

Taller de Salto de Altura

Lic. Ricardo Guadarramas Brito

Departamento de Alto Rendimiento

Comité Olímpico de Puerto Rico

Ricardo Guadarrama

Preparación Profesional :

Licenciado en cultura física y fisiología del deporte

Instituto de Cultura Física Manuel Fajardo, ciudad Habana (1985)

Logros en salto de altura:

Silvia Acosta (multiple medallista en Campeonatos Mundiales)

Ioamnet Quintero (bronce Juegos Olímpicos)

Experiencia:

Entrenador Equipo Nacional Cuba 1983-2002

Comisionado Deportes de Registro y Marcas Copur (2008)

Entrenador Atletismo UIA, UPR y UT

Contacto:

guadacuba1@yahoo.es



Objetivos.

- Este taller esta dirigido a ofrecer algunas recomendaciones de como preparar técnicamente a los saltadores de altura en la técnica de espalda.

Transferencias.

- Las mismas estan dirigidas a dar el orden lógico de cómo realizar los ejercicios dentro del calentamiento y la correcta Metodología del aprendizaje del evento.

Calentamiento activo.

- El mismo es un proceso de calentamiento general donde se cumplen los objetivos fisiológicos y a la vez existe un ahorro de tiempo y energía para el atleta.

La flexibilidad dentro del calentamiento.

- La misma la realizaremos con una transferencia de los ejercicios dinámicos en el piso, de pies y con desplazamientos, tanto con aros, libres y con vallas.
- Este método nos ayuda a reclutar fibras rápidas desde el principio del entrenamiento y al desarrollo de la coordinación, fuerza explosiva y balance.

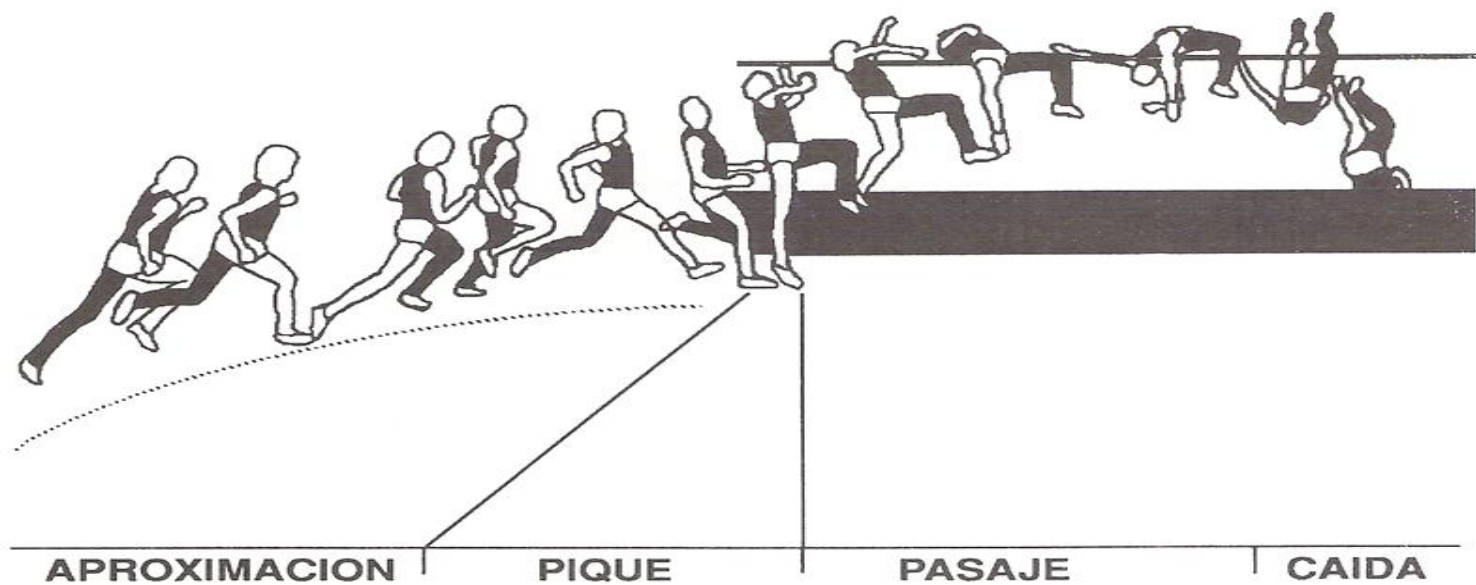
Ejercicios Especiales.

