ESQUEMA DE LOS FINES DEL ENTRENAMIENTO

En síntesis, toda la preparación anual de los saltadores se centra en la adquisición e incremento de la condición general (mejora fisiológica), de la potencia general y específica, de la técnica y de la velocidad, cargando más el acento sobre uno u otro aspecto según la época de preparación, como luego veremos.

1. DESARROLLO DE LA CONDICION GENERAL

Medios:

— La carrera en todas sus formas: entrenamiento fraccionado; cross seguido por bosque, playa o parque; «fartlek» o «cross de entrenamiento» aprovechando los obstáculos naturales del terreno para intercalar series de saltos y ejercicios espontáneos.

— Los deportes de asociación, en particular el balón volea y el baloncesto, por lo que tienen de más amenos y menos peligrosos y porque obligan a saltar casi constantemente.

— El «circuit training», ya que, al margen de la finalidad primera que se busca con este sistema de musculación, la sucesiva distribución de los ejercicios y su repetición trae consigo paralelamente una mejora de la resistencia general orgánica.

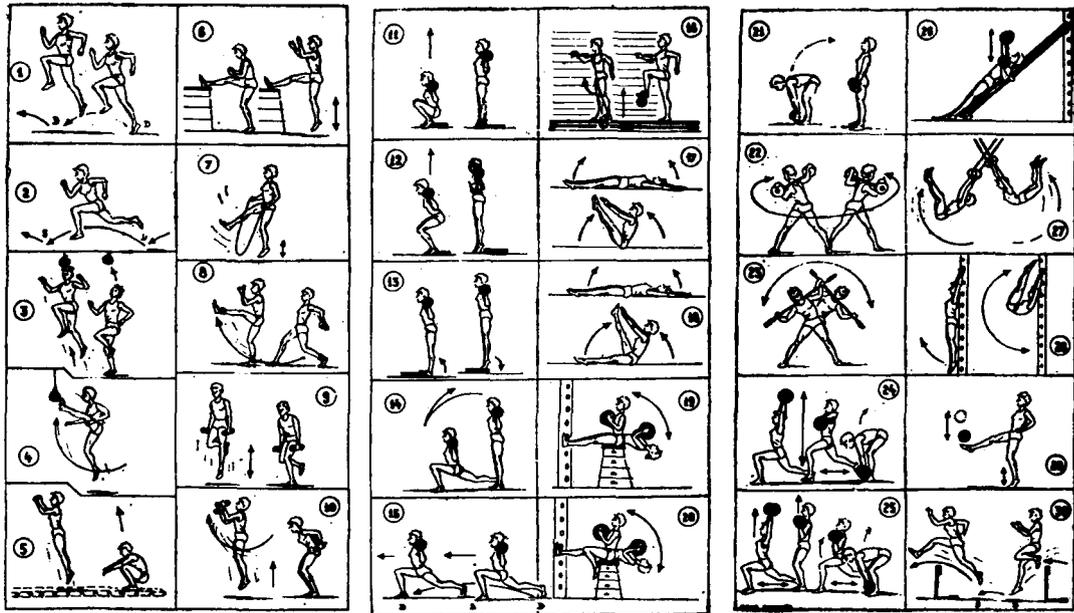


TABLA 13

2. DESARROLLO DE LA POTENCIA

2 a) Potenciamiento genérico

El que busca mediante ejercicios genéricos el desarrollo equilibrado de todo el cuerpo.

Medios:

— La halterofilia, significando que, si bien no hay un criterio uniforme sobre la utilización de las pesas por los saltadores, la práctica más extendida es el empleo de cargas que oscilan entre el 60 y el 80 % de la posibilidad máxima de cada sujeto, para una ejecución lo más «explosiva» posible.

— La isometría, con menos adeptos cada vez.

— El entrenamiento en circuito y otros sistemas de gimnasio como el «body-building», etc.

2 b) Potenciamiento específico

El que busca mediante ejercicios denominados de «aplicación» el desarrollo por separado de las partes más directamente implicadas en el salto (músculatura de las piernas en los especialistas de altura, longitud y triple y del tronco superior, hombros y brazos en los pertiguistas).

Medios:

— Las pesas.

— Saltos repetidos en sus distintas formas (pies juntos, pata coja...) portando un saco de

arena, un chaleco o cinturón lastrados, tobilleras, etc., y en el caso de los pertiguistas, ejercicios gimnásticos en barra fija, paralelas...

— Ejercicios de aplicación que reproducen una parte del salto, con cargas muy ligeras. (Aviso a los entrenadores: Estas cargas, según las recientes experiencias de Portnov, no deberán sobrepasar el 5 % del peso del atleta, pues una carga mayor perjudicaría manifiestamente la estructura del movimiento, dificultando luego el aprendizaje técnico).

