

INDICE

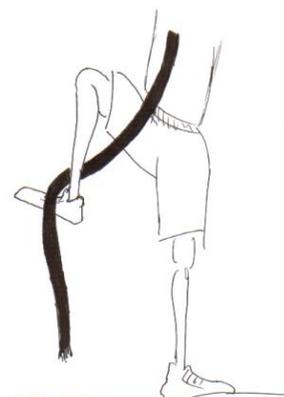
1. PREFACIO
2. INTRODUCCIÓN
3. PRUEBAS FISICAS DE INGRESO AL CUERPO DE POLICIA LOCAL
4. ENTRENAMIENTO Y PLANIFICACIÓN
 - 4.1 NOTAS IMPORTANTES PARA EL ENTRENAMIENTO Y LA PLANIFICACIÓN
 - 4.2 ENTRENAMIENTOS PARA EL NIVEL 0
 - PERIODO PREPARATORIO (4 Semanas)
 - PERIODO PRECOMPETITIVO (4 Semanas)
 - PERIODO COMPETITIVO (4 Semanas)
 - 4.3 ENTRENAMIENTOS PARA EL NIVEL 1
 - PERIODO PREPARATORIO (4 Semanas)
 - PERIODO PRECOMPETITIVO (4 Semanas)
 - PERIODO COMPETITIVO (4 Semanas)
 - 4.4 ENTRENAMIENTOS PARA EL NIVEL 2
 - PERIODO PREPARATORIO (4 Semanas)
 - PERIODO PRECOMPETITIVO (4 Semanas)
 - PERIODO COMPETITIVO (4 Semanas)
5. ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA
6. CONSEJOS ALIMENTICIOS
7. CONSEJOS PARA EL OPOSITOR
8. BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA Y RECOMENDADA

TREPA DE CUERDA CON PRESA DE PIERNAS

Progresión Técnica:

Lo primero que debes saber es cómo se hace la presa con los pies. Para explicarla tomaremos como referencia nuestra pierna derecha, aunque, y si eres zurdo o si lo prefieres, toma como referencia la izquierda y hazlo al contrario.

Colócate de pie en frente de la cuerda, y dejando ésta entre las piernas, levanta la pierna derecha flexionada por la rodilla. Recuerda, dejando siempre la cuerda entre las piernas, pasa el pie derecho por delante de ésta y rodéala hasta que quede de nuevo el pie derecho a la derecha de la cuerda. Una vez aquí, coge la cuerda y déjala caer por la parte interna del pie, de manera que la punta de éste quede mirando hacia delante y arriba.

