

# COMO CONSTRUIR UNA MEDALLA MUNDIAL

## Yarisley Silva

**Fecha de nacimiento. 1 de junio del 1987**

**Edad. 28 años**

**Talla. 1,62m**

**Peso. 62kg**

**Edad deportiva 16 años**

**Tiempo en la pértiga 14 años**

### **DATOS TÉCNICOS**

**Marca personal. 4,91m RN**

**Agarre actual 4,10m/4,15m**

**C. de impulso : 14 pasos**

**Índice técnico: 1,01m**

**Pértiga: 170lb - 4,40m - 17,3**



# MEJORES RESULTADOS

Competencias	Sede	Medallas	Marca	Edad
Juegos Centroamericanos	Cartagena 2006	Plata	3,90m	19 años
Juegos Panamericanos	Rio Janeiro 2007	Bronce	4,30m RN	20 años
<b>Juegos Panamericanos</b>	<b>Guadalajara 2011</b>	<b>Oro</b>	<b>4,75m RC</b>	<b>24 años</b>
<b>Juegos Olímpicos</b>	<b>Londres 2012</b>	<b>Plata</b>	<b>4,75m</b>	<b>25 años</b>
<b>Campeonato Mundial</b>	<b>Moscú 2013</b>	<b>Bronce</b>	<b>4,82m</b>	<b>26 años</b>
<b>Campeonato Mundial bajo techo</b>	<b>Sopot 2014</b>	<b>Oro</b>	<b>4,70m</b>	<b>27 años</b>
<b>Juegos Centroamericano</b>	<b>Veracruz 2014</b>	<b>Oro</b>	<b>4,60m RC</b>	<b>27 años</b>
<b>Juegos Panamericanos</b>	<b>Toronto 2015</b>	<b>Oro</b>	<b>4,85m RC</b>	<b>28 años</b>
<b>Campeonato Mundial</b>	<b>Beijing 2015</b>	<b>Oro</b>	<b>4,90m</b>	<b>28 años</b>



## COMPONENTES DE LA PREPARACIÓN DEL SALTO CON PERTIGA



## OBJETIVOS GENERALES DEL PLAN 2015

Lograr la medalla de oro en los Juegos Panamericanos y ser medallista en el Campeonato mundial del deporte.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

Perfeccionar el ritmo del salto completo con agarre de 4,30m y lograr 4,75m

Estabilizar los resultados competitivos sobre los 4,70m

Mantener los niveles de fuerza y velocidad logrando resultados superiores a los 210kg en el test de media cuclillas y tiempos inferiores a los 3,50 en el 30m estático.

Velar por la integridad física del atleta y prevenir todo tipo de lesiones.

Conocer el estado físico y la capacidad de recuperación y adaptación al trabajo en cada momento de la preparación

Mantener el peso corporal por debajo de 62kg en el período competitivo

Mejorar los niveles de concentración de la atención y manejar las técnica de autocontrol emocional.

# ESTRUCTURA DEL MACROCICLO

<b>Estructura</b>	<b>Mesociclos</b>	<b>Microciclos</b>
<b>I</b>	<b>7</b>	<b>33</b>
<b>PFG Dinámica</b>	<b>3 (3x1-4x1-3x1)</b>	<b>13</b>
<b>PFE Dinámica</b>	<b>3 (3x1-2x1-2x1)</b>	<b>10</b>
<b>P.Competitivo</b>	<b>1 5(1x1)</b>	<b>10</b>

# DIRECCIONES DE TRABAJO POR MESOCICLOS

Meso	Objetivos	Tareas
I	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Acondicionar el organismo para recibir cargas posteriores.</li> <li>✓ Mejorar los elementos técnicos por cada una de las fases del salto.</li> </ul>	<p>Metodología de la técnica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltillos</li> <li>• Cross</li> <li>• Tramos</li> <li>• Circuitos</li> <li>• Fortalecimiento</li> <li>• Acrobacia</li> <li>• Ejercicios de desarrollo físico general.</li> <li>• Ejercicios de carrera</li> </ul>
II	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Desarrollar de las resistencia de la fuerza superando los 28,00m en el test de Decatuple.</li> <li>✓ Mejorar el enlace carrera de impulso despegue logrando más de 4,30m con 8 pasos.</li> </ul>	<p>Salto técnico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera de impulso sin despegue</li> <li>• Saltos generales (pendiente-arena)</li> <li>• Saltos especiales</li> <li>• Tramos de 80 a 200m</li> <li>• Ritmos de vallas c/3 pasos</li> <li>• Pesas del 60 al 70%</li> <li>• Acrobacia</li> </ul>
III	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Elevar los niveles de fuerza máxima y la resistencia de la velocidad, logrando resultados superiores a los 100kg en el test de cuclillas y más de 70kg en el pron y tiempos por debajo de los 18,seg en los 150m.</li> <li>✓ Mejorar la coordinación de tirada atrás y pierna arriba con flexión logrando resultados superiores a los 4,30m con 10 pasos.</li> </ul>	<p>Salto técnico con 8-12 pasos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltos generales (lastres)</li> <li>• Saltos especiales</li> <li>• Pliometría</li> <li>• tramos de 60 a 150m</li> <li>• Pesa del 85 al 100%,</li> <li>• Ritmo de vallas</li> <li>• Carrera de impulso sin despegue</li> <li>• Acrobacia</li> </ul>