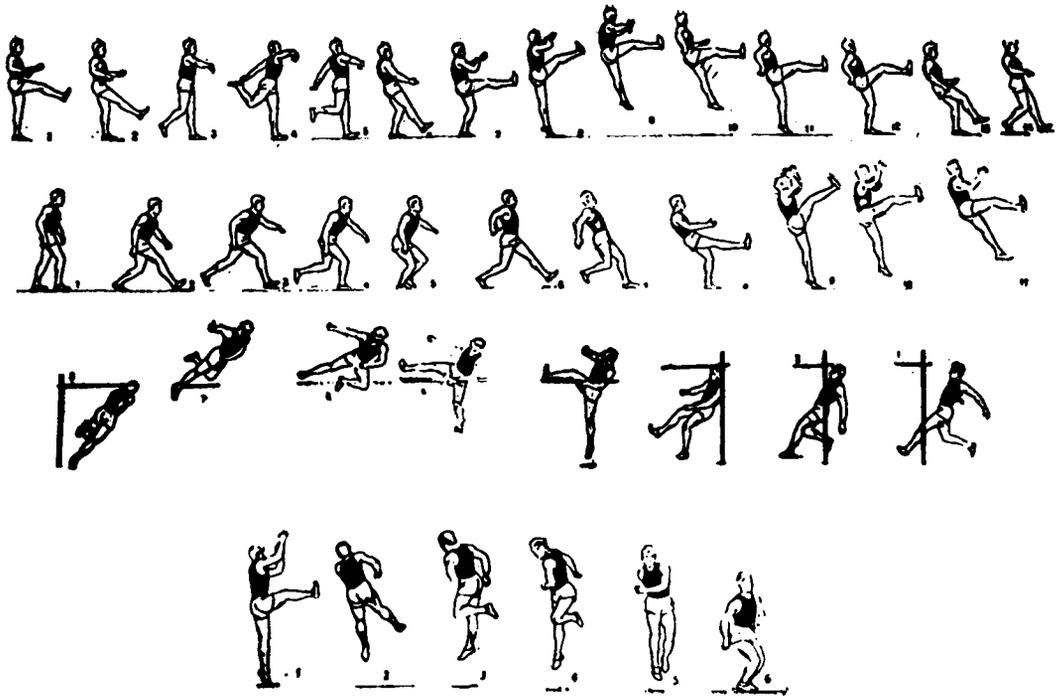
3. DESARROLLO DE LA TECNICA

Medios:

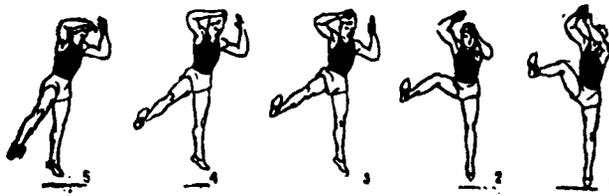
— El atletismo tiene a su disposición una serie de ejercicios denominados de «asimilación estilística» que tienen por finalidad conducir al especialista al dominio de la técnica respectiva mediante la creación del movimiento reflejo condicionado. En el caso del principiante, se conocen también otros ejercicios más sencillos, llamados de «iniciación», que enseñan los puntos esenciales de cada disciplina.

4. DESARROLLO DE LA VELOCIDAD Y DE LA RESISTENCIA EN LA VELOCIDAD

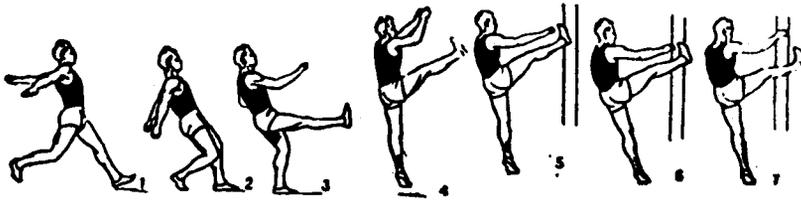
Las técnicas modernas exigen del saltador una rapidez cada vez mayor. Los especialistas de pértiga, longitud y triple realizan su salto des-



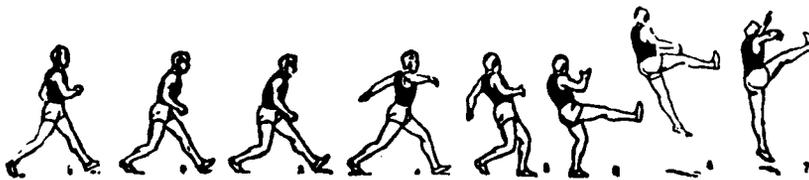
Ejercicio nº 1



Ejercicio nº 2



Ejercicio nº 3



Ejercicio nº 4

TABLA 2ª

pués de una carrera de 30 a 45 m. que no se diferencia en sustancia de un verdadero «sprint». Pero, además, una competición de longitud o triple suele durar alrededor de una hora, más la de altura y la de salto con pértiga de tres a cuatro horas en las reuniones importantes, y todos deben estar en condiciones de rendir igualmente de principio a fin del concurso; por eso hablamos también de «resistencia en la velocidad».