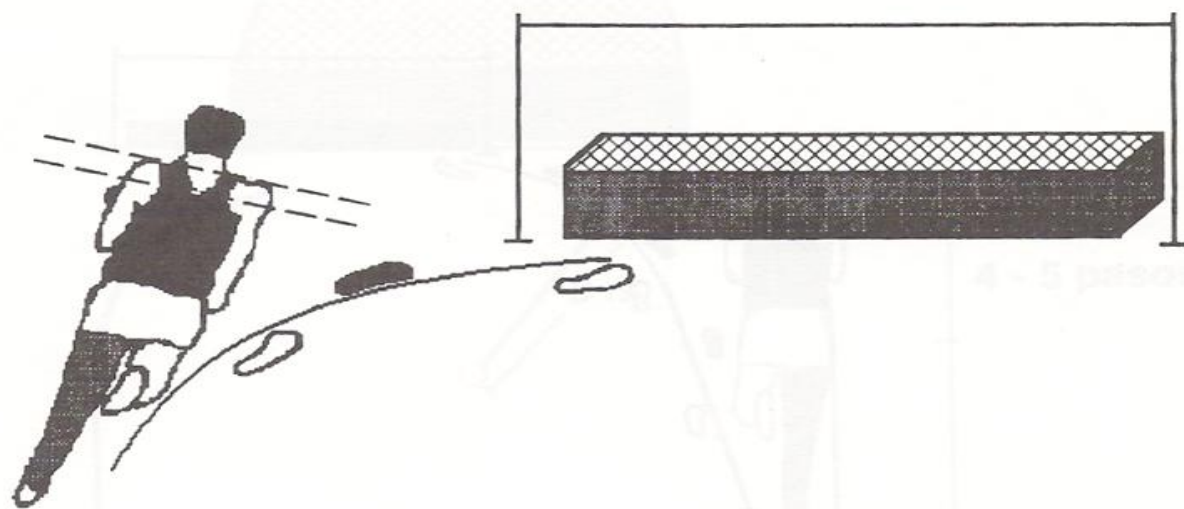
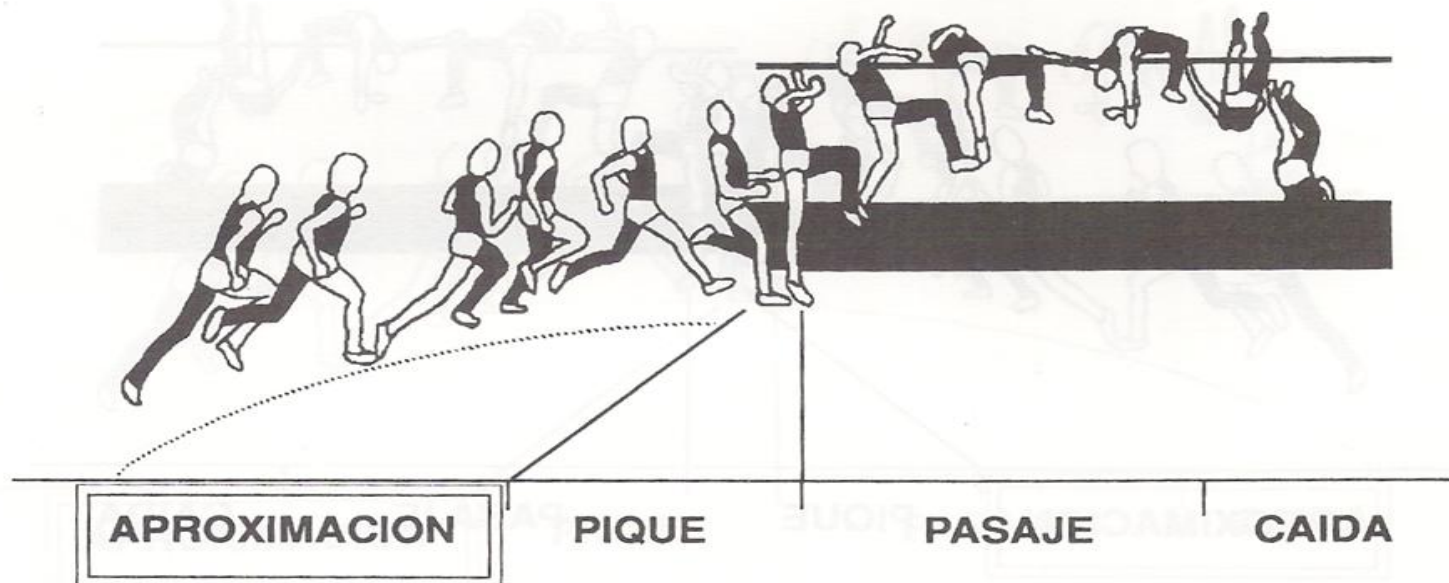
- Los mismos se realizarán el piso y en colchón, nos ayudan a desarrollar la fuerza y flexibilidad de los músculos que rodean la articulación de la cadera, que es de suma importancia en la ejecución de la técnica correctamente.
- -ejercicios de cadera
- -ejercicios de arqueado, parado, en el piso, en el colchón, etcétera.