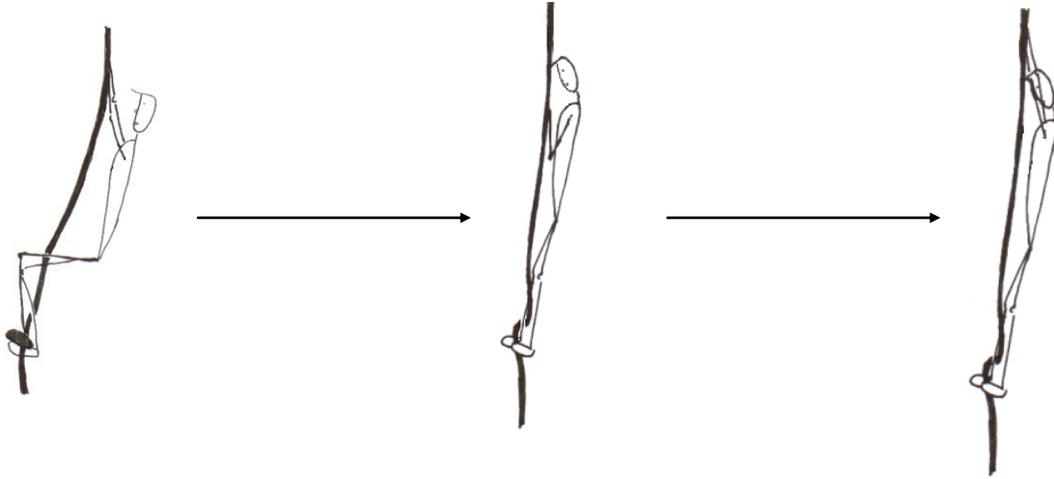


EJERCICIOS

1. Agárrate bien con las manos de la cuerda y coloca el pie izquierdo presionando fuerte la cuerda hacia el derecho. Quédate colgando durante 10 segundos y comprueba que la cuerda no se resbala en el pie. Si ves que resbala realiza este ejercicio varias veces hasta que no resbale.
2. Haz la presa de piernas, presiona y empuja con las piernas. Debes quedarte de pie, con las piernas estiradas. No mires hacia arriba, debes mirar hacia la presa de pies.
3. Realiza el ejercicio 2, y una vez de pie en la cuerda, realiza una brazada (estira los brazos arriba y agarra la cuerda de nuevo). Ahora tienes los brazos y las piernas estiradas. Suelta la presa de piernas (deja de pisar con el pie izquierdo), sube la rodilla derecha todo lo que puedas y vuelve a hacer la presa de piernas. Ahora te encuentras en la posición del ejercicio 1. Para realizar este movimiento, la cuerda debe resbalar sobre el pie. Si ves que al subir el pie no resbala la cuerda, haz pequeños círculos hacia dentro con el pie derecho. Recuerda que la cuerda no debe de dejar de contactar con el pie que realiza la presa (pie derecho) si no te pueden dar la prueba como nula.
4. Realiza el ejercicio 3 varias veces seguidas y verás que vas subiendo en la cuerda. Son importantes las fases, y que coordines todas ellas:



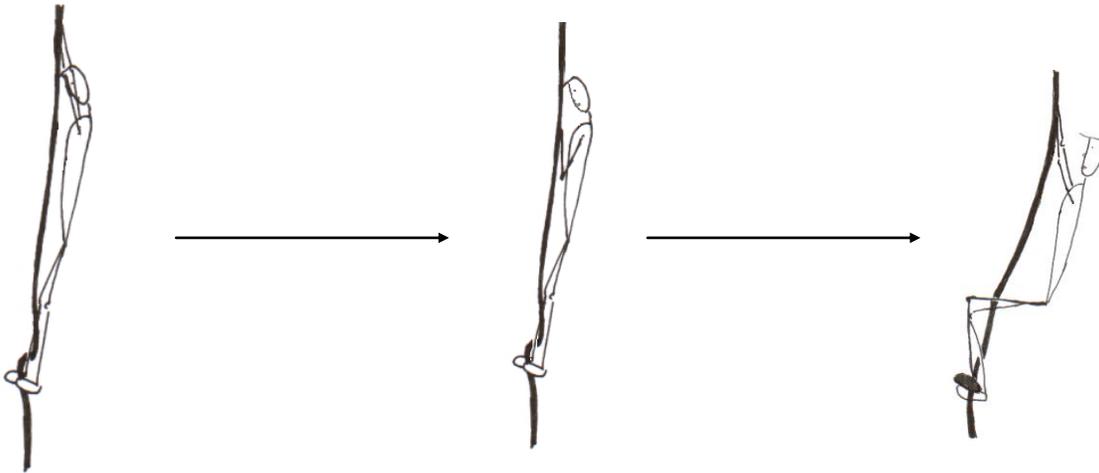
1. Cogerte a la cuerda y hacer la presa de piernas
2. Empujar con las piernas y estirarlas
3. Estirar los brazos agarrando la cuerda más arriba
4. Flexionar la rodilla subiendo el pie y realizar de nuevo la presa de pies.
5. Empujar con las piernas y estirarlas
6. Estirar los brazos agarrando la cuerda más arriba
7. Flexionar la rodilla subiendo el pie y realizar de nuevo la presa de pies.
8. ...



¿Cómo bajar?

a. Si tienes suficiente fuerza, con cuidado, baja a pulso dejando las piernas sueltas.

b. Realiza el proceso a la inversa: Baja los brazos mientras flexionas las piernas, suelta la presa, estira el cuerpo, realiza más abajo la presa, ...



PARTES DE LOS EJERCICIOS DE ASIMILACIÓN PARA EL SALTO DE LONGITUD:

Conocimiento global y analítico de la ejecución técnica del salto de altura. Siendo consciente de los factores o detalles fundamentales que son determinantes para realizar un mejor salto. Su objetivo es conseguir una imagen mental idónea.