Medios:

— La carrera sobre trayectos cortos y a un ritmo máximo o sub-máximo, para adquisición y mejora de la velocidad.

— La carrera sobre trayectos algo más largos, a tren algo más moderado, para el «aguante».

ESQUEMA DE LA DISTRIBUCION ANUAL DEL ENTRENAMIENTO

A) FASE INVERNAL

No exageramos al decir que este período representa la parte capital de la preparación de todo atleta y, por tanto, de los saltadores, que por lo que respecta a éstos puede considerarse subdividida en dos partes:

Primer sub-período (o de puesta en marcha). (Noviembre - diciembre).

Características:

— *Condición general*: Mayor número de sesiones de carrera fraccionada, cross o «fartlek», circuitos y juegos de asociación, pues se busca primordialmente una progresiva mejora orgánica tras el corto período de inactividad (el atleta de primera fila apenas tiene descanso de una temporada a otra).

— *Potenciamiento*: Comienzo del p. genérico, con aumento progresivo de las cargas, y escasos ejercicios de p. específico.

— Nada de técnica ni de carrera de velocidad.

Segundo sub-período (o de preparación invernal propiamente dicha). (Enero - febrero).

Características:

— *Condición general*: Continúan las carreras y los juegos.

— *Potenciamiento*: Máxima intensidad de los ejercicios genéricos y progresivamente de los específicos.

— *Técnica*: Comienzan los ejercicios de «iniciación» para los principiantes. Nada de trabajo técnico para los veteranos, si no es como divertimento.

— Nada de carrera de velocidad.

B) FASE PRIMAVERAL

Como ya dijimos, esta fase pre-competitiva es la época de la adquisición de forma, tanto técnica y estilística como física.

Características:

— *Condición general*: Primero los juegos y luego las sesiones de cross van disminuyendo hasta desaparecer.

— *Potenciamiento*: Cede en intensidad (disminución de las cargas para una ejecución explosiva) y en cantidad.

— *Técnica*: Adquiere en este período su máxima importancia. Ejercicios de asimilación y saltos completos con carrera reducida que irá aumentando progresivamente.

— *Carrera*: Series de 100-120-150 ms. al 75-80 % de velocidad. Series de 50-60-80 ms. al 90 %, en pista o césped.

C) FASE DE VERANO

Durante el período agonístico son las propias competiciones las que condicionan el entrenamiento y su distribución a lo largo de la semana, respetando las siguientes

Características:

— *Potenciamiento*: Queda reducido al mantenimiento de la fuerza adquirida.

— *Técnica*: Orientada hacia la corrección de defectos, pero sin llegar a producir fatiga nerviosa o mental. Saltos completos con parte o toda la carrera. Talonamiento.

— *Carrera*: Series de 100-120 ms. al 80-85 %. Series de 20-30 ms. al máximo, para el entrenamiento específica de la velocidad. Series de 40-50-60 ms. al 95 %, para ahorro de energía nerviosa y poder correr con fluidez.

ESQUEMA DE LA DISTRIBUCION SEMANAL

De una manera sucinta, pero sin que tenga una validez absoluta ni mucho menos, podemos establecer las siguientes proporciones:

a) *Período invernal*

- 3 sesiones de potenciamiento
- 2 ó 3 sesiones de acondicionamiento orgánico
- 1 ó ninguna sesión técnica
- 1 día de descanso.

b) *Período pre-competitivo*

- 2 sesiones de potenciamiento
- 3 sesiones de técnica
- 1 sesión de carrera
- 1 día de descanso.

c) *Período de competiciones*

- 1 sesión de potenciamiento
- 2 sesiones de técnica
- 2 sesiones de carrera
- 1 día de descanso (2 cuando la competición es de mayor importancia).

Todo esto está referido a atletas ya confirmados, que llevan al menos 3 años dedicados a su especialidad.

* * *

La TABLA 1.ª contiene unos ejercicios de aplicación para altura del entrenador rumano Ton Soeter, preparador de la recordwoman mundial Yolanda Balas. La TABLA 2.ª recoge alguno de los ejercicios de asimilación propugnados por el ruso Vladimir Diachtkov, entrenador personal de Valeri Brumel. Unos y otros han sido elegidos como simple ejemplo, entre los mil ejercicios posibles, y para ver gráficamente la diferencia que separa los ejercicios de aplicación (potenciamiento específico) de los de asimilación (desarrollo de la técnica).

