

FACULTAD DE ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

Carrera: Ciclo de Licenciatura en Actividad Física y Deporte

Modalidad: Presencial

Materia: Trabajo de investigación

Año: 2019

Título: Los métodos que se emplean para el desarrollo de la velocidad de sprint en jugadores de fútbol de la división reserva del fútbol argentino de la zona de Capital Federal y Gran Buenos Aires

Estudiante: Cinti César Daniel

Legajo: 3811

Correo electrónico: dcinti1@hotmail.com

Docente Tutor Metodológico: Valeria Gómez

Docente Tutor de contenido: Raúl Davies

Resumen

En el presente trabajo de investigación se indagó sobre los diferentes métodos de entrenamiento utilizados por los preparadores físicos para la mejora de la velocidad máxima de sprint durante los períodos preparatorio y competitivo en jugadores de fútbol que integran equipos de las reservas de primera división del fútbol Argentino pertenecientes a la Superliga.

Específicamente se indagó sobre los métodos resistido, de autocarga y de sobre carga que se utilizan asiduamente en los entrenamientos para la mejora de la velocidad en el fútbol.

El trabajo de investigación fue de tipo exploratorio–descriptivo, donde se obtuvieron datos de esta etapa final de la formación de los jugadores.

La recolección de dichos datos consistió en una entrevista personal con preguntas estructuradas a cada uno de los trece preparadores físicos incluidos en la muestra.

Se ha llegado a la conclusión que en el período preparatorio los métodos resistido, auto carga y sobre carga son utilizados en sus entrenamientos por el 100% de los preparadores físicos. En el período competitivo la aceptación también es total para los métodos de auto carga y de sobre carga, y del 84% en la utilización del método resistido.

También es importante destacar que estos ejercicios se encuentran integrados en la programación al resto de las cualidades físicas y habilidades técnicas y tácticas, buscando en todo momento seguir con un criterio de especificidad en el deporte.

Palabras clave:

Velocidad de sprint en el fútbol - Métodos para la velocidad - División Reserva Fútbol Argentino.

Agradecimientos

A todos los preparadores físicos entrevistados de las reservas del fútbol argentino por su aporte invaluable a los fines de éste trabajo de investigación.

A Raúl Davies y Valeria Gómez, docentes de la universidad que con paciencia, dedicación y generosidad me guiaron en el entendimiento y elaboración del presente trabajo.

Dedicatoria

A Carla, por el amor y el apoyo de siempre, “bancándome” a pesar de todo.

A Felipe y Valentina por ser las motivaciones que me impulsan a mejorar.

Índice

1. Primera Parte: Delimitación teórica del objeto de estudio	5
1.1. Área temática, rama y especialidad	5
1.2. Tema y subtema	5
1.3. Introducción	5
1.4. Problema	6
1.5. Marco teórico	6
1.5.1 Capitulo 1: El Fútbol	8
1.5.1.2 El fútbol como deporte competitivo.....	8
1.5.1.3 Fútbol Formativo.....	9
1.5.1.4 Fútbol infantil.....	11
1.5.1.5 Fútbol juvenil.....	11
1.5.1.6 División Reserva.....	11
1.5.2 Capitulo 2: Características físicas y fisiológicas del jugador de fútbol..	12
1.5.2.1 Las demandas fisiológicas en el fútbol.....	15
1.5.2.2 VO ₂ Máx en el fútbol.....	16
1.5.2.3 Las capacidades neuromusculares en el fútbol.....	17
1.5.2.4 Las capacidades locomotoras.....	17
1.5.2.5 Capacidad de aceleración y de sprint.....	19
1.5.2.6 Las velocidad.....	20
1.5.2.7 Factores que influyen en la velocidad.....	21
1.5.2.8 La velocidad en el fútbol.....	21
1.5.2.9 Las manifestaciones de la velocidad en el fútbol.....	22
1.5.2.10 Fuerza: Concepto y definición.....	22
1.5.2.11 Manifestaciones de la fuerza y su relación con la masa corporal.....	23
1.5.2.12 La fuerza de acuerdo a la finalidad de su aplicación.....	24
1.5.2.13 Clasificación general de la fuerza y su relación con otras capacidades motoras.....	25
1.5.2.14 Regímenes de acción muscular.....	26
1.5.2.15 Resistencia: El entrenamiento de alta intensidad.....	26
1.5.2.16 Entrenamiento anaeróbico. La capacidad para repetir sprint (RSA)	27
1.5.2.17 Entrenamiento de resistencia a la velocidad.....	28
1.5.3 Capitulo 3 Métodos y medios de entrenamiento	28
1.5.3.1 Velocidad de sprint.....	28

1.5.3.2 Entrenamiento resistido. Arrastres de trineo.....	30
1.5.3.3 Paracaídas de velocidad.....	30
1.5.3.4 Cinturón o chaleco lastrado.....	31
1.5.3.5 Carreras sobre la arena de la playa	31
1.5.3.6 Cuestas.....	32
1.5.3.7 Fuerza con sobrecarga.....	33
1.5.3.8 Fuerza con auto carga: pliometría.....	34
1.5.3.9 Resistencia esfuerzo alta intensidad.....	36
1.6 Relevancia cognitiva.....	37
1.7 Objetivos	39
1.7.1 Objetivo general.....	39
1.7.2 Objetivo específico.....	39
2 Segunda Parte: Material y Método	40
2.1 Tipo de diseño	40
2.2 Matriz de datos.....	40
2.3 Instrumentos de producción de datos	46
2.4 Fuente de datos	47
2.5 Cronograma de actividades en contexto	48
2.6 Muestreo	49
2.7 Plan de tratamiento y análisis de los datos	49
3 Tercera Parte: Análisis y Conclusiones	51
3.1 Exposición de resultados	51
3.1.1 Exposición de resultados sobre el Período preparatorio.....	51
3.1.2 Exposición de resultados sobre el Período competitivo.....	57
3.2 Análisis e interpretación de los datos	63
3.3 Conclusiones y sugerencias	68
4 Anexos	71
4.1 Anexo 1 Modelo de entrevista.....	71
4.2 Anexo 2 Tarjetas.....	78
4.3 Anexo 3 Entrevista piloto.....	81
4.4 Anexo 4 Consentimiento	90
4.5 Anexo 5 Entrevistas realizadas.....	92
4.6 Anexo 6 Recolección de datos.....	140
5 Bibliografía	154

1. Primera Parte: Delimitación teórica del objeto de estudio

1.1. Área temática: Deportología

Rama: Entrenamiento Deportivo en fútbol

1.2. Tema: Métodos de entrenamiento de la velocidad de sprint en jugadores de fútbol

1.3. Introducción

El presente trabajo de investigación, desarrollado en el marco de la Licenciatura en Actividad Física y Deporte, indagó acerca de los factores que influyen en la mejora de las acciones de alta intensidad relacionadas con el fútbol. Específicamente dentro de éstas acciones sobre la velocidad máxima de sprint de los futbolistas, aplicadas a través de distintos métodos y que corresponden a la categoría juvenil mayor, llamadas división reserva, que transitan el paso previo o el último a la primera división, vinculándose éstos directamente con el alto rendimiento.

El fútbol es un deporte que goza de suma popularidad en el mundo y específicamente en nuestro país, Argentina. Además, posee una gran incidencia en la sociedad ya que se configura como una actividad ubicada siempre en el centro de la escena.

Éste deporte de habilidades abiertas con acciones motrices de cooperación-oposición (Argemi, 2014), se ha analizado en forma detallada a través de mecanismos de sistemas de análisis de juego. Éstos señalan que las acciones que se reparten a lo largo de un partido son las siguientes: de los 90 minutos de juego, 60 constituyen minutos de juego efectivo y los jugadores según su posición, corren entre el 20 % y el 40 % de éste período. En éste tiempo de carrera, se contabiliza una media de 3 km de marcha y 7 km de carrera y, dentro de éstos, el 14 % se realizan a alta intensidad (Dufour, 1990).

Por lo tanto, para llevar a cabo dichas acciones los jugadores deben poseer niveles óptimos de fuerza explosiva (Jullien, Bisch, Largouet, Manouvrier y Carling,

2008). Las estadísticas subrayan que el 83 % de los goles están precedidos por una acción fuerte de movimiento o de velocidad de sprint del jugador que remata o del que provoca una acción de ayuda para dicho gol en un partido de fútbol (Faude, Schnittker, Schulte-Zurhausen, Muller y Meyer, 2013).

De esta manera, queda claro que las acciones potentes, veloces y de calidad óptima son determinantes para la resolución eficaz de las situaciones motrices que plantea el juego (Cometti, 2002). Por tal motivo, los entrenadores y preparadores físicos estudian la manera de conseguir que los jugadores logren ocupar más espacios y presionar a los rivales mediante un mejor rendimiento atlético.

En este trabajo pretendemos indagar acerca de los métodos que se utilizan para alcanzar mejoras en la velocidad máxima de sprint en los futbolistas y brindar dichas herramientas para que se consideren en las prácticas diarias de entrenamiento.

Al introducirnos en un ámbito específico del fútbol argentino y con una categoría también especial, como son las reservas de la primera división, intentamos promover la reflexión de los preparadores físicos dando conocimiento sobre cuáles son las labores diarias de trabajo en sus distintas etapas de entrenamiento como son el período preparatorio y competitivo.

Al conocer más de cerca sobre las distintas formas de trabajo para cada etapa del año brindaremos material de análisis para que los profesionales de la preparación física coloquen en consideración sus propias tareas al reflexionar respecto a cómo se entrena en este medio.

1.4. Problema de investigación

¿Qué métodos utilizan los preparadores físicos de las categorías reserva de primera división del fútbol argentino para entrenar la velocidad de sprint durante la temporada 2018 y 2019?.

1.5. Marco Teórico

El fútbol es un deporte de habilidades abiertas con acciones motrices de

cooperación-oposición, que goza de suma popularidad en el mundo moderno y ha sido objeto de estudio desde los años 50 por las Ciencias del Deporte.

La evolución de la técnica y el rendimiento físico de alto nivel exige el desarrollo progresivo de capacidades neuromusculares relacionadas al compromiso en actividades potentes que se dan en los partidos; como el sprint y el salto (Barnes, Archer, Hogg y Bradley, 2014). Mejorar éstas capacidades es un desafío.

Considerando que el fútbol actual tiene una práctica excesivamente alta de volumen de entrenamiento técnico y táctico en el campo, se entiende que es muy productivo para el deporte, pero que a la vez, vale mencionarlo, ocasiona un deterioro en las aptitudes explosivas de los componentes como la aceleración y las habilidades de saltos (Loturco et al., 2015).

Prosiguiendo con esta mención, los trabajos que se emplean con mayor asiduidad, como son los juegos en espacio reducidos, se obtienen innumerables beneficios para las habilidades técnico-tácticas del juego, pero que no hace a las mejoras de la capacidad de sprint. Esto es probablemente, debido al bajo número de sprint realizados durante estos ejercicios (Casamichana, Castellano, Castagna, 2012).

Es fundamental entender que los ejercicios de baja intensidad basados en pelota no son suficientes para aumentar la velocidad de los jugadores (Loturco et al., 2015).

Con claridad, por lo tanto, uno de los problemas a solucionar se centra en saber cuál es la carga y el método adecuado con la que se alcanza la máxima potencia mecánica y metabólica en ejercicios de entrenamiento de tipo analíticos.