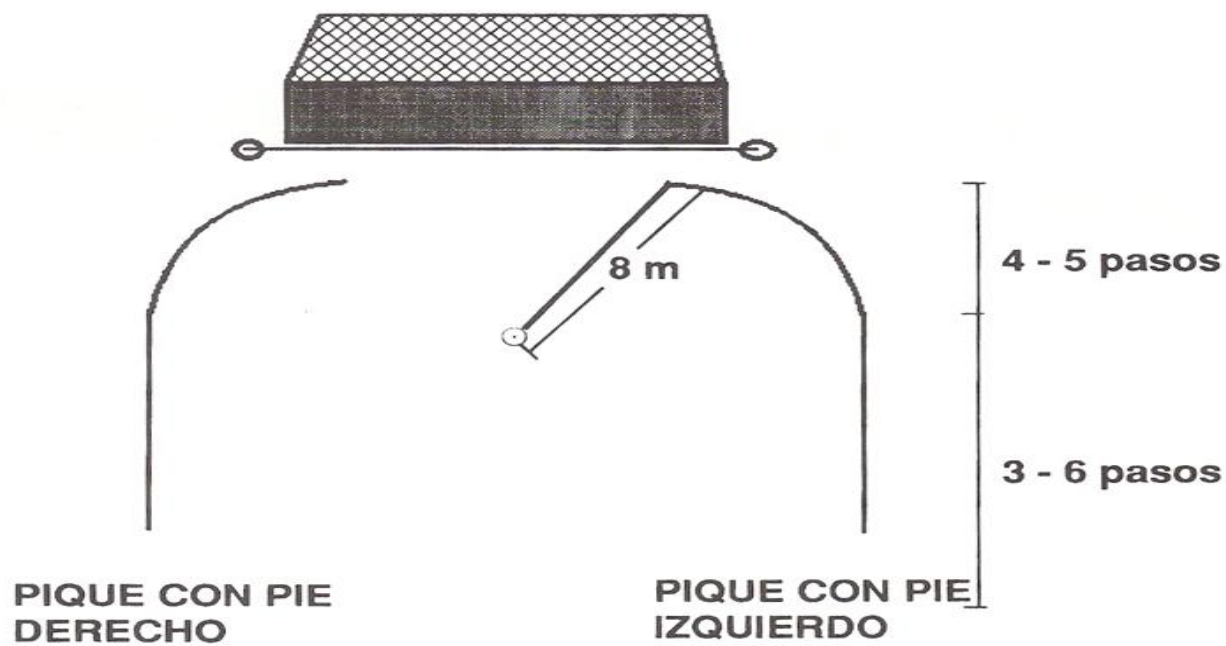
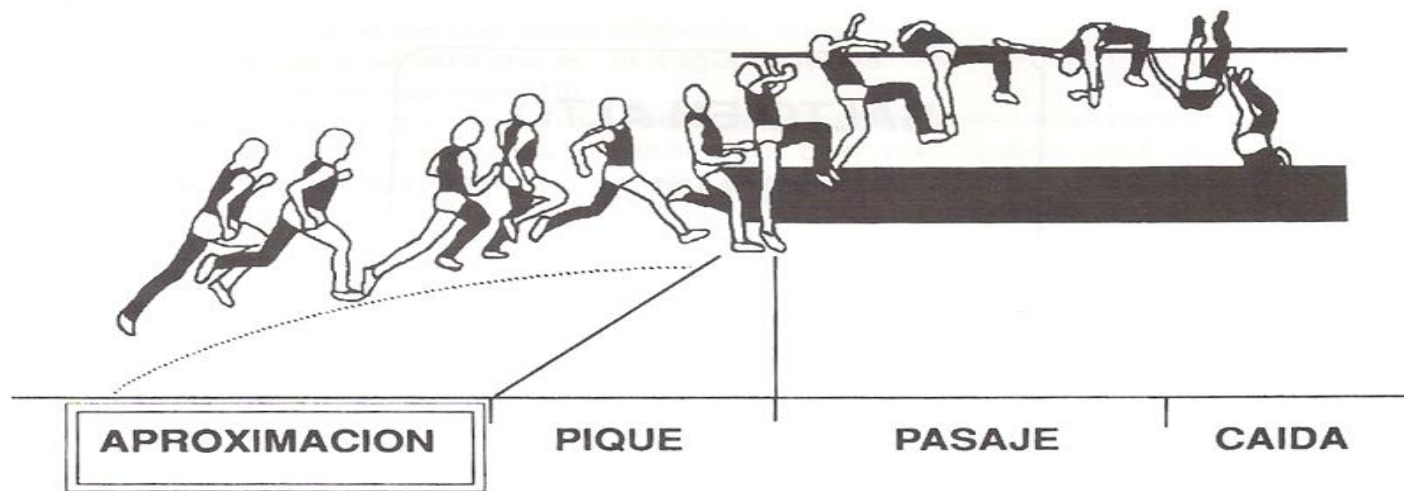
SALTO EN ALTO

