

Article

Preparación Técnica y Consejos de Entrenador para el Salto de Longitud

Craig Hilliard

Level V Coach at the Australian Institute of Sports, Australia.

RESUMEN

La preparación del salto de longitud a etapas jóvenes es un aspecto que depende de variables como son la identificación del talento, la preparación general y el uso adecuado de progresiones técnicas. Las más importantes recaen en la preparación de la batida y el dominio de la carrera de aproximación.

Palabras Clave: Salto de longitud, entrenamiento, técnica, jóvenes

INTRODUCCIÓN

El objetivo primero y fundamental de los entrenadores de atletas jóvenes es el desarrollo de una amplia gama de habilidades motrices y establecer un acondicionamiento general básico. El programa inicial debe ser de base amplia e incorpora una amplia gama de ejercicios, actividades, menores juegos y la fuerza como prácticas relacionadas.

Es importante destacar que, debe haber un elemento de diversión especialmente al aprender nuevas habilidades y tratar nuevas actividades.

Peligro de la Especialización Temprana

Con el número de campeonatos importantes ofertados en la actualidad para los atletas jóvenes son un peligro real de especializarse demasiado temprano y centrarse demasiado en una prueba. Esto nos muestra que es un largo camino y ayuda a explicar la alta tasa de lesionados entre muchos de nuestros jóvenes atletas y por qué un alto porcentaje de estos atletas nunca progresar a categorías superiores.

Necesitamos cambiar nuestra forma de pensar sobre la preparación de nuestros jóvenes atletas y como se utilizan la preparación específica para la búsqueda del rendimiento. Por desgracia, en nuestra búsqueda del éxito inmediato dejamos que la tentación de perseguir que nuestros deportistas compitan en campeonatos internacionales juveniles y junior nos anula el sentido común y el mejor futuro a largo plazo para el atleta.

La idea central para el desarrollo del atleta será el tiempo empleado en todos los componentes de acondicionamiento y adquisición de habilidades durante estos críticos años de "aprender a entrenar". Atribuyendo el éxito deportivo en los años siguientes a esta inversión.

Estamos viviendo en una era de alta tecnología, donde existen niveles abismales en la juventud de preparación física y la incidencia de la diabetes en jóvenes y la obesidad siguen aumentando.

Hace diez a quince años atrás los atletas poseían un grado mucho mayor de la aptitud general y poseían un nivel mucho más sofisticado de la coordinación y la fuerza del tren superior y toda la ronda de capacidades gimnásticas.

Por desgracia, la situación es triste para la sociedad y parte de la culpa viene del escaso tiempo asignado a las actividades basadas en la aptitud en los centros escolares.

Identificación de Talento

La capacidad de saltar es una habilidad innata y es fácilmente identificable. No es necesario embarcarse en una exhaustiva serie de pruebas de identificación de talentos para determinar la capacidad de saltar.

Los entrenadores deben mirar a los atletas que posean:

- una acción de carrera rítmica
- un alto grado de velocidad
- conciencia espacial
- Un componente nervioso natural y energía elástica
- coordinación en una gama de actividades

Preparación General

En la preparación de los entrenadores de jóvenes atletas deben centrarse en las siguientes áreas:

- Mecánica de la carrera y desarrollo de la velocidad
- Fortalecimiento postural, fortalecimiento del cuerpo y actividades explosivas
- el equilibrio, la coordinación y la agilidad
- Suspensiones, saltos variados, saltos en profundidad y ejercicios tipo.
- acondicionamiento general

Como el salto es una habilidad sobre una sola pierna, una serie de actividades y ejercicios deben ser empleados de forma periódica sobre los músculos y los tendones y los ligamentos que rodean los pies, las articulaciones del tobillo, rodilla y cadera de forma suficiente y movilizados para resistir fuerzas y cargas constantes.

Progresiones Técnicas

Mientras que el salto de longitud incluye el carrera de aproximación, batida, las fases del vuelo y el aterrizaje, el texto siguiente se centrará en la batida y en la carrera de aproximación.

Batida: el trabajo técnico para la batida del salto de longitud implica una selección de las siguientes tareas:

- Múltiples batidas en el césped. Estas deben ser ejecutadas con unas 5 a 6 zancadas de carrera previa entre cada salto. Progresiones de múltiples batidas sobre vallas separadas 6 a 8 metros, dependiendo de la altura del atleta, con tres zancadas entre las vallas
- Ejercicios de conciencia espacial en la adaptación de la carrera de manera continua con 7 a 9 zancadas en medio de las vallas. Desarrollaremos esta habilidad más aún mezclando las distancias entre las vallas
- Actividades que impliquen saltos y suspensiones como el baloncesto, balonmano, voleibol
- Carrera saltada sobre un suelo de espuma (como las colchoneras de altura) sin usar zapatillas de clavos
- Pequeña carrera e impulsos hacia objetos colgados verticalmente.

