

El entrenamiento del Salto con Pértiga. La planificación (Polvoltim.  
El Salto con Pértiga nº 1)



Fecha de publicación: 27 diciembre, 2015

Autor: Javi Navas

Longitud de impresión: 106

Idioma: Español

PDF

Manual apoyado por vídeos. El ebook contiene enlaces que te envían a la página del vídeo. El libro de papel dispone de códigos QR que se pueden leer con la cámara del teléfono móvil o la tablet, y visualizar el vídeo directamente en la pantalla. Para utilizar los códigos QR deberás descargar una aplicación de las muchas (gratuitas) que hay para teléfonos móviles y demás.

Este es el primero de una serie de manuales que pretenden ayudarte con tus entrenamientos de salto con pértiga.

En este te explico cómo se hace la planificación de una temporada con dos ciclos de competición: invierno y verano.

En él aprenderás a planificar la temporada, y si ya sabes hacerlo y no lo necesitas, al menos tendrás otra visión sobre el modo de organizar los periodos a lo largo del año.

El manual explica de forma sencilla cómo planificar y organizar los diferentes periodos dentro de un ciclo de competición. He intentado huir de explicaciones rebuscadas y sesudas, de modo que todo lo que os cuento es de aplicación práctica e inmediata. Aunque para poder aprovechar este manual debes tener algunos conocimientos sobre entrenamiento y sobre la especialidad, como es evidente. Aún así os enlace con algunos vídeos de ejemplos reales de entrenamientos que he realizado con mi grupo de entrenamiento.

#### SOBRE EL AUTOR.

Javier Navas, entrenador contratado por la Real Federación Española de Atletismo como entrenador de Salto con Pértiga en el Centro de Alto Rendimiento de Madrid. El mejor resultado obtenido ha sido con Montxu Miranda, récord de España con 5,81 metros. Entre otros resultados podrían destacar: 9º en los Juegos Olímpicos de Sidney en el año 2000; 4º en el Campeonato de Europa indoor absoluto en 1998 en Valencia; 6º en el campeonato del Mundo indoor celebrado en Lisboa en 2001; Subcampeón de Europa sub 23 en 1997 en Turku (Finlandia); además de varias veces campeón de España.

De cerca le sigue Igor Bychkov, quien entrena para arrebatar el récord a Montxu. Su mejor marca es de 5,65 metros. Ha sido olímpico en Londres y varias veces campeón de España.

Más información sobre este y los demás manuales, así como las novelas de ficción del autor en el web:

<http://javinavasllorente.wix.com/javi-navas>

Facebook sobre salto con pértiga (Polvoltim. Salto con pértiga):

<http://www.facebook.com/Polvoltim>

FACEBOOK del autor (ficción): <http://www.facebook.com/javinavasescritor>

<http://yep.pm/0nqlooWd5/rRj3uktWq.pdf.rar>