ANÁLISIS BIOMECÁNICO DE LA TÉCNICA DEL S. DE ALTURA:

1. Carrera de impulso: Lleva una elevada velocidad horizontal y una muy pequeña velocidad vertical descendente, bajando progresivamente el cdg hasta el momento de batida que se encuentra en el punto lo más bajo posible. Figura 2.

2. Batida: Acción-Reacción.

1. Acción de fuerzas $F_{horizontal}$ y $F_{vertical}$ como componentes de la reacción del apoyo de la pierna de batida contra el suelo.

2. Como consecuencia de estas fuerzas vertical y horizontal, durante el tiempo que dura la batida, se reacciona con una importante velocidad vertical ascendente que se consigue ejerciendo la mayor $F_{vertical}$ posible durante el mayor tiempo posible, manteniendo parte de su velocidad horizontal, que le permite avanzar y caer sobre la colchoneta.

3. Franqueo del listón:

4. Caída a la colchoneta:



Figura 1

CAIDA - PASO DEL LISTÓN - BATIDA - CARRERA DE IMPULSO

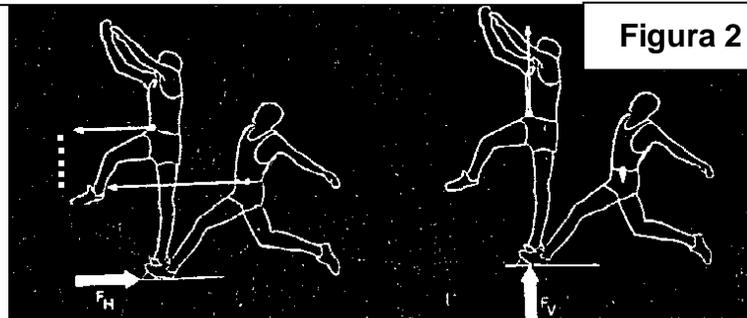


Figura 2

Obj. Batida: $V_{máx. Vertical ascendente}$, manteniendo parte de su $V_{horiz.}$, que le permite avanzar y pasar el listón.

PARA CONSEGUIR LA MÁXIMA VELOCIDAD VERTICAL ASCENDENTE DEBEREMOS TENER EN CUENTA:

Ejercer la mayor $F_{vertical}$ posible, durante el mayor tiempo posible.

- Para conseguir una gran $F_{vertical}$, deberemos llegar a una gran velocidad en la batida. (Figura 1,2).
- Para conseguir que la aplicación de esta fuerza sea lo más prolongada que se pueda, el cdg del saltador debe llegar lo más bajo posible. (Figura 1,2).