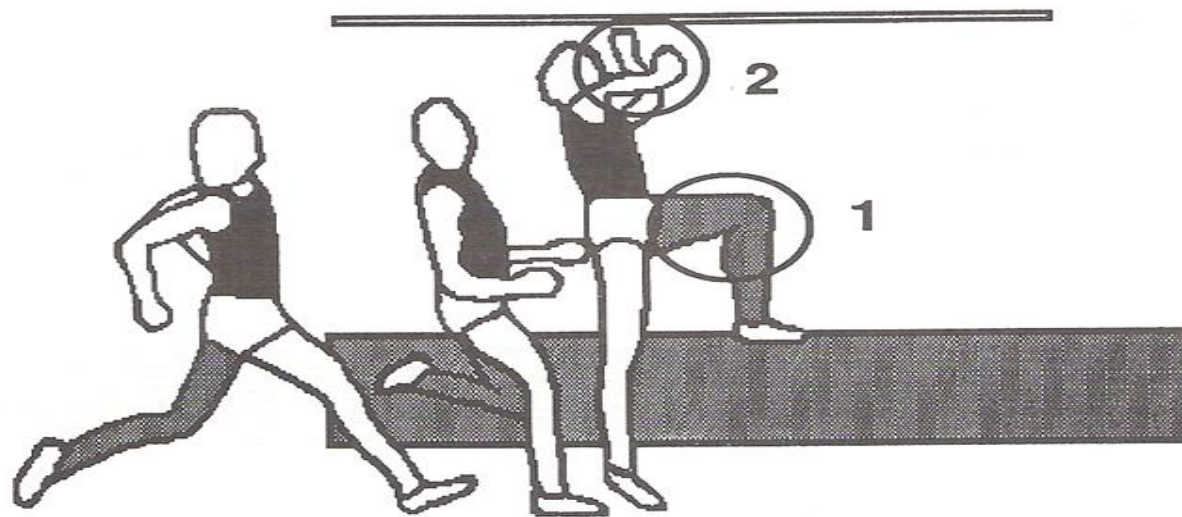
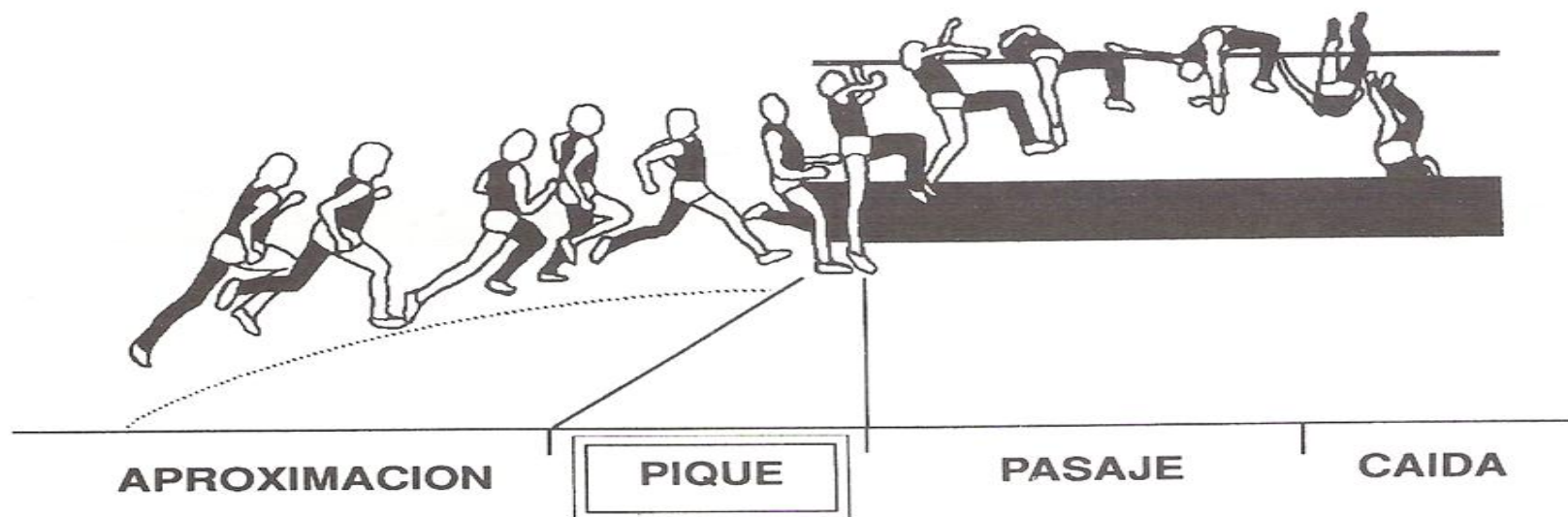
TECNICA