Existe una controversia de investigadores/entrenadores donde se opina que la combinación de diferentes cargas es más positiva para la mejora de la máxima potencia expresada, en éste caso, a través de la mejora del salto vertical, velocidad de desplazamiento o velocidad de golpeo- que emplear sólo una única carga de éstas (Los Arcos et al., 2014). Otros autores proponen la utilización de un método mixto, bien referido a utilizar simultáneamente o de manera secuenciada cargas altas y bajas (Ramirez-Campillo et al., 2014), o bien combinando métodos de entrenamiento (Garcia-Pinillo et al., 2014). Una tercera

mirada citada por otros investigadores señalan a los ejercicios, en este caso únicamente pliometricos, como intervención para la mejora o aplicación sobre las acciones rápidas necesarias para éste deporte, que aportan no solo beneficios en la mejora de la potencia muscular (Ramirez-Campillo et al., 2014), debido a la poderosas fuerzas excéntricas durante la desaceleración / aterrizaje de estas fases, y la transición rápida a la pro concéntrica fase propulsiva, sino que el entrenamiento pliometrico también puede constituir un estímulo de entrenamiento efectivo para reducir la probabilidad de lesiones no traumáticas en los deportes de equipo (Markovic & Mikulic, 2010).

El propósito de este trabajo de investigación es conocer la implementación de métodos y ejercicio para el desarrollo de esta capacidad en el fútbol moderno, y de esta manera aportar con claridad y objetividad al conocimiento en el área de la preparación física en el fútbol Argentino.

1.5.1. Capítulo 1: El Fútbol

1.5.1.2. El fútbol como deporte competitivo

Cuando hace más de 100 años, los ingleses inventaron los antecedentes del fútbol, nadie podía imaginar el éxito que tiene en la actualidad, donde se verifica cada vez más las federaciones de los países luchan para ocupar un lugar de clasificación de un campeonato del mundo, eso da la cabal medida del éxito de éste deporte a nivel terrestre . La evolución de las competiciones y su progresivo mejoramiento, han alcanzado sin duda la meta propuesta de elevar cada vez más el nivel del rendimiento en el fútbol. La mejora del alto rendimiento también es positiva y necesaria para el desarrollo del deporte popular; no hay que olvidar que de ello nacen los ídolos en los cuales se orientan todos los futbolistas más allá de su nivel; en el entrenamiento, en el juego, al tiempo que encienden el entusiasmo en la juventud. Tal es el aspecto competitivo en que se ha devenido éste deporte, que ha traído consigo también cambios estructurales en su manera de abordarlo en comparación a otros tiempos, ya que junto a la obstinación en triunfar, en sumar puntos y conseguir campeonatos, las expectativas en el club, su equipo, el

entrenador y los jugadores en todos los niveles, han desplazado la relación rendimiento-éxito hacia el éxito numérico, al mejor lugar de la clasificación, a la consecución del campeonato o al ascenso. Las consecuencias de ésta obligación de ganar ya son palpables en todos los ámbitos del fútbol, con la presión de la creciente importancia del triunfo y la derrota, se impone una clara tendencia de asegurar el resultado, ya con una defensa más férrea y un juego de ataque con los menos riesgos posibles, el fútbol se caracteriza cada vez más por el objetivotáctico defensivo de no recibir goles. Esta concepción del juego con poco riesgos ha sacrificado, en gran medida, el incentivo de esas emocionantes escenas en el área contraria que convirtieron a este juego en un imán para los espectadores entre los deportes de equipo (Bruggemann & Albrecht, 1996).

Aun así sigue siendo un deporte de pasión de multitudes a través de todo el mundo, donde cada vez más los futbolistas son estrellas que todos quieren imitar desde su juego o desde su estilo de vida.

Nos atrevemos a decir que mas allá de tácticas o de intereses que en muchos casos lo hacen mezquino, es un deporte que continuará vivo y con más proyección cautivando a más gente por la gran cantidad de componentes emocionales que llevan implícitos en su juego.

1.5.1.3. Fútbol Formativo

Al abordar este concepto encontramos tantas definiciones y pensamientos con respecto a esta etapa como las distintas concepciones que tienen los países en su manera de vivirlo, pero intentaremos unificar criterios y de acuerdo a la realidad de nuestro fútbol argentino quedarnos con lo siguiente:

Es una actividad desarrollada principalmente por niños y jóvenes donde aparte de pretender alcanzar el objetivo lúdico - deportivo, se busca el desarrollo integral de sus participantes mediante entrenamientos acordes con su edad, con formas de integración y participación en torneos donde debería ser lo menos importante los resultados numéricos obtenidos por los equipos para así no descartar a ningún jugador.

El fútbol formativo debe ser el de iniciación, que posean las primeras experiencias y acercamientos de los niños con la práctica del fútbol donde se le induzca mediante diversas técnicas pedagógicas a que vayan descubriendo los elementos técnicos, tácticos, físicos y cognitivos que lo componen.

Los enfoques pedagógicos modernos orientan su realización hacia modelos dinámicos y activos sin dejar de lado el juego como elemento fundamental.

Esta etapa de formación en el fútbol para la FIFA (Federación Internacional de Fútbol Asociado) la denomina de base, se debe entender como un conjunto de actividades recreativas cuyos objetivos constituyen la socialización del participante, el fomento de ciertos valores y la contribución a la autoestima.

Para el instructor de la FIFA, Milján Miljanich (2002) señala que desde el enfoque de las motivaciones el fútbol formativo difiere del profesional por su aspiración. Hay quien considera que es durante la infancia cuando se practica el fútbol formativo ya que tanto el espacio como los implementos se adaptan para una diversión más segura, con el sólo objetivo de jugar, divertirse y soñar con convertirse en estrellas mundiales. Desde un enfoque socio crítico podemos definir al fútbol formativo no sólo como la parte más baja de la pirámide de éste deporte, sino también como un fenómeno social que no escapa a la característica meritocrática de nuestra sociedad actual y que desafortunadamente por la pretensión de un resultado exasperado, se cometen diversas fallas en la preparación del jugador en aspectos como el conductual, motriz, físico, entre otros.

En Argentina las diferentes categorías del fútbol formativo, organizadas oficialmente a través de la AFA (Asociación del Fútbol Argentino), están constituidas de la siguiente manera:

Los clubes afiliados disputan anualmente los torneos; éstos se dividen en categorías o divisiones que cada una de las cuales determina una jerarquía u orden de importancia del campeonato en disputa.

1.5.1.4. Fútbol infantil

El fútbol infantil, a diferencia del juvenil, no tiene un nombre para cada categoría, llamándose automáticamente con el año de nacimiento de los jugadores. El año en curso las categorías son denominadas:

Categoría 2005 (llamada pre novena): Para jugadores que no cumplan más de 13 años al 31 de diciembre del año respectivo.

Categoría 2006: Para jugadores que no cumplan más de 12 años al 31 de diciembre del año respectivo.

Categoría 2007: Para jugadores que no cumplan más de 11 años al 31 de diciembre del año respectivo

1.5.1.5. Fútbol juvenil

Cuarta División: Para jugadores que no cumplan más de 20 años al 31 de diciembre del año respectivo.

Quinta División: Para jugadores que no cumplan más de 18 años al 31 de diciembre del año respectivo.

Sexta División: Para jugadores que no cumplan más de 17 años al 31 de diciembre del año respectivo.

Séptima División: Para jugadores que no cumplan más de 16 años al 31 de diciembre del año respectivo.

Octava División: Para jugadores que no cumplan más de 15 años al 31 de diciembre del año respectivo.

Novena División: Para jugadores que no cumplan más de 14 años al 31 de diciembre del año respectivo.

1.5.1.6. División Reserva

La mayoría de los clubes de la máxima categoría del fútbol argentino, denominada en la actualidad Superliga, están utilizando éstos equipos como selectivos de las divisiones juveniles con los jugadores más destacados de cada categoría. De su potenciación depende mucho el club para sacar sus futuros

valores, por ello se invierte cada vez más en las mejoras individuales y grupales de éstos equipos; con mejores campos de juego, implementos, cuidados, filmaciones, que aportan un mejor desarrollo.

Es en este ámbito de entrenamiento donde abordaremos nuestro trabajo, ya que el poseer la mejor calidad de futbolistas juveniles en su etapa final de desarrollo y todavía no de forma excluyente la obtención de resultados numéricos, se pueden desarrollar mejores calidades de entrenamientos.

Esta categoría de élite juvenil disputa un torneo en el cual los clubes presentan su equipo que tiene limitantes con respecto a la edad (se pueden tener solo 3 jugadores mayores de 23 años cumplidos más el arquero), se juega ante el mismo club que la división mayor (Superliga) como partido preliminar en el mismo estadio o en canchas alternativas previamente aprobadas por la AFA. El calendario se debe de respetar para su total cumplimiento y en los casos de no poderse disputarse los partidos en la misma fecha se debe reprogramar dentro de las 24 hs al mismo.

Es un torneo también utilizado para que jugadores de primera división, que no son titulares tengan la posibilidad de mantener el ritmo de competencia.

1.5.2. Capítulo 2: Características físicas y fisiológicas del jugador de fútbol

En el fútbol como en todo deporte colectivo moderno, se necesita cada vez correr más y más rápido, saltar más alto o más lejos, cargar o golpear más fuerte y ejecutar cualquier acción técnica en condiciones espacio-temporales cada vez más reducidas. Se ha observado en los últimos años una importante evolución en el rendimiento físico de los jugadores sin que se haya efectuado una modificación en las dimensiones de los espacios de juego en que se desarrollan (Barnes et al., 2014).

Los diferentes estudios científicos introducidos en este deporte para su mejor entendimiento y progreso ha dado un camino de claridad para abordar estos temas, donde la Fisiología del Esfuerzo caracteriza al fútbol como una actividad deportiva que se compone sobre todo de gestos explosivos que se repiten numerosas veces en forma intermitente durante el transcurso de un partido, es

decir, las acciones potentes, veloces y de calidad óptima son determinantes para la resolución eficaz de las situaciones motrices que plantea el juego (Cometti, 2002).

En este análisis pormenorizado, diferentes autores han mostrado que la distancia recorrida en un partido de alto nivel es de alrededor de 10–12km para los jugadores de campo y 4km para los arqueros (Stølen, Chamari & Castagna, 2005). Aquí vale mencionar que los mediocampistas son los que recorren más distancias y con criterio señalar que los profesionales realizan más distancias que los no profesionales (Mohr, Krusturup & Bangsbo, 2003).

Durante un partido, los jugadores de fútbol de élite cubren la mayoría de la distancia a baja intensidad (Rienzi, Drust, Reilly, Carter & Martin, 2000). Durante el segundo tiempo recorren un 5–10% y de menor intensidad con respecto al primero y durante una competencia se realiza un sprint cada 90 segundos con una duración promedio de 2–4 segundos cada uno. La distancia cubierta promedio a alta intensidad es un 10% correspondiendo al 0.5–3.0% del tiempo de juego efectivo (Reilly & Thomas, 1976).

Además vale reconocer que la actividad de sprint en el fútbol es caracterizada por ser de corta distancia, habiéndose reportado que la distancia de la mayoría de los sprint no es superior a los 30 metros (96%), e incluso aproximadamente la mitad de los mismos no supera la distancia de los 10 metros (Rampinini, Coutts, Castagna, Sassi & Impellizzeri, 2007).

