

DESARROLLO DE LOS LANZADORES A LARGO PLAZO

DE LA BASE AL NIVEL ÉLITE

EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

- EN LA FORMACIÓN DE UN ATLETA EL PROCESO CUENTA DE 3 FASES O ETAPAS:
 - A. INICIACIÓN
 - B. ESPECIALIZACIÓN – PERFECCIONAMIENTO
 - C. LONGEVIDAD DEPORTIVA

LA ETAPA DE INICIACIÓN

- OBJETIVOS DE ESTA ETAPA:
 - a. Lograr en los practicantes una preparación multilateral
 - b. Crear las bases que le permitan a los atletas alcanzar un gran resultado deportivo en el futuro

LA ETAPA DE INICIACIÓN

- OTRO OBJETIVO DE ESTA ETAPA:

Incrementar en los jóvenes atletas el nivel de desarrollo de las capacidades volitivas a fin de que estén preparados para someterse a niveles de cargas de entrenamiento cada vez más creciente en volumen e intensidad.

PROGRAMA DE ENSEÑANZA

- a. Las cargas físicas se deben planificar por tiempo de trabajo y no se controlan las repeticiones
- b. Debe predominar los medios generales sobre los medios especiales
- c. Utilizar los juegos como deporte auxiliar



ALGUNAS DE LAS HABILIDADES Y CAPACIDADES A DESARROLLAR EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA

TÉCNICA

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA.

- a) Técnica de los lanzamientos
- b) ABC de carreras y saltos
- c) Carreras con vallas
- d) Carreras planas
- e) Saltos de longitud
- f) Levantamiento de pesas

VELOCIDAD - FUERZA FUERZA EXPLOSIVA

- Lanzamientos técnicos (diferentes posiciones)
- Lanzamientos especiales
- Lanzamientos generales

RESISTENCIA DE FUERZA

- ▶ Saltos generales
- ▶ Circuito de 5 a 10 estaciones
- ▶ EDFG

RESISTENCIA AEROBIA

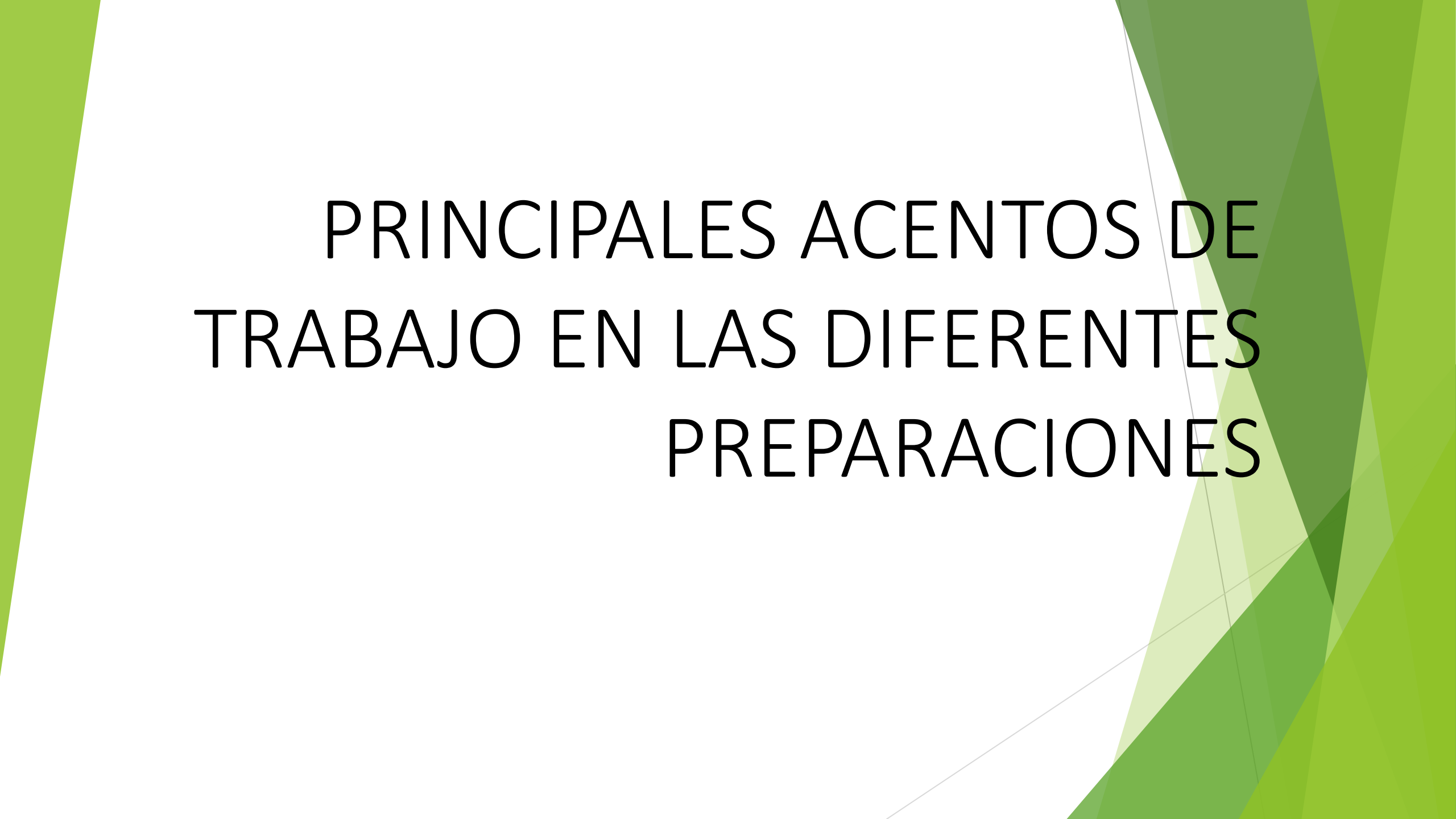
- ▶ Carreras continuas
- ▶ Juegos
- ▶ Calentamiento

