

Características del Entrenamiento Pliométrico

Los ejercicios pliométricos involucran decididamente y con un gran protagonismo a articulaciones y músculos. La columna vertebral es el mecanismo que da estabilidad y soporte a las acciones de fuerza, además de absorber el "shock" de los saltos y movimientos explosivos.

Los ejercicios pliométricos constituyen un tipo de trabajo muy exigente, y es necesario respetar ciertas pautas de desarrollo:

El sistema nervioso central, la columna vertebral, las articulaciones, los músculos y tendones, y el metabolismo soportan una **carga muy importante** y significativa en la realización de los ejercicios pliométricos, carga que disminuye en directa proporción al acento pliométrico del ejercicio. Así la carga sobre el organismo será muy baja en aquellos ejercicios de bajo efecto pliométrico, como en la carrera simple o el salto a la soga. En virtud de lo anterior, es necesario respetar **ciertas pautas metodológicas**, a los efectos de aprovechar al máximo sus posibilidades con el mínimo de riesgo físico para el deportista.

Preparación previa

Para el éxito del programa es fundamental realizar el fortalecimiento del aparato de sostén actuante, como fase previa al entrenamiento pliométrico de alta intensidad.

El primer aspecto a considerar es el estado de aptitud del **arco plantar**. El pie soportará la carga adicional que se le aplique y recibirá la reacción del piso como producto de la propulsión del cuerpo hacia adelante y/o arriba. Es muy difícil la definición del pie "normal", y puede pensarse que la falta de tono muscular o la hiper-elongación de los músculos plantares son circunstancias que contraindican el trabajo pliométrico. De todos modos, se debe prestar atención a la posibilidad de que los deportistas utilicen **plantillas** especialmente diseñadas para sus pies

Debe controlarse también la condición de **simetría de las piernas**. Si bien en atletas avanzados es conveniente realizar un estudio de **antropometría** realizado por especialistas, un entrenador conciente debe conocer las siguientes distancias:

1. Del maléolo peróneo al suelo.
2. Del maléolo peróneo al hueco poplíteo.
3. Del hueco poplíteo al pliegue glúteo.

Conociendo lo antedicho, se obtendrá un perfecto panorama de las posibles asimetrías y donde se ubican, alterando la posición de la columna y de la pelvis, pudiendo prever los recaudos que correspondan con respecto al entrenamiento.

El acondicionamiento simultáneo al entrenamiento pliométrico propiamente dicho debe asegurar:

Entrenamiento de la FUERZA	De la fuerza en general en el caso de los prepúberes. De la fuerza máxima en los jóvenes avanzados y adultos.
Entrenamiento de la FLEXIBILIDAD	Se debe poseer un desarrollo importante de la flexibilidad en general.
Entrenamiento de la TÉCNICA	Se debe seguir una metodología adecuada de

DE SALTO

entrenamiento del salto, combinando especialmente los aspectos concéntricos y excéntricos. (Ej: saltos al banco, salto en largo sin impulso, etc.)

La articulación de la **rodilla** debe estar protegida por un adecuado fortalecimiento de los músculos de esa región. *(Estos ejercicios son contraindicados si existen lesiones o secuelas de las mismas)*

Tener en cuenta que el **cartilago de conjunción de la tibia** suele inflamarse, especialmente en los jóvenes, como consecuencia de un entrenamiento excesivamente intenso, metodología inadecuada, bajos valores de fuerza o piso demasiado duro.