Otro dato importante para entender el todo de lo que pasa en un cotejo es el análisis de la resistencia, cada jugador realiza entre 1000–1400 actividades cortas cambiando cada 4–6 segundos (Reilly & Thomas, 1976). Estas actividades son: sprint; carreras de alta intensidad cada 70 segundos; tackles; cabezazos, esfuerzos con la pelota, pases, cambios del paso, o contracciones para mantener el balance y el control de la pelota contra un rival.

En la actualidad ver el fútbol como un deporte colectivo global que debemos abordar en su conjunto es inevitable pero es un error a la vez no tener en cuenta las características físicas personalizadas de acuerdo a la posición que ocupa en el

campo de juego, el cual queda determinado por los diferentes estudios elaborados donde podemos ver los diferentes esfuerzos y recorridos que se realizan.

Las investigaciones actuales demuestran las diferencias significativas en las demandas físicas provocadas por el fútbol jugando en sus posiciones durante la competencia. Además de diferentes roles tácticos y técnicos, cada posición de juego tiene una demanda física específica asociada. Los hallazgos proporcionan a los entrenadores y preparadores físicos la información con precisión para prescribir intensidades de entrenamiento superiores a las encontradas durante la competencia. Una mayor individualización sirve para diagramar las intensidades de entrenamiento a posiciones de juego específicas. En consecuencia, el entrenamiento de fútbol puede ser específico para el individuo, y las actividades físicas sobrecargadas mejoran el desempeño competitivo. (Abbott, Brickley & Smeeton, 2018).

En detalle llegamos al conocimiento que para la distancia total, los defensores centrales y los delanteros producían las distancias más bajas, mientras que los centrocampistas producían las distancias más altas (Dellal et al., 2011).

Para actividades de alta velocidad, tanto atacantes como defensores, producen las distancias más altas para carreras precisamente de alta intensidad y sprint, mientras que los jugadores que operan en el medio campo producen el más bajo (Carling, 2013).

Coincidentemente el número de aceleraciones producidas por las posiciones de juego siguió un similar patrón, con jugadores de defensa y ataque acelerando significativamente más que los jugadores del medio campo (Dalen, Ingebrigtsen, Ettema, Hjelde & Wisloff, 2016).

Vamos a tener en cuenta además este dato valioso que es el de la distancia cubierta teniendo el balón en posesión.

La distancia total cubierta por jugadores de diferentes roles posicionales en un juego con la pelota oscila entre 119-286 metros, que corresponde a 1.2-2.4% de la distancia total cubierta. Los centrocampistas externos cubren una distancia significativamente mayor ($p < 0.05$ -0.0001) con la pelota en el partido que los

jugadores de cualquier otra posición. Los defensores centrales cubrieron un distancia significativamente menor (Di Salvo et al., 2007).

1.5.2.1. Las demandas fisiológicas en el fútbol

Las demandas fisiológicas del fútbol profesional contemporáneo implican un aumento en la tasa de trabajo, una mayor frecuencia de competición y como consecuencia, los jugadores están obligados a trabajar más duro que en décadas anteriores (Reilly, 2007).

Una de las variables fisiológicas más utilizadas para el control del esfuerzo ha sido la frecuencia cardíaca. En competición se han encontrado valores de frecuencia cardíaca media en torno al 85% de la frecuencia cardíaca máxima (Stølen et al., 2005). Aunque muy utilizada, la validez de esta variable ha sido puesta en duda muchas veces, debido a la lentitud con la que responde a los cambios de intensidad continuos producidos en el fútbol. Sin embargo, a partir de la alta relación encontrada entre frecuencia cardíaca y consumo de oxígeno su uso ha sido avalado como variable representativa del esfuerzo en diferentes situaciones de entrenamiento o competición (Esposito et al., 2004).

Realizando una observación desde la perspectiva en relación a la contribución de las vías energéticas que se utilizan, se ha observado que la participación de la vía aeróbica está entre el 70-80% del total de energía consumida (Bangsbo, 1994). Esto indica que la predominancia aeróbica es notable, aunque los constantes cambios de intensidad en las acciones propias del juego implican la utilización ocasional de otras vías de manera prioritaria para acciones de alta intensidad. La duración del partido y las frecuentes acciones de alta intensidad hacen que se produzca una importante depleción de glucógeno, así como la utilización en algunas fases de las vías de urgencia de producción de energía, lo cual indica que la aportación de energía por vía anaeróbica también juega un papel relevante en el rendimiento del jugador.

Avalando esto, se encontraron que el 83% de los goles conseguidos, por ejemplo en una liga de máxima categoría (Bundesliga) a lo largo de una temporada fueron precedidos de acciones dependientes del metabolismo anaeróbico como sprint, saltos, giros y cambios de dirección efectuados a alta intensidad (Faude, Koch y Meyer, 2012). Como resultado de esta activación del metabolismo anaeróbico, se corrobora que aumenta la concentración de lactato en sangre, pero vale aclarar que ante la dificultad que conlleva el registro de ésta variable en competición y su dependencia del momento en el que se toma la muestra de sangre, hacen dificultoso el trámite. De cualquier manera los registros que se han podido realizar arrojan que se han encontrado valores medios de lactato en plasma en torno a 6-7 mmol/l con picos individuales por encima de 12 mmol/l (Krustrup et al., 2006).

1.5.2.2. VO₂ Máx en el fútbol

El volumen de oxígeno máximo (VO₂max) se define como el ritmo más alto de consumo de oxígeno alcanzable durante la realización de ejercicios máximos o agotadores. Si se incrementa la intensidad de nuestro ejercicio más allá de oxígeno se estabilizará o se reducirá ligeramente. Lograr esta estabilización significa que el final del ejercicio está cerca porque ya no podemos suministrar oxígeno con la rapidez necesaria para satisfacer las necesidades de nuestros músculos, por lo tanto, este límite dicta la intensidad del esfuerzo o el ritmo que podemos sostener. Se considera el VO₂max como la representación de la potencia aeróbica (Wilmore y Costill, 2000).

La potencia aeróbica VO₂max, representa la más sólida expresión de la capacidad de producir trabajo muscular utilizando solamente el metabolismo aeróbico, los valores registrados en futbolistas de máximo nivel giran alrededor de 60-65 ml x kg x min (Bosco, 1985).

La importancia de esta variable en el rendimiento del jugador de fútbol ha sido destacada por la relación encontrada entre el VO₂max y diferentes indicadores físicos del rendimiento en competición. Un incremento del VO₂max tras la introducción de entrenamiento interválico en el entrenamiento semanal fue

acompañado por un aumento significativo en la distancia recorrida por el jugador, el número de sprint efectuados y el número de intervenciones directas sobre el balón (Helgerud, Engen, Wisloff & Hoff (2001).

1.5.2.3. Las capacidades neuromusculares en el fútbol

Las capacidades neuromusculares y la coordinación motora desempeñan un papel muy importante para poder destacar en éste deporte. En la práctica éstas capacidades se manifiestan bajo forma de respuestas espacio-temporales durante la ejecución de acciones y movimientos que el jugador efectúa en las confrontaciones con balón, los compañeros de equipo y los adversarios.

Estas capacidades ayudan a desarrollar aceleraciones, desaceleraciones, cambiar de dirección del movimiento, golpear de cabeza durante la ejecución de un salto, golpear el balón, etc. (Bosco, 1985).

Introducimos que lo que marca el valor para realizar movimientos rápidos determinantes en el fútbol tienen que ver con la capacidad de reclutamiento neuromuscular, interpretado como la frecuencia de los estímulos y la sincronización de las unidades motoras, el tipo de fibras musculares utilizadas; en este caso las fibras rápidas, la elasticidad muscular; referida a la desvoltura músculo articular y las reservas energéticas de utilización inmediata (ATP-creatinfosfato) y los enzimas relativas (ATPasa y creatinfosfoquinasa).

En el fútbol moderno, poseer estas características de jugadores capaces de realizar acciones rápidas y coordinadas lleva a posicionarse en lugares de élite.

1.5.2.4. Las capacidades locomotoras

Con las nuevas tecnologías empieza abrirse un camino diferente de análisis de los movimientos que se realizan en la competencia en el fútbol.

Estos sistemas permiten analizar simultáneamente a todos los jugadores en un tiempo relativamente corto, y brindan una cantidad muy importante y variada de datos para desglosar y aprovechar por los profesionales a cargo de un equipo. El

uso de éstos implementos permite entender los perfiles de trabajo de diferentes posiciones de los futbolistas y sus requerimientos de entrenamiento, las intensidades de actividades durante el juego, y las diferentes cargas de trabajo entre jugadores.

Bangsbo (1996) nos realiza un detalle de los tipos de carreras que existen durante un partido de fútbol (para un recorrido total de 8-12 km) se expresa de la siguiente manera: tanto la cobertura de distancia total y la intensidad de las carreras son extremadamente variables teniendo en cuenta el nivel de acondicionamiento físico y la posición del jugador.

Caminar: 4 km / h (distancia cubierta: alrededor de 3400m)

Correr: 8 km / h (distancia recorrida: unos 3200 m)

Baja velocidad de carrera: 12 km / h (distancia cubierta: unos 2.500 m)

Velocidad moderada de carrera: 16 km / h (distancia cubierta: alrededor de 1700 m)

Carrera de alta velocidad: 21 km / h (distancia recorrida: unos 700 m)

Carrera de 30 km / h (distancia recorrida: alrededor de 400 m)

Los umbrales de velocidad

A partir de las velocidades de carrera, se establecen diferentes zonas de intensidad, a través de match-analysis se distinguen las siguientes cinco categorías de intensidad:

Intensidad	Características
0–11 km/h	Parado, caminar y trote
11.1–14 km/h	Carrera de baja velocidad
14.1–19 km/h	Carrera de moderada velocidad
19.1–23 km/h	Alta velocidad
23 km/h	Sprint

Es importante, para ir más profundamente al análisis de éste deporte, tener en cuenta el volumen recorrido por puesto, para lo cual es necesario analizar:

- b) Los defensores centrales pasan mucho más tiempo caminando y trotando (0 - 11 km / h) y cubren una distancia más larga en esta categoría de actividad que cualquier otra posición de juego. Sin embargo, en todos los demás trabajos extensiones, el defensor central pasa la menor cantidad de tiempo y cubre la distancia más pequeña, y se señala que los retrocesos cubren la distancia más baja a una actividad de alta intensidad.
- c) Los Centrocampistas son los que gastan la menor cantidad de tiempo caminando y trotando, pero cubren la distancia más grande en velocidad baja y moderada.
- d) Los Mediocampistas externos son los que pasan el mayor porcentaje de tiempo y cubren la mayor distancia en carrera de alta velocidad y sprint.
- e) Los defensores externos y los mediocampistas externos (EM) realizan significativamente más sprints en comparación con el resto de los jugadores del equipo (Di Salvo et al., 2007).

1.5.2.5. Capacidad de aceleración y de sprint

Tenemos la aseveración de que la aceleración es la tasa de cambio de la velocidad que permite alcanzar la máxima velocidad en una cantidad de tiempo. Velocidad máxima es la máxima velocidad que alcanza un jugador en un sprint (Little & Williams, 2005). Es importante destacar que la aceleración siempre representa un esfuerzo máximo, aunque no sea muy intenso, dadas las características neuromusculares del tipo de esfuerzo.

