

“Trabajo con (16) obstaculines buscando frecuencia y amplitud óptima = máxima veloc. de desplazamiento”

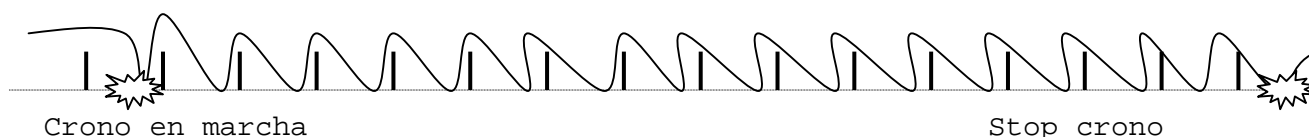
## BUSQUEDA DE LA ZANCADA ÓPTIMA “EN VELOCIDAD”

Test interesantísimo, pues si tenemos en cuenta que es difícil influir en el aumento de la frecuencia para mejorar los resultados, y es en la amplitud donde debemos basar nuestros esfuerzos, con este test intentaremos aumentar la amplitud (*mediante el trabajo reiterativo en la distancia idónea-superior*), sin pérdida de frecuencia. Además de concienciar a cualquier niño/a de la consecución a veces errónea de una mayor velocidad de desplazamiento, no por una mayor frecuencia o amplitud, sino por una amplitud correcta con la máxima frecuencia.

16 Ap.	Amplitud	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30	2,35	Amplitud
	Metros	29,60	30,40	31,20	32,00	32,80	33,60	34,40	35,20	36,00	36,80	37,60	Metros
J O S E	11-12-96		8,56	9,02	9,33	9,43	9,63	9,69	9,78	9,52			M/S
	Tiempo		3,55	3,46	3,43	3,48	3,49	3,55	3,60	3,78			Tiempo
	Frecuencia		4,51	4,62	4,66	4,60	4,58	4,51	4,44	4,23			Zanc./S
I.	25-10-97			8,81	9,01	9,29	9,13	9,45	9,49	9,84	9,71		M/S
	Tiempo			3,54	3,55	3,53	3,68	3,64	3,71	3,66	3,79		Tiempo
	Frecuencia			4,52	4,51	4,53	4,35	4,40	4,31	4,37	4,22		Zanc./S
I.	11-11-98												M/S
	Tiempo												Tiempo
	Frecuencia												Zanc./S

### Desarrollo del test referencial “Zancada óptima”.

- ◆ **Material:** 16 obstaculines de 15 cms de altos y un cronómetro.
- ◆ **Desarrollo:** apoyando un pie entre obstaculines colocados en línea y separados una distancia predeterminada, tiempo que tarda en recorrer la distancia total (puesta en marcha del crono en el primer apoyo entre 1º y 2º y parada al pisar después del obstaculín 16º).
- ◆ **Máxima veloc. desplazamiento** = distancia total metros recorridos dividido tiempo empleado.
- ◆ **Frecuencia** = apoyos (16) partido por tiempo.



Miguel A. Villalba  
Entrenador atletismo