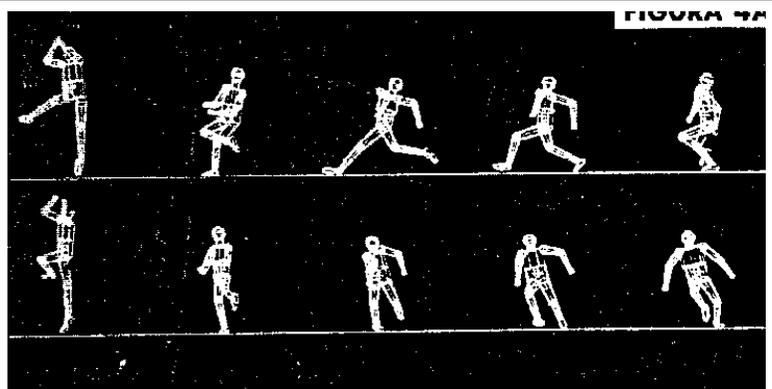


FIGURA 3

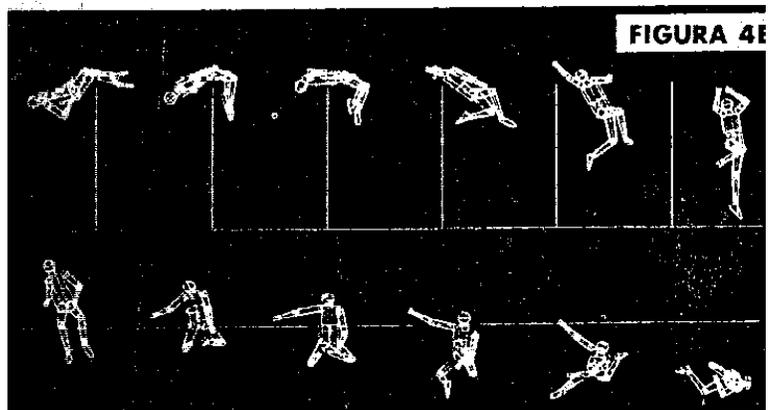
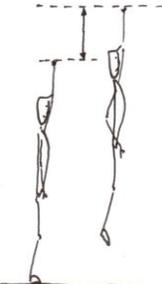
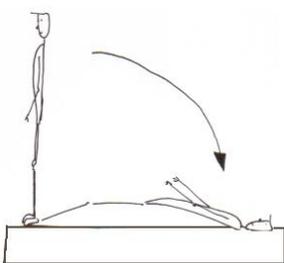
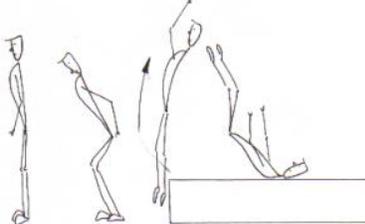


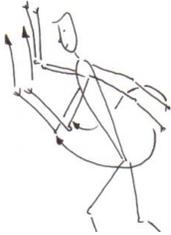
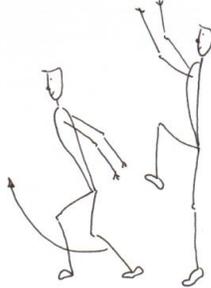
FIGURA 4

FICHA DE ESTANDARES

**NIVEL INICIAL: No ha practicado nunca el SALTO DE ALTURA.
Realizar los ejercicios con elementos "facilitadores".**

Ejercicios "estándar"	Título	Indicadores de éxito
ESTÁNDAR 1	<p align="center">¿<u>AVERIGUA</u> cuál es tu <u>PIERNA DE BATIDA</u> o impulso?</p> <p>2 ejercicios van a ayudarnos a confirmar con que pierna salto más y por lo tanto es nuestra pierna de batida.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Con que pierna chutas el balón? Si eres diestro para chutar cuando juegas al fútbol, tu pierna fuerte es la izquierda, es decir, tu pierna izquierda es con la que deberás batir en los saltos. ¿Por qué decimos que es la pierna fuerte? Debido a que es la pierna que está cargando todo tu peso, mientras que con la hábil es con la que golpeas el balón. - Nos separamos unos 4-6 m, haciendo una señal en el punto de partida. Efectuar un salto a la colchoneta recordando cual ha sido la pierna con la que nos hemos impulsado. <p>Variante para confirmar la pierna de batida: Igual que el anterior, pero con el saltómetro o goma colocado a una altura fácil. Pero si en el ejercicio anterior batió con el pie izquierdo, se coloca a la izquierda del foso y viceversa, manteniéndose en oblicuo, 30-40 grados, a la cama.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es la misma pierna de impulso que en el salto de longitud. - Mide la potencia vertical de cada pierna. Test de salto vertical a pata coja. Desde una posición estática vertical, realizar un salto vertical sobre una pared en la que cada salto deberá ser medible. La caída se deberá realizar en el lugar de partida. 	<p align="center">Define tu pierna fuerte para saltar:</p> <p align="center">_____</p> <p>3 veces realizas la batida con tu pierna fuerte.</p>
ESTÁNDAR 2	<p align="center">Perdamos el miedo a la CAIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar una voltereta hacia delante en la colchoneta. - De pie, subidos en la colchoneta, dejarse caer hacia atrás sobre la colchoneta. - De pie, subidos en la colchoneta, dejarse caer y luego realizar una voltereta atrás. - De pie, subidos en la colchoneta, realizar un salto atrás a caer con la espalda. 	<p align="center">5 repeticiones</p>