PLAN DE ENTRENAMIENTO

► MODELO O CONCEPTO

RELACIÓN ENTRE LOS
LANZAMIENTOS EN LAS
DIFERENTES PREPARACIONES Y
EL % EN EL TRABAJO DE FUERZA

	PFG	PF	PE	PC
Lanzamientos Normales	3	1	4	x
Lanzamientos Ligeros	2	1	1	x
Lanzamientos Pesados	1	3	1	---
Lanzamiento Especiales	Pelotas Medicinales	1) Pelotas Medicinales 1) Balas hasta 1,6 kg	1) Pelotas Medicinales 1) Balas hasta 1,4 kg	Balas de 1 kg hasta 1,2 kg
Fuerza	50% - 70%	85% - 95%	80% - 90%	75% - 85%



PRINCIPALES ACENTOS DE TRABAJO EN LAS DIFERENTES PREPARACIONES

PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL

- Resistencia Aerobia
- Resistencia de la fuerza
- Saltos generales
- Técnica (lanzamientos normales y ligeros)

PREPARACIÓN DE FUERZA

- Fuerza máxima
- Técnica (lanzamientos pesados)
- Lanzamientos Especiales

PREPARACIÓN ESPECIAL

- Fuerza – Velocidad
- Lanzamientos Normales
- Lanzamientos Especiales
- Pliometría (saltos)

PREPARACIÓN COMPETITIVA

- Modelaje de la Competencia

TEST Y RESULTADOS

PUEBAS FÍSICAS

PRUEBAS	RESULTADO
30 m	4.10 seg
Bala de Frente	21.63 m
Bala de Espalda	23.98 m
Salto Largo sin Carrera de Impulso	3.28 m
Arranque	110 kg
Cuclilla	210 kg
Prom	150 kg
Cuclilla por Delante	170 kg
Clean	150 kg
Pull Over	80 kg

PRUEBAS TÉCNICAS

PRUEBAS	RESULTADO
Javalina 800 g	
Final	56.65 m
9 pasos	80.50 m
Javalina 900 g	
5 pasos	67.19 m
9 pasos	74.12 m

PRINCIPALES ACENTOS DE TRABAJO SEMANALES
EN LAS DIFERENTES PREPARACIONES.

PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL

MESOCICLO I

- **LUNES**

- 2-3 KM
- EDFG
- LANZAMIENTOS GENERALES

- **MARTES**

- COORDINACIÓN
- EJERCICIOS GENERALES EN EL GIMNASIO
- LANZAMIENTOS ESPECIALES CON PELOTAS MEDICINALES

- **MIÉRCOLES**

- EJERCICIOS CON LA JABALINA

- **JUEVES**

- IGUAL AL LUNES

- **VIERNES**

- IGUAL AL MARTES

- **SÁBADO**

- DESCANSO

MESOCICLO II

- **LUNES (EN LA MAÑANA)**

1. EJERCICIOS CON LA JABALINA
2. LANZAMIENTOS CON LA JABALINA NORMAL Y LIGERA
3. LANZAMIENTOS GENERALES

- **TARDE**

1. GIMNASIO
2. LANZAMIENTOS ESPECIALES CON BALAS DE 1,4 KG

- **MARTES**

1. PLAYA (CARRERAS CONTINUAS, EDFG, SALTOS GENERALES

- **MIÉRCOLES**

1. EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON VALLAS
2. LANZAMIENTOS ESPECIALES CON PELOTAS MEDICINALES

- **JUEVES**

1. IGUAL AL LUNES

- **VIERNES**

1. IGUAL AL MARTES

- **SÁBADO**

1. DESCANSO

MESOCICLO III

- **LUNES (EN LA MAÑANA)**

1. EJERCICIOS CON LA JABALINA
2. LANZAMIENTOS CON NORMAL Y LIGEROS

- **TARDE**

1. GIMNASIO
2. LANZAMIENTOS ESPECIALES CON BALAS DE 1,4 KG 1,6 KG

- **MARTES**

1. LANZAMIENTOS GENERALES, SALTOS GENERALES, TRAMOS HASTA 300 M

- **MIÉRCOLES**

1. 5 KM
2. EJERCICIOS GENERALES
3. CARRERAS ENTRE VALLAS
4. LANZAMIENTOS ESPECIALES CON PELOTA MEDICINAL

- **JUEVES (EN LA MAÑANA)**

1. EJERCICIOS CON LA JABLINAS
2. LANZAMIENTOS CON NORMAL Y PESADO

- **TARDE**

1. GIMNASIO
2. LANZAMIENTOS ESPECIALES CON BALAS DE 1,4 KG Y 1,6 KG

- **VIERNES**

1. IGUAL AL MARTES

- **SÁBADO**

1. DESCANSO

PREPARACIÓN DE FUERZA

- **LUNES (EN LA MAÑANA)**

1. EJERCICIOS CON LA JABALINA
2. LANZAMIENTOS CON LA JABILA PESADA, NORMAL Y LIGERA
3. LANZAMIENTOS GENERALES

- **TARDE**

1. GIMNASIO
2. LANZAMIENTOS ESPECIALES CON PELOTAS MEDICINALES

- **MARTES**

1. LANZAMIENTOS ESPECIALES CON LA BALA DE 1,6 KG

- **MIÉRCOLES**

1. IGUAL AL LUNES

- **JUEVES**

1. INTENSIDAD CON LA BALA DE 4 KG (DE FRENTE Y DE ESPALDA)

- **VIERNES**

1. IGUAL AL LUNES Y AL MIÉRCOLES

- **SÁBADO**

1. TRABAJO GENERAL EN EL GIMNASIO
2. LANZAMIENTOS ESPECIALES CON LA BALA DE 1,6 KG

PREPARACIÓN ESPECIAL

- EN EL PRIMER MESOCICLO DE LA PREPARACIÓN ESPECIAL LOS MEDIOS Y ACENTOS DE TRABAJO NO DIFIEREN MUCHO CON RELACIÓN A LA ETAPA DE PREPARACIÓN DE FUERZA
- EL VOLUMEN DE LOS LANZAMIENTOS PESADO DISMINUYEN Y SE COMIENZA A REALIZAR TRABAJOS DE INTENSIDADES CON LA JABALINA NORMAL
- SE INTRODUCE LA PELOTA DE BEISBOL COMO LANZAMIENTOS LIGEROS.

PREPARACIÓN ESPECIAL MESO II

- **LUNES (EN MAÑANA)**

1. EJERCICIOS CON VALLAS
2. LANZAMIENTOS CON LA JABALINA NORMAL Y PESADA

- **TARDE**

1. GYM
2. LANZAMIENTOS ESPECIALES CON PELOTAS MEDICINALES

- **MARTES**

1. LANZAMIENTOS ESPECIALES CON LA BALA DE 1,2 KG

- **MIÉRCOLES (EN LA MAÑANA)**

1. LANZAMIENTOS CON LA JABALINA NORMAL Y LIGERA
2. SALTOS Y CARRERAS HASTA 60 M

- **TARDE**

- GYM

- **JUEVES**

1. LANZAMIENTOS CON LA BALA DE 4 KG DE FRENTE Y DE ESPALDA

- **VIERNES (EN LA MAÑANA)**

1. LANZAMIENTO CON LA JABALINA NORMAL
2. SALTOS Y CARRERAS HASTA 60 M

- **TARDE**

1. GYM
2. ESPECIALES CON PELOTAS MEDICINALES

- **SÁBADO**

1. LANZAMIENTOS ESPECIALES CON LA BALA DE 1,2 KG

PREPARACIÓN COMPETITIVA

- AQUÍ LOS MODELOS SEMANALES CAMBIAN EN DEPENDENCIA DEL CALENDARIO COMPETITIVO.



MUCHAS GRACIAS

PREGUNTAS