Grosser (1992) señala que la curva de variación de la velocidad en un sprint se caracteriza por diferentes etapas desde su partida en posición detenida hasta su culminación:

- fase de predominante aceleración (0 a 20 metros),

- fase de leve aceleración hasta alcanzar la velocidad máxima (20 a 40 metros),
- fase de sostenimiento de la velocidad máxima (40 a 70 metros),
- fase de pérdida de velocidad (70 a 100 metros).

La mayoría de los esfuerzos intensos en el fútbol se encuentran en la fase de predominante aceleración.

Es así que los jugadores a menudo realizan carreras rápidas y cortas de aceleración progresiva, en lugar de sprint máximos (Katis & Kellis, 2009).

Pocas investigaciones fueron más allá de la contemplación de la velocidad en forma aislada. Una reciente investigación ha diferenciado los sprint dividiéndolo en dos diferentes tipos, sprint explosivos y sprint lanzados. (Di Salvo & cols., 2009). Sprint corresponde a aquellas traslaciones que se encontraran por encima de los 25.2 km-h, evaluando el número total de sprint, la distancia total del sprint cubierta, así como el porcentaje de cada tipo de sprint. Un sprint explosivo, caracterizado por una aceleración rápida, era definido como el logro de la velocidad de sprint desde parado, caminando, trotando o corriendo sin entrar en la categoría de carrera de alta velocidad durante los previos 0.5 segundos. Un sprint lanzado, caracterizado por una aceleración gradual, era definido como el logro de la velocidad de sprint desde parado, caminando, trotando o corriendo, entrando en la categoría de carrera de alta velocidad durante el período de tiempo previo de 0.5 segundos. En suma, estos sprint eran clasificados por la categoría de distancia: 0-5 m, 5.1- 10.0 m, 10.1-15.0 m, 15.1-20.0 m, y > 20 m. (Di Salvo et al., 2007).

1.5.2.6. Velocidad

Son diversas las definiciones y clasificaciones de la capacidad de la velocidad. Seleccionamos la propuesta que nos brindan algunos autores para deportes colectivos; la cual es definida como la capacidad condicional que permite dar una respuesta motriz rápida y correcta (óptima) a los diferentes estímulos y distintas necesidades que se suceden en el juego, así como la capacidad condicional que

permite efectuar de forma rápida-óptima las acciones cognitivas y motrices necesarias para el desarrollo eficaz del juego (Seiru-lo, Massafret & Espar, 1996).

1.5.2.7. Factores que influyen en la velocidad

Según nos manifiesta Martínez Poch (2008), existen distintos factores que influyen sobre la velocidad, y entre otros son: La coordinación neuromuscular, las proporciones morfológicas (estructura ósea, peso), velocidad de contracción de los músculos, cantidad de fibras veloces, técnica de carrera, elasticidad muscular, el conocimiento técnico-táctico y el grado de atención. Se menciona que existen además factores externos como la temperatura, terreno, altura, etc.

1.5.2.8. La velocidad en el fútbol

La velocidad en el fútbol es la capacidad condicional que permite dar una respuesta motriz rápida y correcta a los diferentes estímulos y distintas necesidades que se suceden en el desarrollo del juego, así como también la capacidad condicional que nos permite efectuar de forma rápida-óptima las acciones cognitivas y motrices necesarias para el desarrollo eficaz del juego (Casáis, 2011).

Weineck (2005) nos manifiesta que el objetivo final del entrenamiento de la velocidad es desarrollar una velocidad de movimiento de desplazamiento máxima (capacidad óptima de sprint al correr con o sin balón) y su relación con la velocidad gestual (pasar el balón, controlar, regatear, tirar a portería y demás acciones implicadas con el balón en el juego) para aumentar la capacidad de rendimiento en competición.

En el fútbol, la capacidad para realizar esfuerzos a alta intensidad guarda una estrecha relación con el nivel competitivo del jugador (Dupont, Millet, Guinhouya & Berthoin, 2005). Por lo que gran parte del interés en el ámbito del entrenamiento se ha centrado en descubrir qué entrenamientos pueden resultar más eficaces para mejorar el rendimiento del futbolista en relación a esta capacidad (Ferrari Bravo, Impellizzeri, Rampinini, Castagna & Wisloff, 2008).

1.5.2.9. Las manifestaciones de la velocidad en el fútbol

Es necesario señalar que llevado a la naturaleza del juego, es muy difícil hablar propiamente de velocidad sin que estén relacionadas directamente otras capacidades (especialmente la Fuerza) e incluso a veces diferenciar entre las diferentes manifestaciones de la misma.

Lago (2002) realiza una clasificación con respecto a las manifestación en conjunto con otras aspectos condicionales, que las separa en:

Manifestaciones elementales de la velocidad en fútbol:

- a) Velocidad de reacción: Capacidad de reaccionar en el menor tiempo posible a un estímulo. Pueden diferenciarse entre reacciones simples o complejas.
- b) Capacidad de reacción: Capacidad de realizar movimientos alcanzando en el menor tiempo la velocidad máxima.
- c) Velocidad máxima: Después de una aceleración segmentaria o global, acíclica o cíclica, es la máxima velocidad obtenida, instantánea o media.

Manifestaciones integrales combinadas de la velocidad en fútbol:

- a) Resistencia a la velocidad: Capacidad de repetir aceleraciones alcanzando la velocidad máxima, con pautas intermedias que consientan de nuevo máxima intensidad, restituyéndose los sustratos propios de la vía anaeróbica a láctica requeridos para ese esfuerzo.
- b) Velocidad resistencia: Capacidad de mantener movimientos a la velocidad máxima o submáxima.
- c) Resistencia a la fuerza: Capacidad de mantener la óptima aplicación de la fuerza a pesar de la fatiga muscular.

1.5.2.10. Fuerza: Concepto y definición

El concepto de fuerza lo vamos a encontrar con una definición amplia, variada y compleja dentro de la literatura, con interpretaciones y terminologías que en muchos casos pueden aportar confusiones o sacar conclusiones positivas.

Dentro de todas ellas, una destacada referencia puede ser la realizada por Gonzalez-Badillo (1995) que entiende a la fuerza como la capacidad de producir tensión que tiene el músculo al activarse, lo cual lleva implícita una contracción.

Otros autores a la vez, introducen en sus definiciones que la fuerza simplemente es el hecho de vencer una carga externa (Zatsiorsky, 1992).

Lo que sí es notorio y claro, es que la fuerza se genera para tratar de contrarrestar una carga e intentar obtener un beneficio propio. Generar tensión muscular para producir fuerza si no existe carga que vencer, es un gesto con fin en sí mismo, produciendo poca eficiencia y un gasto energético gratuito. La tensión muscular producida es directamente proporcional a la capacidad que tengan los propios músculos de crearla (Ferrete Cáceres, 2015).

1.5.2.11. Manifestaciones de la fuerza y su relación con la masa corporal

La fuerza absoluta es la mayor fuerza que puede ejercer un grupo muscular en condiciones involuntarias, lo cual se logra, por medio de estimulación eléctrica, por el reclutamiento de un potente reflejo de estiramiento en una carga repentina, o bien por enfrentarse a situaciones inusuales (riesgo súbito); desde otra perspectiva, la fuerza absoluta puede entenderse como la fuerza máxima que puede realizar un individuo independientemente de su masa corporal (Siff y Verjoshanski, 2000).

La fuerza relativa es la relación entre la fuerza máxima y la masa corporal (fuerza máx. / peso corporal), el incremento del peso corporal por encima de la relación óptima no es eficaz, dado que se debe movilizar una masa muy elevada; por lo tanto decrecen la fuerza relativa y la velocidad de aceleración. En general, el indicador de la fuerza relativa debe situarse idealmente en uno o por encima de uno (Anselmi, 2006).

1.5.2.12. La fuerza de acuerdo a la finalidad de su aplicación

Fuerza general: Es la fuerza que se aplica a todo programa de entrenamiento, con el objetivo de establecer bases anatómicas y funcionales sólidas en la unidad generadora de tensión. Se denomina fuerza de base (Spalteholz, 1974). Se involucran grandes grupos musculares (no se enfatiza en zonas específicas) generalmente incluye medios (ejercicios) muy básicos, con el peso del propio cuerpo y objetos de un peso liviano.

Fuerza específica: Es un tipo de fuerza que adquieren los músculos movilizados principales (Tidball & Daniel, 1986). El carácter de especificidad incluye tanto el grupo muscular como la actividad deportiva; la fuerza específica se debe comenzar a entrenar en el período preparatorio, incluye ejercicios similares a las situaciones y acciones musculares de competición.

Fuerza máxima de entrenamiento: Más que una manifestación de la fuerza, es un indicador para el control del entrenamiento y se expresa como 1RM (una repetición máxima), se puede hallar mediante evaluaciones indirectas, que generalmente emplean ejercicios auxiliares derivados de la halterofilia, los cuales se consideran adecuados para realizar una transferencia positiva a la disciplina; el individuo debe movilizar el máximo peso posible en un solo movimiento (Tortora & Reynolds, 2004).

Fuerza máxima de competición: Es la fuerza que aplica el deportista impulsado por factores emocionales y de motivación específicos de la competencia. En ésta, son pocas las oportunidades de llegar a una ejecución máxima, pero el estrés psicológico y nervioso, hace que los estímulos sean más exigentes. Se ha podido comprobar plenamente que una gran cantidad de marcas se superan en competencia (Weineck, 2005). Se denomina ésta manifestación como reserva de fuerza, además se afirma que surge de la diferencia entre la fuerza absoluta y la cantidad de fuerza que se requiere para ejecutar el movimiento en competición (Willmore & Costill, 1994).

1.5.2.13. Clasificación general de la fuerza y su relación con otras capacidades motoras

Varios autores representativos en el área del entrenamiento deportivo y que tomaremos para una mejor explicación, coinciden en la siguiente clasificación de la fuerza: fuerza máxima, fuerza velocidad y fuerza resistencia (Gonzalez Badillo & Ribas Serna, 2002).

La Fuerza máxima es la máxima expresión de la tensión muscular para vencer una resistencia externa en condiciones voluntarias, se puede manifestar en condiciones dinámicas y estáticas. Los factores decisivos para un óptimo rendimiento en la fuerza máxima son: sección transversal del músculo, el número de fibras reclutadas, longitud de las fibras musculares, ángulo de tracción, coordinación entra e intermuscular, velocidad de contracción de los músculos, fuentes de aprovisionamiento de energía, características antropométricas, extensión (longitud) previa del músculo y motivación (Loitz & Zernicke, 1992).