Consejos de Entrenador: el foco principal de todos esos ejercicios de batida es la de desarrollar la capacidad de correr a una velocidad rítmica óptima y la experiencia de sentir la llegada del pie al suelo y el golpeo del mismo en la batida. Esto se consigue con la modificación de la acción de la carrera por medio del descenso del cuerpo (centro de gravedad) en el penúltimo apoyo convirtiéndolo en activo, elevando y profundizando la batida.

Última zancada: Una vez que el atleta tiene un competente nivel mecánico en la batida, la mejor forma de desarrollar un salto de longitud es a través de la última zancada, como si pasáramos una valla, cayendo en el foso. Esto se puede hacer con 8 zancadas de carrera intentando gradualmente activar penúltima y última en un momento. Recordar que cuanto más rápido corra el atleta y llegue a la batida, menos tiempo tiene de ejecutar las acciones de salto. Por ello podemos imaginarnos la dificultad en realizar esta tarea con la carrera completa con una velocidad notablemente superior demasiado pronto

El énfasis debería de estar :

- En un movimiento fluido, rítmico con un patrón de movimiento sin cambio en velocidad de manera perceptible.
- el atleta debería sentir coordinadas la pierna libre penetrando hacia delante de manera potente y la acción hacia atrás del pie de la pierna de batida. Es importante que esta percepción este desarrollada sin bloqueos o cambios en la amplitud de la zancada.

- Centrando la atención en minimizar las pérdidas de velocidad horizontal.

Consejo de Entrenador: la pierna de batida debería extenderse totalmente, la rodilla de la pierna libre yendo hacia delante y arriba y colgándose como si guiara a la rodilla antes de que extienda. Una vez en el suelo la pierna de batida se queda detrás del cuerpo e impulsa como si fuera un paso de valla, pasando posteriormente hacia delante para unirse con la pierna libre para buscar el aterrizaje. Estos movimientos no deben de hacerse deprisa y esperando a sentirlos para la arena para que nos puedan servir. El tronco ira recto y los brazos se coordinaran en una acción coordinada

Son tareas y ejercicios avanzados que asiten a la mecanica de la batida, mecanica del vuelo y aterrizaje:

- Batidas desde plataformas de madera de 1x1m y 3 a 5 cm de altura. Puede asistir para una apropiada acción mecánica del pie y previene la búsqueda de puntilla de la tabla. Recubrir la parte inferior de la tabla con material anti deslizante para evitar deslizamientos.
- Batidas con zapatillas de clavos desde una rampa de 6 a 8 cm (20 grados) cubierta por mondo/ tartan o material denso sobre una plancha de metal. Otra vez nos proporciona un rápido movimiento en la llegada del pie de batida y proporciona una mayor elevación y proyección para ejecutar la mecánica del vuelo, especialmente cuando se enseña la técnica del hitch kick (tijeras). Hay que tener mucho cuidado con el uso de ambos aparatos y solo deben de ser usados con carreras cortas.
- Acceso a una zona de gimnasia artisitica con una gran zona de caída de esponja donde podremos imitar saltos completos. Excelente para practicar las tijeras y la mecánica de la caída. Mas si salvamos al cuerpo de los continuos golpes contra la arena en los aterrizajes y ofrecen una buena alternativa en el trabajo invernal.
- Batidas tras 8 10 zancadas subiendo una pequeña cuesta (23-30 grados) donde los 4 últimas zancadas sean en cuesta.

La Carrera de Aproximación: es la parte del salto de longitud que debe ser reproducida bajo todas las condiciones y por esta cuestión requiere un foco de atención en el programa de entrenamiento a edades tempranas. No es algo a añadir durante la fase de competición. Demasiados atletas no invierten el suficiente tiempo en esta fase critica. No es de mucha utilidad mostrar todos los atributos físicos del salto si no somos capaces de golpear la tabla de batida en una posición con un efecto sonoro en la batida. Los atletas con peor percepción espacial o control de movimiento deben de buscar otras pruebas si esta habilidad no se puede dominar. De lo contrario solamente se frustraran el atleta y el entrenador sin final.

Los atletas de elite tienen carreras de aproximación entre las 21 y 23 zancadas y algunos incluso mayores, particularmente aquellos que caminan hasta la marca de salida. Los atletas mas jóvenes deben por regla utilizar su edad más dos zancadas mas, y u punto de salida entre las 14 y 16 zandadas.

Idealmente debemos intentar establecer una carrera que lleve a adquirir una velocidad optima y una posición de batida. Los jóvenes atletas poseen los elementos necesarios para tener esa velocidad pero no son suficientemente fuertes o hábiles para mantenerla a lo largo de toda la carrera.