<p>ESTÁNDAR 3</p>	<p style="text-align: center;"><u>Aprendamos a ENVOLVER AL LISTON (fase de vuelo)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Desde la posición estática de acostado con las piernas flexionadas y los brazos extendidos y abiertos a 45 grados, realizar el gesto de “braguetazo”, levantando las caderas.  <ul style="list-style-type: none"> - Igual que el anterior, pero cuando realizamos el “braguetazo” las manos no permanecen en el suelo, sino que quedan en el aire a la altura de la cadera. - Próximo a la colchoneta y de espaldas a ella y con los pies muy próximos a la misma realizar una impulsión con las dos piernas a caer con la espalda sobre la colchoneta.  <ul style="list-style-type: none"> - Igual que el anterior, pero haciendo hincapié en que los hombros sean los primeros en tocar la colchoneta y no la parte inferior de la espalda. - Igual que el anterior, pero con las piernas flexionadas por las rodillas con un ángulo de 90 grados, llevándolas después hacia el pecho en el momento que la espalda toca la colchoneta. - Igual que el ejercicio anterior, extendiendo las piernas en el momento que los hombros buscan la colchoneta. - Igual que el ejercicio anterior, pero saltando por encima de una goma baja. - Igual que el ejercicio anterior, pero saltando desde un plinton a una altura progresivamente más alta. - Igual que el ejercicio anterior, pero saltando desde un trampolín o minitramp. - Realizar todos los ejercicios anteriores, pero ejecutando la batida con sólo la pierna de impulso. - Batiendo con las dos piernas intentar llevarse una goma elástica situada entre 1,80 y 2,10 con el empeine de los pies, intentado caer correctamente sobre la colchoneta. - Igual que el ejercicio anterior, pero además de la goma alta, colocaremos una goma a baja altura. 	<p>5 repeticiones de cada ejercicio.</p>
<p>ESTÁNDAR 4</p>	<p style="text-align: center;"><u>Consigamos realizar una buena BATIDA</u> Tener SENSACIONES de impulsarse en la batida.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Con la pierna adelantada y los brazos situados al frente ejecutamos un movimiento de apertura lateral-atrás y luego adelante-arriba, quedando los brazos ligeramente por encima de 	<p>5 repeticiones por ejercicio.</p>

	<p>la cabeza, flexionados por los codos en ángulo recto y una posición simétrica, las manos quedan próximas y sus palmas enfrentadas. (Sólo el movimiento de brazos).</p>  <p>- Igual, pero a su vez realizamos el movimiento de piernas siguiente: elevación de la pierna libre flexionándola por la rodilla y bloqueándola a la altura de la cadera. (<u>Posición de batida</u>).</p>  <p>- Igual, pero realizando una impulsión que nos despegue del suelo. La pierna de batida y el tronco hacen una misma línea.</p>	
<p>ESTÁNDAR 5</p>	<p>Mejorar en la batida: la carrera de aproximación (penúltimo paso - último paso - batida).</p> <p>- Realizando los últimos dos pasos andando, realizar los siguientes movimientos: Se adelanta la pierna libre (derecha para los que baten con la izquierda) para dar el <u>penúltimo paso</u> con la pierna ligeramente flexionada por la rodilla, los brazos se encuentran situados al frente y a la altura de los hombros o alternadas como en una zancada normal de carrera. <u>Última zancada</u>: la pierna de batida extendida, contacta con la planta en el suelo, los brazos están también extendidos por detrás del tronco y desde esta posición se realiza <u>la batida</u> vista en los ejercicios anteriores.</p> <p>- Igual que el anterior, pero realizar 4-6-8 pasos. Observación: al ser pasos pares salir en primer lugar con la pierna libre.</p> <p>- Igual que el anterior, pero corriendo con 4-6-8 pasos.</p> <p>- Igual que el anterior, pero haciendo hincapié en el cambio de ritmo de los dos últimos pasos, para ello marcamos los apoyos que vayamos a dar, siendo el penúltimo paso ligeramente más largo que el último que lo acortamos. Primero lo ejecutaremos andando y luego corriendo. (Con el fin de hacerlo más motivante nos podemos aproximar en oblicuo a la colchoneta).</p>	<p>5 repeticiones</p>