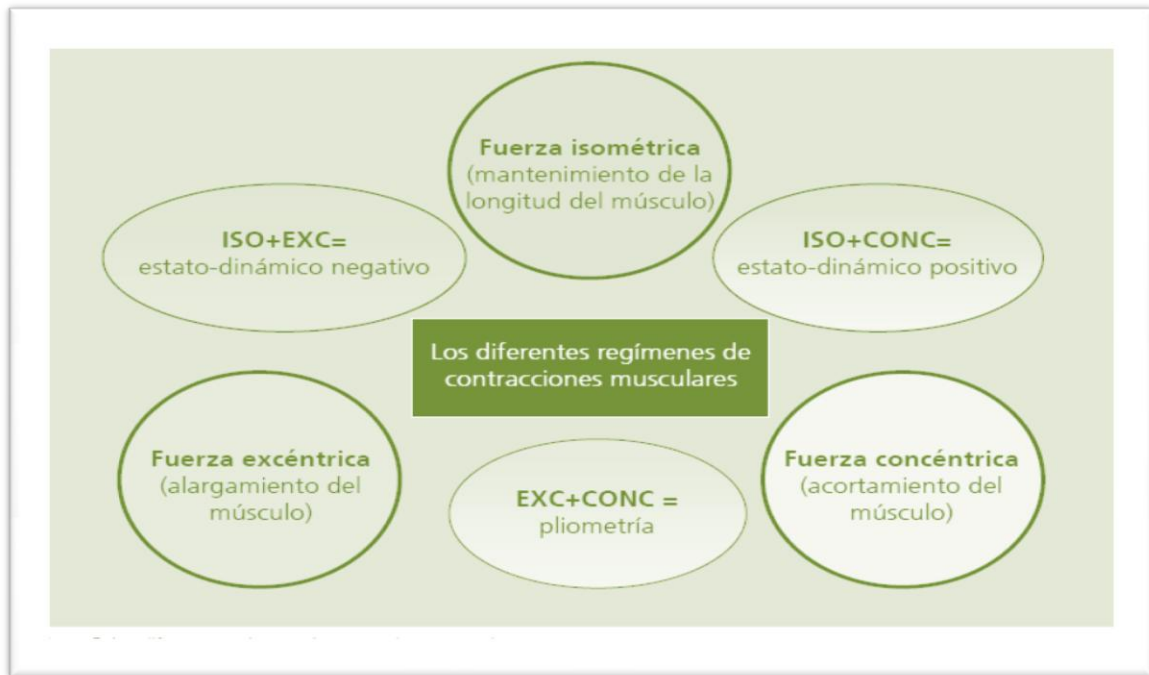
La Fuerza - velocidad generalmente se encuentra como fuerza explosiva, se refiere a la aplicación de la fuerza en el menor tiempo posible para vencer la resistencia externa. Retomando desde el concepto de potencia, expresando que es el producto de la fuerza y la velocidad (Bompa, Hebbelinck & Van Gheluwe, 1985). Se puede asumir que el grado en el cual se manifiesta la fuerza explosiva se determina mediante la eficacia de los procesos biomecánicas y fisiológicos por los que pasan aquellos músculos que están comprometidos en el desarrollo de la tensión inicial. Algunos de esos mecanismos son: la capacidad general para desarrollar la fuerza explosiva, la fuerza absoluta (potencial de fuerza), la capacidad de los músculos para desarrollar con rapidez la fuerza de aceleración (Siff & Verjoshanski, 2000).

La Fuerza resistencia es una forma específica de fuerza que se requiere en actividades de larga duración, en las cuales se debe aplicar tensión con una reducción mínima de eficacia. Esta manifestación de la fuerza, es un complejo intrincado de capacidades motrices que pueden presentarse en forma dinámica y estáticas (Ruiz de la Cruz & Leal Rios, 2007)

1.5.2.14. Regímenes de acción muscular

A través de ella es donde vemos la fuerza generada y su manifestación, siendo el final del proceso desde que se recibe el estímulo para realizar la activación muscular.

Se explicita con la siguiente clasificación de (Ruiz Alonso, 2001).



1.5.2.15. Resistencia: El entrenamiento de alta intensidad

Como ha sido abordado en páginas más arriba de la importancia que tiene el desarrollo aeróbico en los deportes intermitentes como el fútbol, a la hora de mejorar el rendimiento durante la competición, se describirán las características más importantes para dicho desarrollo.

No es exclusividad de referirnos a el entrenamiento de tipo aeróbico, sino también del entrenamiento de tipo anaeróbico (resistencia a la velocidad, RSA), y del entrenamiento de alta intensidad.

Si nos basamos en la contribución del sistema de aprovisionamiento de energía dominante, el ejercicio de alta intensidad se puede dividir entre aeróbico y anaeróbico.

El entrenamiento aeróbico de alta intensidad provoca incrementos en parámetros cardiovasculares como el tamaño del corazón, el flujo sanguíneo, o distensibilidad arterial (Rakobowchuk, Stuckey, Millar, & Gurr, 2009). Éstos cambios mejorarán la capacidad del sistema cardiovascular para transportar O₂ lo que resultara en una cinética más rápida del VO₂ a nivel muscular y pulmonar y un mayor VO₂max (Bailey, Wilkerson, Dimenna, & Jones, 2009). De esta forma, una mayor cantidad de energía puede ser proporcionada de forma aeróbica, permitiendo al jugador la realización de esfuerzos intensos de manera prolongada, así como recuperarse más rápidamente entre las fases de alta intensidad que se producen durante el juego (Rampinini & Bangsbo, 2009).

El entrenamiento anaeróbico, relacionado con ejercicios de resistencia a la velocidad y también de sprint repetidos, incrementa la actividad de algunas enzimas anaeróbicas, como la creatinquinasa, fosfofructoquinasa, mioquinasa, y glucógenofosforilasa (Ross & Leveritt, 2001). Una mayor tasa de producción de energía a través de las vías anaeróbicas mejora la habilidad para producir más potencia de forma continuada durante esfuerzos cortos y de alta intensidad (Iaia, Thomassen, Kolding, & Gunnarsson, 2008).

1.5.2.15. Entrenamiento anaeróbico. La capacidad para repetir sprint (RSA)

La capacidad para repetir sprint de forma intermitente se define como la realización de esfuerzos máximos o casi máximos (al menos dos) de menos de 10 segundos de duración, que son reproducidos intermitentemente e intercalados con períodos de recuperación incompleta, típicamente menos de 90 segundos (Dupont, Akakpo & Berthoin, 2004). El uso de sprint repetidos tiene como objetivo principal el de la mejora de la RSA. El entrenamiento de sprint repetidos es capaz de mejorar la condición física aeróbica (VO₂max). Se evidencia que con intervenciones de sprint repetidos se pueden obtener incrementos del 56% en los

valores de VO₂max (Fernandez-Fernandez, Zimek, Wiewelhove, & Ferrauti, 2012).

1.5.2.16. Entrenamiento de resistencia a la velocidad

Cuando hablamos de entrenamiento de resistencia a la velocidad se utiliza para describir el resto de modalidades de entrenamiento anaeróbico, y se divide en entrenamiento de producción y de mantenimiento (Bangsbo, 2003).

En el entrenamiento de producción, los períodos de ejercicio duran menos de 40 segundos y se ejecutan a intensidades cercanas a la máxima, mientras que los tiempos de recuperación son relativamente largos (45 veces la duración del esfuerzo) con el objetivo de realizar el siguiente esfuerzo a intensidad máxima.

En el entrenamiento de mantenimiento se incluye períodos de ejercicio que oscilan entre 5 y 90 segundos, con tiempos de recuperación menores entre los intervalos (3 veces la duración del esfuerzo), resultando en una intensidad ligeramente menor y una progresiva acumulación de fatiga durante el transcurso del entrenamiento (Iaia & Bangsbo, 2010).

1.5.3. Capítulo 3: Métodos y medios de entrenamiento

1.5.3.1. Velocidad de sprint

Para la mejora del rendimiento en el sprint se utilizan distintos métodos de entrenamiento, entre los más utilizados y populares se encuentran los métodos resistidos.

Los métodos resistidos son aquellas formas de entrenamiento en las que se realiza con sobrecargas la técnica específica del sprint (Murray, Aitchison, Ross, Sutherland, Watt & McLean, 2005).

En ellos distinguimos los siguientes métodos: los de arrastres de trineos o paracaídas, el lastre con chalecos, las carreras sobre la arena de la playa, y las carreras cuesta arriba.

Los ejercicios de entrenamiento resistido buscan que los músculos utilizados en los sprint trabajen con una ligera sobrecarga. Se deriva de ésto una mayor activación neural y un mayor reclutamiento de unidades motoras de contracción rápida.

Estos métodos resistidos, mejoran la habilidad del atleta para generar una mayor fuerza horizontal, vertical o ambas, dependiendo de la dirección de la aplicación de la carga sobre el ejercicio (Zatsiorsky, 1995). Cada método resistido tiene diferentes efectos sobre la velocidad del atleta y la mecánica del sprint . Se referencia que el entrenamiento específico mejora la coordinación inter-muscular y asegura que el músculo está preparado para adquirir un mayor desarrollo de fuerza . Por ello, añadir una sobrecarga al movimiento específico parece ser una estrategia adecuada para conseguir esta especificidad en deportistas entrenados (Alcaraz, 2009).

Esta diferenciación en la dirección de la resistencia y sus consecuencias sobre la mecánica del sprint hace que algunos autores recomienden diferentes métodos resistidos para la mejora de la fase de aceleración (fase que se inicia desde una posición estática y finaliza cuando se consigue la máxima velocidad de carrera) y otros para la fase de máxima velocidad (fase que comprende desde que el atleta consigue la máxima velocidad hasta que ésta empieza a decrecer de forma significativa), basándose en el principio de especificidad del entrenamiento (Cronin & Hansen, 2006).

Por ejemplo, desde un punto de vista cinemática se recomiendan los arrastres de trineo con cargas altas y los sprint cuesta arriba para simular la fase de aceleración. El arrastre de trineo con cargas bajas, los chalecos y cinturones lastrados, y los paracaídas de velocidad se recomiendan para entrenar la fase de máxima velocidad.

Explicación y características de los métodos resistidos como medios de entrenamiento para la mejora de la velocidad.

1.5.3.2. Entrenamiento resistido. Arrastres de trineo

Este método consiste en un pequeño trineo que se engancha por medio de una cuerda a un arnés que el atleta sujeta a su cintura u hombros. Normalmente, sobre el trineo se colocan distintas cargas dependiendo del nivel de resistencia que se desee ofrecer. Cuando se utilizan arrastres de trineo, el incremento de la resistencia experimentada por el atleta se produce, principalmente, por la inercia en la fase de aceleración, y por la fuerza de fricción entre la base del trineo y la superficie en la que se ejecuta la carrera durante todo el desplazamiento. Esta fuerza de fricción es aproximadamente proporcional al peso total del trineo, pudiendo el entrenador manipular la carga cambiando el peso colocado sobre el mismo (Alcaraz, Palao, Elvira & Linthorne, 2008).

El punto de sujeción al trineo está usualmente cerca del nivel del suelo, por lo tanto la fuerza que produce sobre el atleta es dirigida hacia atrás y ligeramente hacia abajo. El uso del trineo produce cambios puntuales en la cinemática del sprint, tanto en la fase de aceleración (Cronin & Hansen, 2006) como en la fase de máxima velocidad (Alcaraz, Palao & Elvira, 2009) indistintamente en sujetos poco entrenados y en atletas entrenados.

El usar entrenamiento con arrastres de trineo se mejora la velocidad en la fase de transición (15-30 m) y la amplitud de zancada. Este aumento de la amplitud de zancada, con un mantenimiento de la frecuencia, es la causa del incremento del rendimiento (Alcaraz, 2009).

1.5.3.3. Paracaídas de velocidad

Este dispositivo es, básicamente, un paracaídas que se coloca tras el deportista, enganchado a la cintura del mismo. Una de las características específicas de este método es que la resistencia se incrementa según aumenta la velocidad del deportista. Cuando se esprinta con un paracaídas de velocidad, el paracaídas realiza tracción directamente hacia atrás y de esta forma la fuerza de resistencia es horizontal y paralela a la superficie de carrera. La resistencia del paracaídas es

proporcional al tamaño y forma del paracaídas y al cuadrado de la velocidad relativa de carrera del atleta. El entrenador debe manipular la resistencia experimentada por el atleta modificando el tamaño del paracaídas. Cuanto mayor sea el paracaídas, mayor será la resistencia, y más lenta será la aceleración y la máxima velocidad conseguida por el atleta.