# DIRECCIONES DE TRABAJO POR MESOCICLOS

Meso	Objetivos	Tareas
IV	<p>✓ Desarrollar la potencia y de la rapidez, alcanzando resultados superiores a los 14,20m en el test de quintuple y tiempos de 3,60seg en el 30m.</p> <p>✓ Estabilizar el ritmo del salto completo alcanzando más de 4,50m con la carrera completa.</p>	<p>Saltos técnicos con 10 y 14 pasos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltos generales</li> <li>• Saltos especiales (lastre)</li> <li>• Polimetría</li> <li>• Tramos de 40 a 100m</li> <li>• Carrera de impulso con despegue</li> <li>• Acrobacia</li> <li>• Pesas 80-90%</li> <li>• Ritmo de vallas c/5-3 pasos</li> </ul>
V	<p>✓ Elevar los niveles de fuerza explosiva y la rapidez logrando más de <b>18,50m</b> en el quintuple con cinco pasos.</p> <p>✓ Perfeccionar el ritmo del salto completo superando los <b>4,60m</b> en el test técnico.</p>	<p>Saltos técnicos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera de impulso con despegue</li> <li>• Saltos generales (pendiente)</li> <li>• Saltos especiales</li> <li>• Tramos de 30 a 80m</li> <li>• Ritmos de vallas c/3-5 pasos</li> <li>• Pesas del 75 al 90%</li> <li>• Acrobacia</li> </ul>
VI	<p>✓ Lograr la forma deportiva y el 98% del resultado planificado.</p>	<p>Competencias</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera de impulso con despegue</li> <li>• Saltos técnicos</li> <li>• Saltos generales, polimetría,</li> <li>• Pesa (75-90%),</li> <li>• Ritmo de vallas</li> <li>• Acrobacia</li> </ul>
VII	<p>✓ Mantener la forma deportiva y lograr el 100% del propósito planificado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acentuación del trabajo realizado.</li> </ul>



# EJERCICIOS DE PESAS UTILIZADOS EN LAS DIFERENTES ETAPAS.

ETAPAS	PFG			PE			P.COMP
Mesociclos	I	II	III	IV	V	VI	VII
Empuje		X	X	x	x	x	x
½ Cuclillas		X	X	X	X	X	X
½ Cuclillas c/salto				X	X	X	X
Saltillos		X	X	X	X	X	X
Subida al banco		X	X	X	X	X	X
Pron		X	X	X	X	X	X
Pullover		X	X				
Arranque		X	X				
Cuclillas		X	X				

# TEST FISICO-TECNICOS REALIZADOS POR ETAPAS

TEST	P. General	P. Especial
20 m volantes c/p		x
30 m		x
60 m	x	x
Decatuple	x	
S. Long (s/c)	x	x
Triple	x	
Quintuple parado		x
Quintuple c/5 pasos		x
Cuclillas	x	
Pron	x	
Pullover	x	
½ cuclillas	x	
Z c/varilla	x	x
Tec c/8 pasos	x	
Tec c/12 pasos		x

# RESULTADOS DE LOS TEST PEDAGÓGICOS

NOMBRE	YARISLEI SILVA	
	<u>Plan</u>	<u>Real</u>
<u>Test</u>		
20M vc/P	2.35s	2.30s
30M	3.50s	3.44s
60M	7.00m	7.05m
Decatuple	28,00	29.10
S.L s/imp	2.60m	2.64m
Triple	8.20m	8.12m
Quintuple	14.50m	14.90m
Quint c/5pasos	18.50m	18,70m
Pron	75kg	75kg
Pullover	20kg	25kg
½ cuclilla	230kg	230kg
Cuclilla	100kg	110kg
<b>Z c/varilla</b>	<b>1,08</b>	<b>1,13m</b>
Tec c/8 p	3.50m	3.50m
Tec c/12p	4.50m	4,40m
Pronóstico	4.85m	4.91m

# Comportamiento competitivo

<b>N0</b>	<b>Evento</b>	<b>Fecha</b>	<b>Lugar</b>	<b>Plan</b>	<b>Real</b>	<b>%</b>
1	Meeting	9 de mayo	Manchester	4,50m	4,30m	95,5
2	DL	15 de mayo	Shanghái	4,60m	4,58m	99,5
3	Barrientos	28 de mayo	Estadio	4,65m	4,50m	96,7
4	DL	7 de junio	Birmingham	4,65m	4,42m	95
5	DL	13 de junio	New York	4,70m	4,44m	94,4
6	DL	4 de julio	Paris	4,70m	4,73m	100
7	Meeting	6 de julio	Sotevilles	4,75m	4,66m	98.1
8	Panamericano	23 de julio	Toronto	4,76m	4,85m	101
9	DL	30 de julio	Estocolmo	4,75m	4,81m	101
10	Meeting	2 de agosto	Beckum	4,80m	4,91m RN	102
11	Meeting	5 de agosto	Jackin	4,80m	4,72m	98,3
12	Mundial	24-26 de agosto	Beijing	4,85m	4,90m	101
13	DL	3 de septiembre	Zúrich	4,70m	4,72m	100
14	Meeting	12 septiembre	Newcastle	4,70m	4,65m	99

POLE VAULT WOMEN

300



Yarisley SILVA

CUB

2

4.50

4.60

4.70

4.80

4.85

4.90

0

0

XXO

XO

0

XX



**MUCHAS GRACIAS**