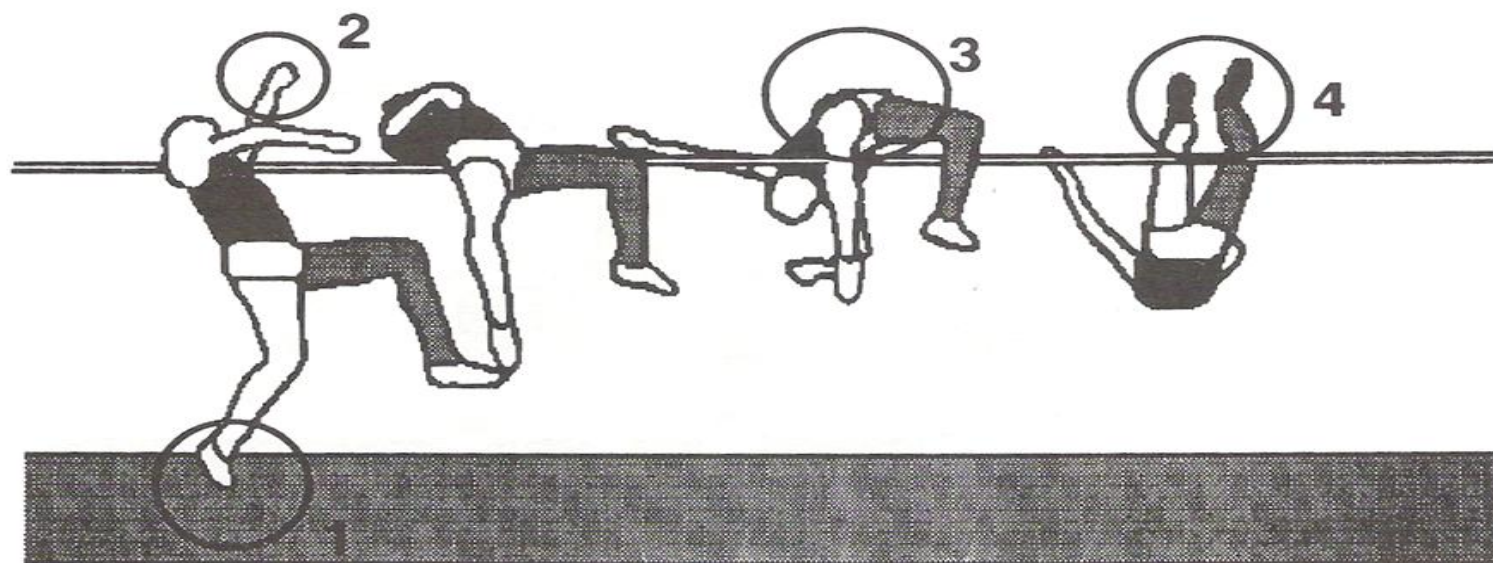