Los efectos producidos por el paracaídas de velocidad en la cinemática son similares a los encontrados por el trineo en la fase de máxima velocidad. (Alcaraz, Palao, Elvira & Linthorne, 2008).

1.5.3.4. Cinturón o chaleco lastrado

Los cinturones o chalecos lastrados son dispositivos que se colocan sobre el cuerpo del velocista, incrementando ligeramente el peso del mismo. Al correr con estos dispositivos los deportistas experimentan una sobrecarga muscular mayor, produciendo un aumento de la coordinación intra muscular. Al sprintar con un chaleco o cinturón lastrado, la carga adicional sobre el atleta proviene del peso del dispositivo, el cual está dirigido de forma vertical hacia abajo. El atleta debe, por tanto, ejercer una gran fuerza vertical sobre el suelo con el fin de elevar el cuerpo y conseguir la suficiente fase de vuelo de la zancada. Sin embargo, esta gran fuerza vertical se produce a expensas de una reducción en la fuerza horizontal, y de esta forma produce una velocidad de carrera más lenta. El entrenador debe manipular la resistencia experimentada por el atleta modificando la suma del peso en el cinturón o chaleco.

El uso del cinturón lastrado con una carga del 9% del peso corporal parece no producir efectos agudos sustanciales en la inclinación del tronco y tampoco en el resto de variables cinemáticas (Alcaraz, Palao, Elvira & Linthorne, 2008).

1.5.3.5. Carreras sobre la arena de la playa

Los sprint sobre la arena de la playa son carreras a máxima intensidad que se realizan con el objeto de mejorar la fuerza específica del sprint. Con este método, la resistencia aplicada al atleta proviene de la superficie inestable de carrera,

debido a que la arena se mueve durante la fase de contacto de la zancada (Lejeune, Willems, & Heglund, 1998).

La reducción consecuyente en la velocidad horizontal de despegue (velocidad de carrera) reduce la distancia en la que el atleta se desplaza hacia delante durante la fase de vuelo de la zancada y de esta forma se reduce la amplitud de zancada del atleta. Si el atleta mantiene los mismos patrones y rangos de movimiento durante la fase de apoyo de la zancada, la velocidad horizontal más baja incrementa el tiempo necesario para realizar los movimientos y por consiguiente produce un tiempo de contacto mayor. En contraste, la disipación de la energía en la playa no afecta el tiempo requerido por el atleta para realizar los movimientos de la pierna durante la fase de vuelo de la zancada. La suma resultante de un tiempo de contacto mayor y un tiempo de vuelo sin variación es una frecuencia de zancada reducida ligeramente.

Es difícil establecer las cargas de entrenamiento para los sprint en la playa. El único criterio sería el porcentaje de pérdida de velocidad (máx. 10%).

1.5.3.6. Cuesta arriba

La carrera a máxima velocidad sobre superficies inclinadas busca mejorar la fuerza de propulsión en el sprint.

Los factores mecánicos que producen el aumento de la resistencia están relacionados con la inclinación de la cuesta, según aumente ésta la componente vertical de resistencia incrementará proporcionalmente. Los efectos agudos sobre la cinemática del sprint al correr sobre una cuesta con una inclinación de 3° son: 1) una disminución significativa de la longitud de zancada y de la velocidad máxima de carrera; 2) un aumento significativo de las distancias de aterrizaje, despegue y de vuelo; y 3) un aumento significativo de la inclinación del tronco en el apoyo y en el despegue.

Con el fin de establecer la carga en el sprint, basándose en la observación, que la inclinación de las cuestas debe ser aquella que no comprometa la técnica de

carrera. Recomendó, para la fase de aceleración, una inclinación de 8-10°, y reducir estos grados progresivamente con el fin de trabajar la fase de máxima velocidad (Dintiman, 2001).

1.5.3.7. Fuerza con sobrecarga

La efectividad y el resultado de un entrenamiento para el desarrollo de la fuerza dependen de la aplicación de una carga adecuada, es decir, de factores como intensidad, volumen de entrenamiento (series x repeticiones), frecuencia y tipología de los ejercicios recomendados (isocinético/resistencia; variable/isotónico), períodos de recuperación entre las series y la frecuencia de entrenamiento.

Se sabe que diferentes combinaciones de las variables que componen el entrenamiento, como por ejemplo el número de repeticiones por serie, número de series y descanso entre series, originan diferentes respuestas fisiológicas. De manera general, todos los programas de entrenamiento inducen ciertas mejoras de la fuerza máxima, hipertrofia o potencia muscular. Sin embargo, determinadas combinaciones tendrán un especial énfasis de adaptación en unas o en otras manifestaciones de la fuerza (Badillo, Izquierdo, 2002).

Método para el desarrollo de la fuerza máxima se consigue más eficazmente con cargas elevadas y pocas repeticiones (desde 4RM-10RM), mientras que si se reduce la resistencia y se aumenta el número de repeticiones (12RM-20RM) se favorecerá el desarrollo de la resistencia muscular.

Cuando se emplean las Rep./ser como forma de expresar la intensidad, lo que se programa es la realización de un número concreto de Rep./ser sin determinar ni sujetarse a ningún porcentaje de 1RM. En este caso, para definir correctamente la intensidad, también sería importante conocer el número de repeticiones realizables, es decir, definir lo que se ha llamado el carácter del esfuerzo para estas Rep./ser (González-Badillo & Ribas, 2002).

El carácter del esfuerzo: vendría definido por la relación entre las repeticiones realizadas y las realizables. Esta es una manera muy práctica de programar la

intensidad de entrenamiento, que es profusamente explicada por (González-Badillo & Ribas, 2002).

La velocidad de ejecución tiene una gran influencia sobre el reclutamiento de las unidades motoras, pues incluso con cargas tan pequeñas como el 30-40% del máximo, todas las unidades motoras de un músculo se pueden reclutar si la velocidad es la máxima posible, pero con la particularidad del reclutamiento selectivo de las fibras rápidas. Cuanto mayor sea la velocidad ante una resistencia, mayor será la intensidad, y esto tiene influencia sobre el entrenamiento. Por ello, lo importante en la velocidad como factor de intensidad es que sea la máxima posible o casi la máxima posible para la resistencia que se desplaza (González-Badillo & Ribas, 2002).

La potencia máxima es el óptimo producto de la fuerza y la velocidad, es decir, la situación en la que se obtiene el máximo rendimiento muscular. Por tanto, para la mejora de la potencia hay que buscar también la mejora de la fuerza. Cuando la resistencia a vencer es ligera, la fuerza máxima tiene poca importancia en la producción de potencia, pero su influencia aumenta a medida que se incrementa la resistencia.

El entrenamiento con los porcentajes con los que se alcanza la máxima potencia en cualquier ejercicio parece ser el estímulo más adecuado para mejorar la potencia

Medios para trabajos con sobrecarga: Sentadilla, Prensa, arranque.

1.5.3.8. Fuerza con auto carga: pliometria

Entrenamiento pliometrico para el fútbol

Como base del entrenamiento pliometrico del futbolista se encuentran los saltos, las series de saltos y las combinaciones de saltos de todo tipo, se hablará de pliometria pequeña o fácil cuando solo se efectúen saltos sin peso adicional o sin aparatos adicionales (cajas, vallas, etc.) o cuando sólo se salten obstáculos muy

bajos. Se hará referencia a la pliometria media cuando los saltos son por encima de cajas y vallas, y la pliometria grande o intensa cuando se saltan aparatos altos o muy altos (plinto). Son muy utilizados para fines prácticos los saltos con una sola pierna (el deporte así lo requiere en muchas ocasiones) , con las dos piernas, los saltos hasta lo más arriba posible, saltos corriendo, saltos hacia adelante, saltos laterales, y hacia atrás, por encima de obstáculos, etc. (Weineck 2005).

La carga de trabajo (altura de caída) óptima para los futbolistas no es muy elevada, al contrario, es relativamente baja : 30-40 cm aproximadamente . Las distintas fuerzas a las que están sometidos los miembros inferiores de los futbolistas, varían en intensidad y cualidad, actuando sobre el plano vertical o el lateral e interviniendo muchas veces al mismo tiempo, que producen pares de momentos de torsiones laterales de considerable importancia. A menudo se dan unas condiciones tales que una pierna sufre determinadas demandas mientras la otra se comporta de un modo completamente contrario. Todo esto contribuye a hacer el rendimiento futbolístico muy complejo y difícil, en el cual los ejercicios pliometricos son unos métodos de entrenamiento que contribuyen y son de gran importancia para tales fines (Bosco,1991).

Weineck (2005) nos dice que debido a la gran intensidad del esfuerzo, la mejora de la coordinación intramuscular, se produce un aumento rápido de fuerza sin aumentar la masa muscular ni el peso corporal. esto es de especial importancia para el futbolista.

El entrenamiento pliometrico representa un método de entrenamiento que incluso en los futbolistas más veloces todavía consigue aumentar su fuerza y la velocidad.

La pliometria es ampliamente reconocida como potencial de herramientas para mejorar el rendimiento deportivo funcional (Ramirez-Campillo et al., 2015). Además, los saltos vertical (VJ) y horizontal (HJ) han sido ampliamente correlacionados como motor específico de rendimiento de tareas como golpes, patadas, regular velocidad y capacidad de cambio de dirección. Aunque la efectividad de ambos permiten aplicar métodos para mejorar la velocidad de

carrera de velocidad, parece que los HJ están más indicados para aumentar la aceleración en distancias cortas (hasta 10 m), mientras que los pliometricos orientados verticalmente deberían ser dirigido a mejorar la velocidad máxima en distancias más largas (es decir, de 10 a 20 m)(Loturco et al., 2015).

1.5.3.9. Resistencia esfuerzo alta intensidad

Métodos para el entrenamiento de la resistencia a la velocidad.

Se detallaran dos métodos de entrenamientos para el desarrollo de la resistencia a la velocidad: a) entrenamiento de Resíntesis; b) entrenamiento de Acumulación.

- a) El entrenamiento de resíntesis representa la esencia del entrenamiento de resistencia a la velocidad, su finalidad es acostumbrar al jugador a realizar acciones decisivas máximas y hacerle capaz de reconstituirse de éstas para estar en disposición de volver a repetirlas en un momento próximo inesperado. Son esfuerzos repetidos de entidad aláctica, combinados con acciones aeróbicas dirigidas a la recuperación de los fosfágenos y a la eliminación de productos de fatiga.

Se utilizan fundamentalmente dos medios de trabajo para su práctica, junto con sus parámetros de trabajo.

Tareas con/sin balón sin oposición: volumen hasta 10 minutos con esfuerzos de hasta 8 segundos y recuperación variable. Medios competitivos/formas jugadas: 2 a 4 series haciendo 3 a 7 repeticiones de 30 a 90 segundos de duración cada repetición y con recuperación entre repeticiones de 30 a 90 segundos y entre series de 3 a 5 minutos.

- b) En el entrenamiento de acumulación, el objetivo principal es rendir en condiciones de exigencia metabólica alta, simulando situaciones de juego con niveles de acidez elevada. Si bien algunas de las propuestas poco tienen que ver en su forma con la realidad del fútbol, su sentido es transferir los efectos que provocan al juego real. Se pueden utilizar dos medios de trabajo para su práctica junto con sus parámetros de trabajo (Buchheit, Mendez-Villanueva, Delhomel, Brughelli & Ahmaidi, 2010).

