

SALTOS VERTICALES EN VELOCISTAS

Loturco, I., McGuigan, M.R., Freitas, T.T., Nakamura, F.Y., Boullusa, D.A., Valenzuela, P.L., Pereira, L.A., & Pareja-Blanco, F. (2022). Squat and countermovement jump performance across a range of loads: a comparison between Smith machine and free weight execution modes in elite sprinters, *Biology of Sport*, 39(4):1043-1048.

SALTOS SIN CARGA

ALTURA DEL CMJ
8 % MAYOR QUE EL SJ

SALTOS CON 100 % MASA CORPORAL

ALTURA DEL CMJ 2,4 % MAYOR

BARRA LIBRE VS SMITH MACHINE

NO SE OBSERVAN DIFERENCIAS ENTRE LA ALTURA DEL SJ CON DIVERSAS CARGAS

¿POR QUÉ LA ALTURA DEL CMJ Y SJ ES SIMILAR CON ALTAS CARGAS?

UNA FASE MAYOR DE ESTIRAMIENTO, ALARGARÁ EL TIEMPO ENTRE LA FASE CONCÉNTRICA Y EXCÉNTRICA, COMPROMETIENDO LA REUTILIZACIÓN DE LA ENERGÍA ELÁSTICA

MENSAJE PARA ENTRENADORES

CON MAYORES CARGAS SE PERDERÁN LOS BENEFICIOS POTENCIALES DEL CICLO ACORTAMIENTO-ESTIRAMIENTO