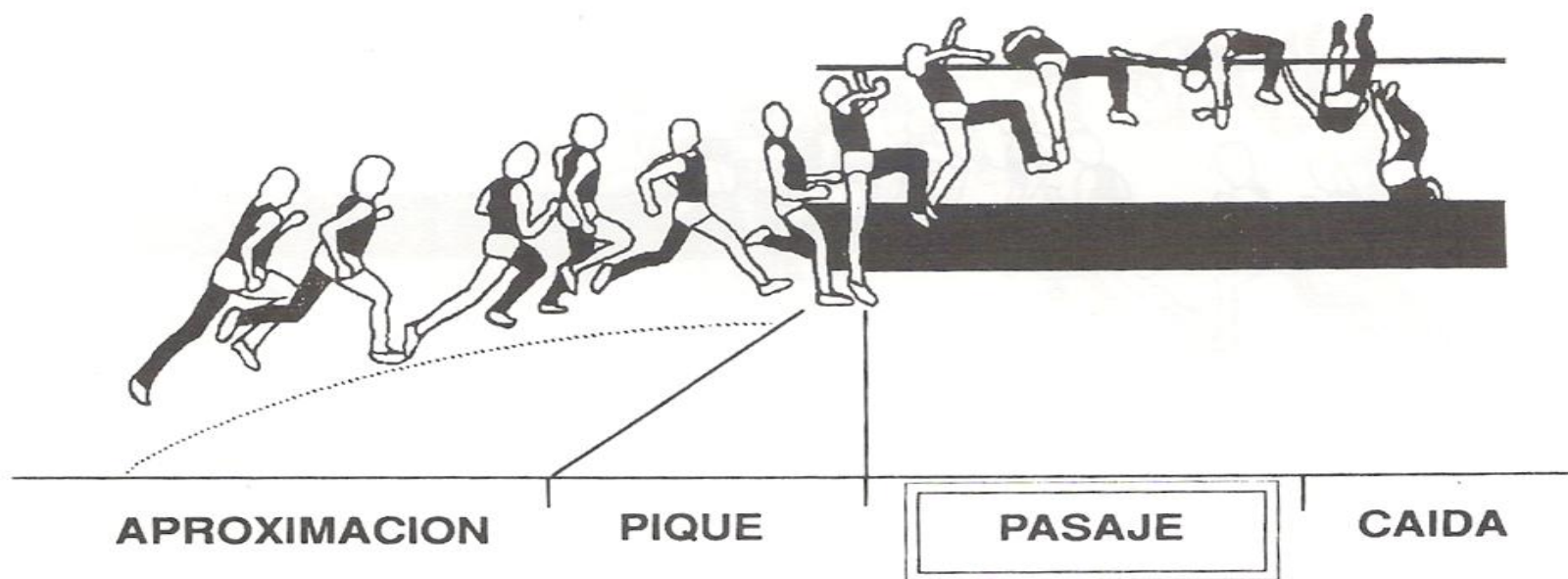
SECUENCIA COMPLETA