Tareas con/sin balón sin oposición: 2 a 4 series haciendo de 12 a 18 repeticiones de entre 5 a 30 segundos de duración, con 15 a 30 segundos de recuperación entre repeticiones y de 4 a 5 minutos entre series.

Medios competitivos/formas jugadas: 3 a 4 series haciendo de 3 a 5 repeticiones de duración entre 60 y 90 segundos. Con 60 a 90 segundos de recuperación entre repeticiones y 3 a 4 minutos entre series.

En el entrenamiento efectivo de resistencia a la velocidad, se puede recurrir a formas de trabajo globales y analíticas. La relevancia de cada estrategia de intervención dependerá del momento en que se plantea y de los objetivos para su utilización.

1.6. Relevancia cognitiva

Para el área temática abordada, se realizó una revisión exhaustiva de la bibliografía. Se disponen de estudios referidos a la velocidad en el fútbol, cada uno con orientaciones diferentes. Se encuentran con el detalle de lo que ocurre dentro de un partido de fútbol en competencia, describiendo cuantas acciones de velocidad se realizan y las características de cada una de esas acciones (Bradley et al., 2010), que por supuesto, ayudan a conocer el deporte en el momento de su máxima expresión.

Otros están orientados a el aporte de datos con respecto a la diferenciación de las exigencias de velocidad por cada uno de los puestos dentro de un equipo como el presente trabajo (Abbott, Brickley & Smeeton, 2018). Además los que contienen datos de toda la liga (Di Salvo et al., 2007), donde describe los accionares de un equipo, según las posiciones de juego, en éste caso, sobre toda la liga inglesa.

Los estudios de los métodos que se utilizan para desarrollar las acciones de velocidad son variados; como el de las transferencias que se logran luego de los trabajos de pliometría horizontal y vertical en jugadores de 20 años (Loturco et al., 2015). Así también, las ejercitaciones de fuerza transmiten mejoras en el campo de la velocidad (Peñailillo, Espíldora, Jannas-Vela, Mujika, Zbinden-Foncea, 2016). Otras investigaciones sobre los estudio de los métodos, es sobre los

entrenamientos de sprint asistido y resistido, contando lo valioso de su utilización para lograr la velocidad máxima de sprint, sin interferir las cargas en la correcta mecánica de carrera (Upton, 2011).

Valiosos todos estos estudios para seguir comprendiendo lo que pasa en el fútbol, pero insuficientes para la mirada pretendida del camino elegido de la investigación.

Cuando se arriba en la búsqueda al medio argentino específico, se carece de estudios de cómo se trabaja la velocidad máxima de sprint en los equipos. Se encuentra alguna línea de similitud a el realizado por (Davies, Cajarabilla, Fazio, 2013) que tiene en sus características la descripción de diferentes métodos para la preparación física en el fútbol. Aportan éstos una visión de lineamientos generales de como los equipos de una misma liga entrenan, pero difiere en cuanto a los métodos utilizados, ya que ellos abarcan a el resto de las condiciones físicas desarrolladas en el fútbol, no de la manera específica que pretendemos con la velocidad máxima de sprint en el nuestro.

Dada la vacancia temática sobre este tema, la relevancia cognitiva de la presente investigación tiene su punto fuerte en el aporte que hará de datos validados sobre los métodos utilizados en los períodos preparatorio y competitivo para desarrollar la velocidad máxima de sprint, que son empleados por los preparadores físicos de las divisiones reserva de la Súper Liga de primera división del fútbol argentino.

Al ser éste un trabajo de tipo exploratorio descriptivo intenta indagar y mostrar dichos puntos en nuestro medio y a los preparadores físicos la posibilidad de criticar e incluso transformar, sus modelos de entrenamiento.

Propósitos:

- Proporcionar datos específicos de los métodos con que se trabaja en el fútbol argentino con las divisiones reservas de primera división la velocidad máxima de sprint en el período preparatorio.
- Proporcionar datos específicos de los métodos con que se trabaja en el fútbol

argentino con las divisiones reservas de primera división la velocidad máxima de sprint en el período competitivo.

- Brindar el conocimiento de cuales métodos brinda mejores resultados para el desarrollo de la velocidad máxima de sprint en el fútbol.

1.7. Objetivos

1.7.1. Objetivo general

Describir, a través de indagaciones de los profesionales que se desempeñan en los Divisiones Reservas del Fútbol Argentino, los diferentes métodos que utilizan para el desarrollo de la velocidad máxima de sprint.

1.7.2. Objetivos específicos

- Identificar los métodos que utilizan los preparadores físicos en el período preparatorio para el desarrollo de la velocidad máxima de sprint
- Identificar los métodos que utilizan los preparadores físicos en el período de competición para el desarrollo de la velocidad máxima de sprint

2. Segunda Parte: Materiales y métodos

2.1. Tipo de diseño

El enfoque de la investigación es exploratorio descriptivo.

Exploratorio porque al no registrar estudios anteriores al respecto sobre esta temática específica, no encontramos estudios sobre la categoría específica de la reservas del fútbol argentino. Se trabajó sobre una temática no indagada.

En relación a lo descriptivo se indagó y se describe sobre la utilización de los distintos métodos de entrenamiento que utilizan los preparadores físicos para la mejora de la velocidad máxima de sprint en el fútbol de dicha categorías.

El diseño es de carácter sincrónico ya que nos abocamos a cómo trabajan en los distintos períodos de pretemporada y competición sin seguir sus grados de evolución sino sobre esas etapas específicas por separado.

2.2. Diseño del objeto: Matriz de datos

Unidad de análisis: Preparadores físicos pertenecientes a equipos del fútbol argentino de la División Reserva de la AFA pertenecientes a la Superliga			
Variables	Valores	Indicador	
		Dimensión	Valores de la dimensión
1) Métodos resistidos implementados para el desarrollo de la velocidad en el periodo preparatorio	Trineo	Tipo de carga	Entre el 5 y 10% del peso corporal
	Cuesta arriba		Hasta 8°-10° de inclinación para velocidad de sprint
	Chalecos lastrado		Hasta 9% de peso corporal para velocidad de sprint

	Paracaídas de velocidad		Tamaño y forma chica del elemento para menor resistencia y para desarrollar mayor velocidad de desplazamiento en el sprint
	Carreras sobre arena		Hasta la pérdida del 10% de su máxima velocidad de carrera
		Procedimiento:	Preguntar al preparador físico

Variables	Valores	Indicador	
		Dimensión	Valores de la dimensión
2) Método de Auto carga implementados para el desarrollo de la velocidad en el periodo preparatorio	Pliometria vertical	Tipo y altura de saltos	Salto bajos: sin elementos adicional, obstáculos hasta 10 cms
			Salto medios: encima vayas o cajas. hasta 40 cms
			Salto altos: encima vayas o cajas. mayor a 40 cms
	Pliometria horizontal	Tipos de apoyos	Apoyo unipodal
			Apoyo Bi podal
		Procedimiento:	Preguntar al preparador físico

Variables	Valores	Indicador	
		Dimensión	Valores de la dimensión
3) Método con sobre carga implementados para el desarrollo de la velocidad en el periodo preparatorio	Sentadilla	Tipo de cargas	Entre 50/70% del peso corporal
			Hasta 4/6 Rep. Max
			Cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la Max velocidad de movimiento
		Carácter del esfuerzo	% series y repeticiones
	Arranque	Tipo de cargas	Entre 50/70% del peso corporal
			Hasta 4/6 Rep. Max
			Cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la Max velocidad de movimiento
		Carácter del esfuerzo	% series y repeticiones
	Prensa	Tipo de cargas	Entre 50/70% del peso corporal
			Hasta 4/6 Rep. Max
			Cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la Max velocidad de movimiento
		Carácter del esfuerzo	% series y repeticiones

	Subida al banco	Tipo de cargas	Entre 50/70% del peso corporal
			Hasta 4/6 Rep. Max
			Cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la Max velocidad de movimiento
	Carácter del esfuerzo	% series y repeticiones	
		Procedimiento:	Preguntar al preparador físico

Variables	Valores (de la variable)	Indicador	
		Dimensión	Valores de la dimensión
4) Métodos resistidos implementados para el desarrollo de la velocidad en el periodo competitivo	Trineo	Tipo de carga	Entre el 5 y 10% del peso corporal
	Cuesta arriba		Hasta de 8-10° de inclinación para velocidad de sprint
	Chalecos lastrado		Hasta 9% de peso corporal para velocidad de sprint
	Paracaídas de velocidad		Tamaño y forma chica del elemento para menor resistencia y para desarrollar mayor velocidad de de desplazamiento en el sprint
	Carreras sobre arena		Hasta la pérdida del 10% de su máxima velocidad de carrera

		Procedimiento:	Preguntar al preparador físico
--	--	----------------	--------------------------------

Variables	Valores	Indicador	
		Dimensión	Valores de la dimensión
5) Método de Auto carga implementados para el desarrollo de la velocidad en el periodo competitivo	Pliometria vertical	Tipo y altura de saltos	Saltos bajos: sin elementos adicional, obstáculos hasta 10 cms
			Saltos medios: encima vayas o cajas. hasta 40 cms
			Saltos altos: encima vayas o cajas. mayor a 40 cms
	Pliometria horizontal	Tipos de apoyos	Apoyo unipodal
			Apoyo Bi podal
		Procedimiento:	Preguntar al preparador físico

Variables	Valores (de la variable)	Indicador	
		Dimensión	Valores de la dimensión
6) Método con sobre carga implementados para el desarrollo de la velocidad en	Sentadilla	Tipo de cargas	Entre 50/70% del peso corporal
			Hasta 4/6 Rep. Max
			Cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la Max velocidad de

el periodo competitivo			movimiento
		Carácter del esfuerzo	% series y repeticiones
	Arranque	Tipo de cargas	Entre 50/70% del peso corporal
			Hasta 4/6 Rep. Max
			Cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la Max velocidad de movimiento
		Carácter del esfuerzo	% series y repeticiones
	Prensa	Tipo de cargas	Entre 50/70% del peso corporal
			Hasta 4/6 Rep. Max
			Cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la Max velocidad de movimiento
		Carácter del esfuerzo	% series y repeticiones
	Subida al banco	Tipo de cargas	Entre 50/70% del peso corporal
			Hasta 4/6 Rep. Max
			Cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la Max velocidad de movimiento
		Carácter del esfuerzo	% series y repeticiones
		Procedimiento:	Preguntar al preparador

			Físico
--	--	--	--------

2.3. Instrumentos para la producción de datos

El instrumento para la producción de datos que se utilizó es la entrevista, ya que a través de las preguntas y respuestas se logra una comunicación y la construcción conjunta de significados respecto a un tema (Sampieri, 2010).

Se utilizó el modelo de entrevista semi estructurada para tener la libertad de introducir conceptos o preguntas más abarcativas en la conversación con el entrevistado, pero sin salirse de la estructura predeterminada.

El investigador es el que conduce las entrevistas.

El ambiente elegido es de amistosidad y cercanía, dejando que la conversación fluya para la mejor calidad de sus datos.

El principio de la misma se enfoca en preguntas de índole general, para ir introduciéndose de a poco a las preguntas específicas.

Se mantuvo un orden de temas ya que las mismas variables se indagan sobre dos períodos del año (preparatorio y competitivo) en cuanto a el desarrollo de sus entrenamientos.

