

# 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