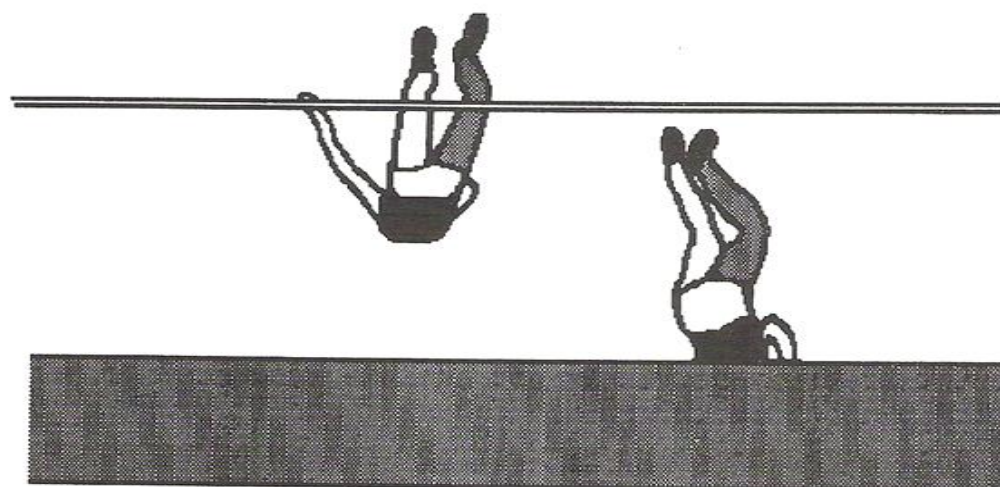
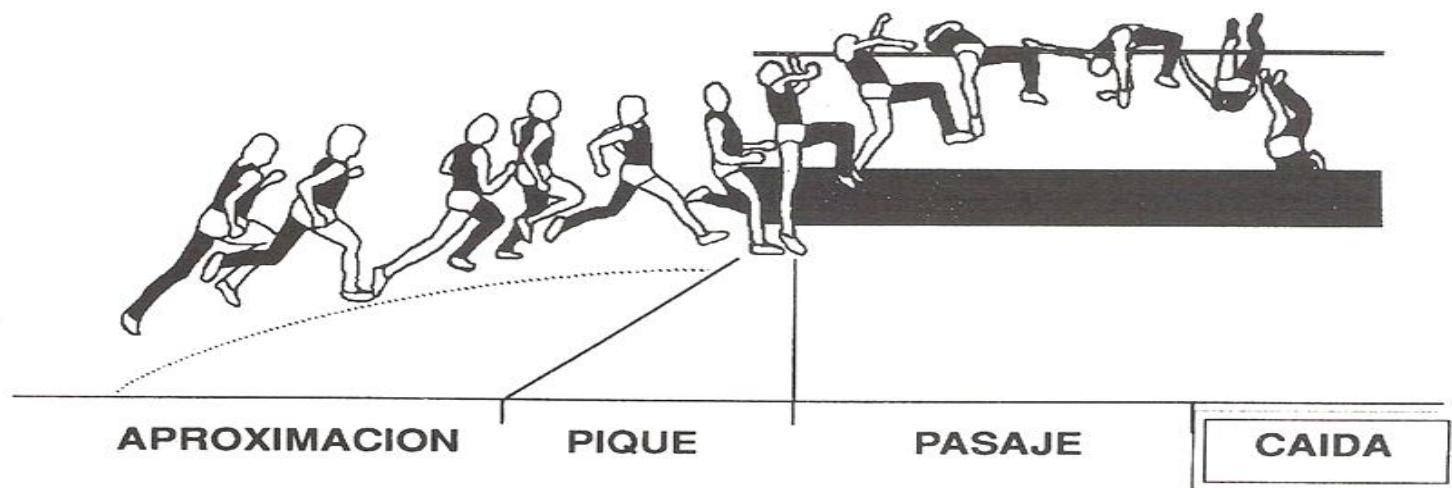










