

Protocolo de Salto



Departamento Médico-Kinésico de la Confederación Argentina de Handball

Criterios a Superar previo a comenzar el protocolo:

- Debe haber Superado todas las evaluaciones de la Etapa 3.
- Debe conocer y trabajar la técnica de amortiguación.
- Debe realizar trabajos de equilibrio Unipodal en superficies inestables sin sentir molestias posteriores.

Consideraciones:

- Esto es una guía en la cual se va evolucionando en la complejidad del gesto del Salto.
- No se deben introducir más de 2 ejercicios nuevos por sesión.
- Se deben respetar los tiempos y el fundamento de cada Etapa.
- Controlar la cantidad de Saltos diarios y semanales para evitar picos de Carga Aguda.
- Los ejercicios específicos y la dosificación exacta quedan a criterio del profesional.
- Es un fundamental un correcto gesto motor previo a aumentar la dificultad del ejercicio y avanzar de Etapa.

Etapa 0: Técnica de Salto y de Amortiguación

2 semanas aproximadamente

- Gesto de Impulso sobre step sin llegar al salto
- Gesto de impulso con rodilla contralateral continuando el gesto de impulso
- Desde Punta de pies Bipodal, gesto de amortiguación a dos piernas
- Desde puntas de pies Bipodal, gesto de amortiguación a una pierna
- Contra pared Inclinado Gesto de Footing
- Hidroterapia: Salto Frontal y Lateral. Técnica de amortiguación. Progresar de acuerdo a la guía.

Etapa 1: Saltos sin Gravedad y Aterrizaje

2 a 4 semanas dependiendo del criterio del profesional

- Salto Frontal de un pie al otro
- Salto Frontal Bipodal a Step
- Salto Lateral de un pie al otro
- Salto Lateral Bipodal a Step
- Salto Frontal Unipodal a Step
- Salto Lateral Unipodal a Step de medial a lateral
- Salto Lateral Unipodal a Step de lateral a medial
- Aterrizaje Frontal Bipodal desde Step
- Aterrizaje Frontal Unipodal desde Step
- Aterrizaje Lateral Unipodal desde Step

Etapa 2: Saltos con Gravedad

2 a 4 semanas dependiendo del criterio del profesional

- Ejercicios de Etapa 1 se pueden seguir realizando aumentando altura y distancia
- Salto Frontal Bipodal sobre valla
- Salto en largo Frontal Bipodal
- Salto en largo Frontal Unipodal
- Salto Lateral Unipodal aumentando longitud (en ambos sentidos)

- Salto Frontal Unipodal sobre valla	
- Salto Bipodal en el lugar con Rotación de Tronco	
Etapa 3:	Saltos con Movimiento Asociado 3 a 4 semanas dependiendo del criterio del profesional
- Salto Bipodal en el lugar con Rotación (en ambos sentidos)	
- Dos Saltos Bipodales consecutivos buscando longitud	
- Dos Saltos Alternados buscando longitud	
- Drop Jump. Bipodal y luego Unipodal	
- Circuito de Saltos Frontales y Laterales con vallas	
- Progresar hasta 8 saltos Alternados buscando longitud	
- Triple Hop	
- Crossover	
- Side Hop	
- Salto Unipodal en el lugar con Rotación 90° (en ambos sentidos)	
Introducir Pelota y Toma de Decisión paulatinamente.	
Etapa 4:	Saltos con Gesto Deportivo 2 a 4 semanas dependiendo del criterio del profesional
- Saltos con Perturbación en el Impulso	
- Saltos con Perturbación en el Aterrizaje	
- Salto desde Altura con Perturbación	
- Salto simulando Bloqueo	
- Salto con Lanzamiento	
- Salto con Recepción	
- Salto con Recepción y Finta Previa	
- Salto en Acción de Juego Adaptada con Contacto con Compañero	