Elementos Claves en la Carrera de Aproximación:

- Una fase de puesta en acción seguida por una de aceleración. Las zancadas iniciales deben ser uniformes, con mínimas variaciones, ya que de lo contrario tendríamos que ir compensando la dirección hacia la tabla perdiendo velocidad al final.
- Una velocidad optima que nos lleve a cambios sutiles en la longitud de las zancadas y la posición del cuerpo durante el final de la carrera.
- Una secuencia rítmica de pasos que puedan garantizar unos cambios discernibles en la velocidad y en el patrón de movimiento sobre la tabla de batida.
- El proceso total debe mostrar un movimiento fluido y transición, no tres partes distintas.

Los problemas mas usuales se fomentan desde una técnica inicial inconsistente y atendiendo a una carrera demasiado rápida en las 6 zancadas iniciales. Esto se agrava mas por lo increíble que es correr sin fijar la atención en un objeto y sin mirarlo. Demasiados atletas frecuentemente miran hacia arriba, reduciendo enormemente su visión periférica sobre la tabla. ¡No podemos imaginarnos a muchos vallistas saltar una valla y mirar hacia cualquier lado no fijando la atención en la siguiente valla!

Los atletas deben:

- centrarse en la tabla de batida durante la carrera previa y así procesar las señales de retroalimentación visual que
- les permite tomar decisiones en el menor tiempo necesario para hacer ajustes instintivos en la tabla
- Durante los últimos 4-6 pasos y dependiendo del nivel de habilidad de los atletas, la atención se desplazará hacia delante y más allá del foso de caída

- Desarrollar un comienzo de la carrera homogéneo ya que ayudará a enseñar en las primeras etapas con consistencia y establecer un patrón repetible

Consejo de Entrenador: Una gran debilidad que tienen los atletas más jóvenes con menos experiencia es cuando innumerables carreras de aproximación se realizan sin ensayar la preparación mecánica en la batida. En otras palabras el atleta debe realizar más larga la penúltima zancada y la reducción simultánea del centro de gravedad en una recortada última zancada de la batida. Simplemente corriendo y ejecutando en la búsqueda de la tabla en los pasos finales, no quiere decir que nos salga, puede ser una batida torpe, sin que proporcione el efecto deseado.

Ejercicios para Ayudar a Desarrollar el Proceso de Control Visual de la Tabla

- colocar marcadores en diversos e intervalos aleatorios. Los atletas corren a esos marcadores y aprender cómo ajustar y dirigir a un objetivo.
- obstáculos de cuatro o cinco vallas en espacios diversos, separadas 20 metros o más, dando un tiempo para establecer un ritmo cómodo, pero al mismo tiempo ensayar para ajustarse a un objetivo diferente.
- ensayar carreras con viento a favor, con vientos cruzados y en mojado, que se registre en algún momento de sus carreras. Aprender a lidiar con todas las condiciones y que el atleta entienda qué ajustes y amplitud de peso tienen que hacer con la carrera y que debe ocurrir si las condiciones cambian. No se puede siempre competir con un viento de cola!

Recolocar desde el pasillo de saltos en la pista/césped señales de carrera tantas como permitan tener un refresco mental. El entrenador puede además usar marcas desde el comienzo y sobre 44-6 zancadas antes de la tabla para ver exactamente donde la carrera de aproximación está variando e identificar la zona problema. El atleta no debe preocuparse en las señales. Hay muchas formas de orientación. Varios atletas tienen una marca en torno a los 10-14 metros antes de la tabla que será como un avisador mental para acelerar en la tabla y adquirir suavemente una posición corporal.

CONCLUSIONES

Finalmente, al ser un deporte individual, que también puede llegar a ser increíblemente aburrido, particularmente si la progresión de un atleta es más lenta que otros o se estanca. Los intereses se desvanecerán y se pierde el sentido del logro. Los Entrenadores deben estar alertas para su organización y atención a la participación de todos los atletas en los grupos y probando diferentes niveles de habilidad. Como el tiempo y frecuencia de las sesiones suele ser limitada, las sesiones deben incorporar un componente de ejercicios y habilidades (la técnica), uno específico de acondicionamiento y un juego divertido o elemento de menor aptitud para finalizar.

REFERENCIAS

1. Hay, J (1988). *International Journal of sport Biomechanics*, 4 pp 114-129
2. Galloway; M and Connor, K (2000). The effect of Steering On Stride Pattern and Velocity In Long Jumping. *The Jumps*, pp 119-122
3. (1988). *Coache's Roundtable New Studies in Athletics*; pp 25-28

Cita Original

Hilliard, C. (2007). Technical preparation & coaching drills for the long jump. *Modern Athlete & Coach*, 45(3), 7-9.