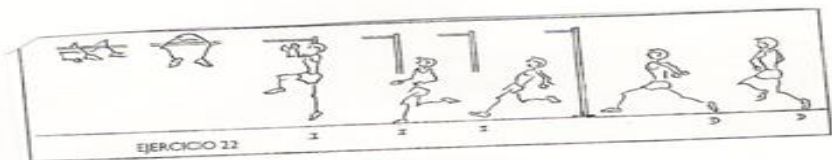
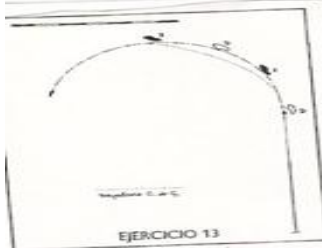


Metodología de la enseñanza del Salto de Altura.

- Los ejercicios que se emplearan para la enseñanza del evento estarán divididos segun las fases técnicas.
- Siendo las mismas, carrera, despegue ,vuelo y caída.
- Siempre realizando una correcta transferencia en la ejecucion de los ejercicios [de lo fácil a lo difícil]

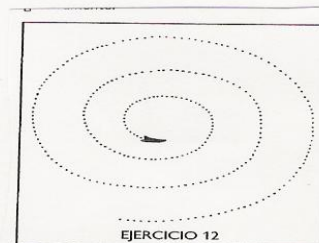
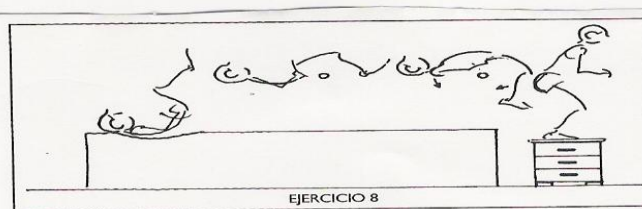
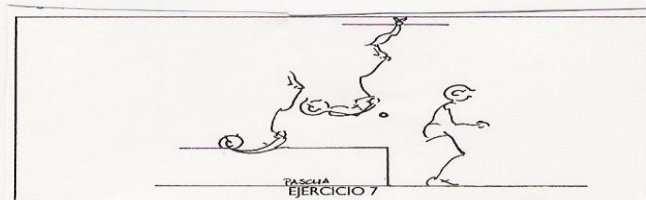
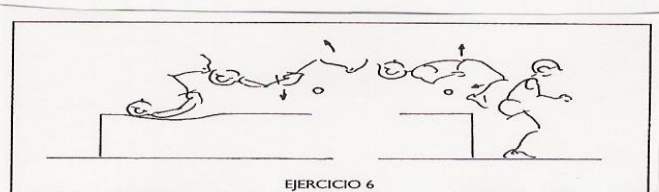
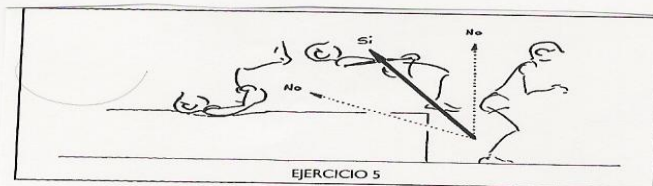
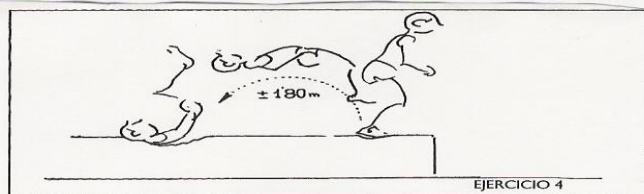
Ejercicios para el despegue.

- Péndulos estáticos, 1 paso, 3 pasos, 5 pasos en círculos, tocando un objeto con la mano despues de despegar, salto en tijeras de frente 1-2-3 pasos.



Ejercicios para el vuelo y caída.

- Salto de afuera hacia el colchón [caída].
- Salto de espalda sobre el colchón [caída].
- Salto de espalda sobre la varilla y con poca carrera.
- Salto de frente y caer de espalda, 1-3-5 pasos.
- Saltos técnico 1-2-3-5 pasos.



Enseñanza de la Carrera de Impulso.

- En esta fase técnica, se entrara a explicar la importancia de la misma y formas de realizarla según las características del atleta y sus posibilidades físicas.

Ejercicios:

- Carreras en círculos,
- En forma de 8
- Carreras en curvas cerradas.
- Carreras con pocos pasos y saltar en tijeras.
- Carreras con 2-3-5-7pasos y saltar de espalda.

Recomendaciones

- Para el aprendizaje del Salto de Altura, con atletas jóvenes, el comienzo debe ser con la técnica de Tijeras con pocos pasos [3-5]. Para que aprenda a despegar y sacar el péndulo hacia arriba.
- Hasta que no se domine la técnica de tijeras, no se pasara a realizar los saltos de espalda, si se tiene un colchón adecuado para que no se lastimen la espalda.
- Es de suma importancia que atleta aprenda como primer elemento la caída.

Recomendaciones.

- Siempre realizar los ejercicios de lo más fácil a los mas difícil.
- Realizar el trabajo técnico después de un calentamiento adecuado.
- Después del trabajo técnico se puede realizar trabajos de Resistencia a la Velocidad o vallas.
- Nunca realizar trabajo de fuerza antes de la técnica.
- Mantener una hidratación, antes dentro y después del entrenamiento.

SALTOS EN MAYAGUEZ 2011 Y BARQUISIMETO, VENEZUELA 2012