Con respecto a el lenguaje, se dejó libertad en su uso y la terminología empleada a la de su medio habitual.

En ninguno de los casos se utilizó la calificación para las respuestas, la idea central fue no juzgar el contenido ni los profesionales sino que ellos vuelquen su experiencias y conocimientos.

Se cierra la entrevista con una pregunta abierta para que cada uno pueda agregar algún pensamiento referido al tema.

El modelo de entrevista puede leerse en el anexo 1.

Se utilizó una prueba de pilotaje para la entrevista y se detectó falta de profundidad y que fue demasiado cerrada ya que el error estuvo en solamente abocarse a las preguntas guía. A partir de ello, se logró mayor apertura para conseguir datos en los entrevistados que aunque no estaban en la guía son de valor.

La desgrabación total de la entrevista también fue un valor para interpretar mejor los datos que se iban obteniendo.

Con los entrevistados a medida que se fueron sucediendo las entrevistas, se logró más soltura y profundidad en los temas, incluso en muchos de los casos se vuelve a repreguntar no de forma directa cara a cara pero si a través de contacto telefónico para aportar datos extras a los mismos.

2.4. Fuentes de datos

Se trabajó con una fuente de datos primaria al realizarse las entrevistas individuales a los preparadores físicos de la divisiones reserva de primera división del fútbol argentino, de la provincia de Buenos Aires y Capital Federal.

Se decidió realizar las entrevistas de forma presencial, con la posibilidad de reunión con cada uno de los profesores de los clubes involucrados en dichas zonas. La forma de contactarlos fue directa, relacionándome con ellos a través de compartir la misma actividad en el fútbol.

La entrevista directa nos acarreo ventajas en cuanto al trato personalizado y descontracturado ya que se hablaron de diferentes temas antes de introducirnos al específico. Otra de las ventajas es que aunque no nos conociéramos con el entrevistado si teníamos puntos en común para iniciar una charla amena.

Solamente remarcaría como desventaja el poco tiempo en su agenda personal que disponen los preparadores físicos y que hizo difícil concordar los horarios para realizar las entrevistas, llevando esto más tiempo en su elaboración, pero que de cualquier manera fue posible hacerlas.

Se consideró que al hacerse presencial se obtiene mayor riqueza de información y mejor alcance al conocimiento a indagar. Las mismas se propusieron hacerse en su lugar de trabajo o zonas cercanas produciendo de ésta forma mayor ambientación y comodidad para explayarse sobre el tema y al hacerse en forma directa la posibilidad de ser de mayor calidad, ya que se puede detectar mejores detalles y repreguntar si es necesario.

La riqueza de información obtenida es importante brindando un acercamiento a las personas y al conocimiento de sus prácticas diarias.

2.5. Cronograma de actividades

Fechas para las entrevistas

Actividad	Fecha
Entrevista con el preparador físico Da	24 de abril 17 hs
Entrevista con el preparador físico Ig	24 de abril 15 hs
Entrevista con el preparador físico Da	3 de abril 14:35 hs
Entrevista con el preparador físico Ja	4 de abril 13:10 hs
Entrevista con el preparador físico Em	6 de abril 18 hs
Entrevista con el preparador físico Ma	25 de abril 12:30 hs
Entrevista con el preparador físico Ju	20 de mayo 13 hs
Entrevista con el preparador físico Gu	26 de mayo 14 hs
Entrevista con el preparador físico Go	27 de mayo 13:30 hs
Entrevista con el preparador físicoRo	12 de junio 13 hs
Entrevista con el preparador físicoHe	14 de junio 14 hs
Entrevista con el preparador físico Da	21 de junio 14 hs
Entrevista con el preparador físico Da	22 de junio 13 hs

2.6. Muestreo

El universo son los Preparadores físicos pertenecientes a equipos del fútbol argentino de la División Reserva de la AFA pertenecientes a la Superliga.

La población corresponde al torneo de la División Reserva de la AFA que desarrolla la Superliga que lo integran un total de 26 equipos de todo el país que compiten dentro del sistema todos contra todos.

La muestra se delimitó en la zona de Buenos Aires y Capital por la accesibilidad del investigador. Son todos profesores de educación física con especialización preparación física en fútbol. La muestra quedo conformada por 13 preparadores físicos.

Tipo de muestra:

- No probabilística muestreo de expertos

La indagación sobre los preparadores físicos está dada por su idoneidad para responder sobre los temas específicos y que sus aportes podrán ser capitalizados de forma óptima.

2.7. Plan de tratamiento y análisis de datos

En esta etapa del proceso de investigación como fin de esta fase creemos muy importante definir cómo fue el plan de análisis. El plan de análisis es el esfuerzo por explicitar, uno por uno, los procedimientos que se le aplicarán a la información que se produzca y luego transformarla en datos y más tarde en teoría, para ser interpretada y sintetizada (Samaja,1993).

Una vez que finalizamos la recolección de datos, se comenzó con el análisis y la interpretación de los mismos según lo expuesto en los capítulos del marco teórico de la presente investigación.

De acuerdo al tipo de investigación y los objetivos expuestos en dicho trabajo, según Samaja (1993), el análisis y tratamiento de los datos deben estar centrados de manera predominante en las variables definidas previamente en la matriz de datos.

Por este motivo se ha tomado las distintas variables y sus dimensiones primero dentro de un mismo período y luego comparándolos entre ellos, se ha buscado establecer relaciones con los lineamientos teóricos expuestos con el propósito de lograr una interpretación anclada en las mencionadas propuestas que, finalmente, nos permita establecer una conclusión lo más precisa y objetiva posible.

A partir de los datos de campo cotejados con la teoría existente, nos permite analizar si los métodos utilizados por los preparadores físicos en el entrenamiento actúan para la mejora de la velocidad máxima de sprint en el fútbol.

Seguidamente se realizó la exposición de datos tal cual fueron obtenidos de las entrevistas, para luego efectuar las interpretaciones y conclusiones pertinentes.

3.Tercera Parte: Análisis y conclusiones

3.1. Exposición de los datos

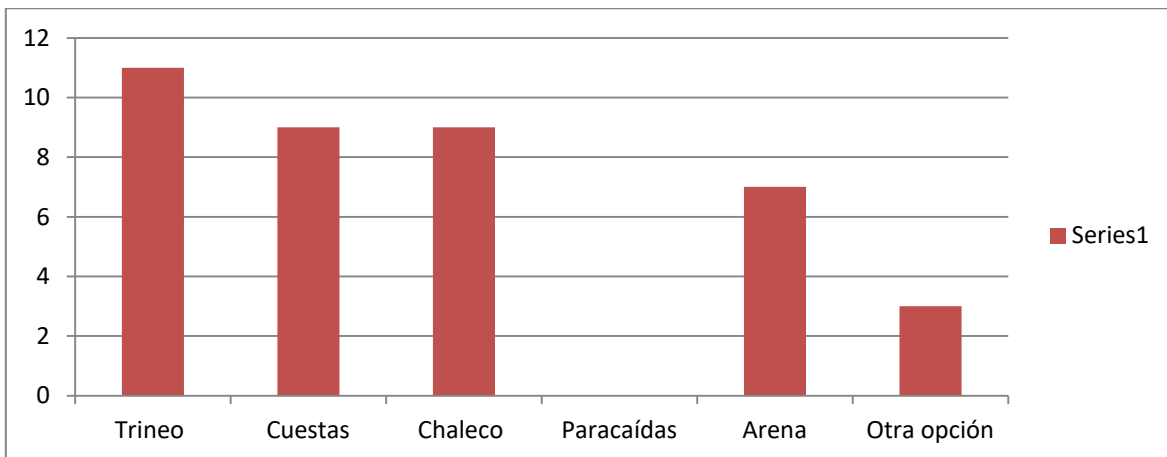
Se realizó el análisis de las entrevistas donde los protagonistas: los preparadores físicos pertenecientes a equipos del fútbol argentino de la División Reserva de la AFA; referencian sus respuestas a las variable escogidas.

Los datos que se exponen están analizados por cada período específico, siendo el preparatorio en su inicio con los distintos métodos que se ejercen en él, para luego seguir con el período competitivo en su análisis de los métodos utilizados.

3.1.1. Exposición de resultados sobre el Período Preparatorio

3.1.1.1. Métodos resistidos implementados para el desarrollo de la velocidad

Con respecto a este método en este período, los ejercicios con trineo son los más utilizados por los preparadores físicos, siguiendo en preferencias los ejercicios de cuestas arriba y de los chalecos lastrados, para luego dar paso a las carreras sobre arena, quedando sin utilización los paracaídas. En el gráfico 1 se vislumbran los detalles de las respuestas y sus porcentajes en base al total de los que respondieron aportando mayor claridad al análisis.



Trineo	Cuestas	Chaleco	Paracaídas	Arena	Otra opción
11	9	9	0	7	3
84%	69%	69%	0%	53%	23%
13 participantes					

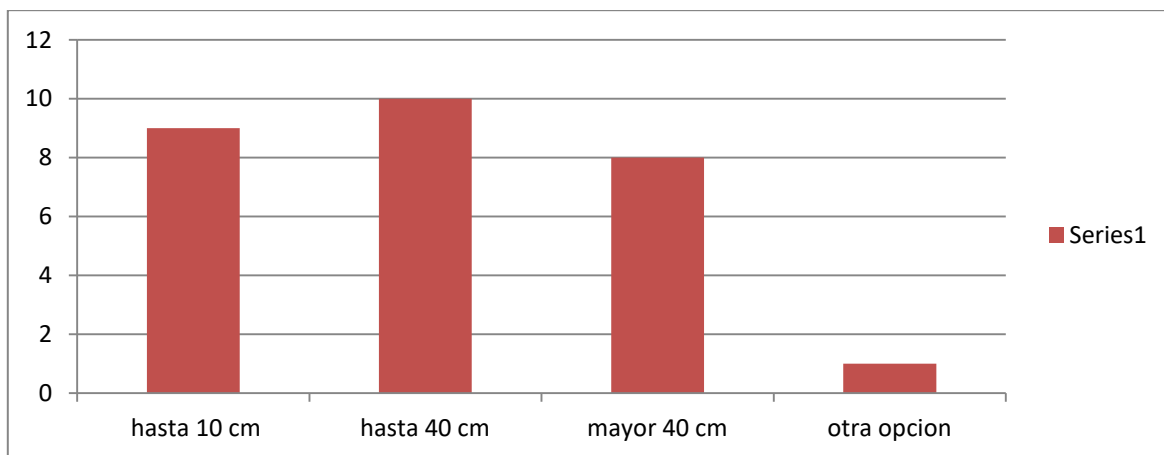
Los métodos resistidos son utilizados por la totalidad de los preparadores físicos en sus ejercitaciones, difieren algunas preferencias como así lo muestra el gráfico, pero hay uniformidad en general de usar todos los ejercicios propuestos. En el caso de los paracaídas, todos coinciden en su difícil implementación práctica. En muchos de los casos utilizan más de un ejercicio, incluso muchos usan todos. Cuando mencionan otra opción tiene que ver con resistencias con bandas, que al no encontrar la carga uniforme con la cual trabajan no se incluyó éste dato en el análisis.

3.1.1.2. Método de Auto carga implementado para el desarrollo de la velocidad

Este método se divide en pliometria vertical y pliometria horizontal.

Para el primero se registró que poseen más uso los saltos hasta 40 cm, seguidos por los saltos de hasta 10 cm, y luego los saltos mayores a 40 cm.

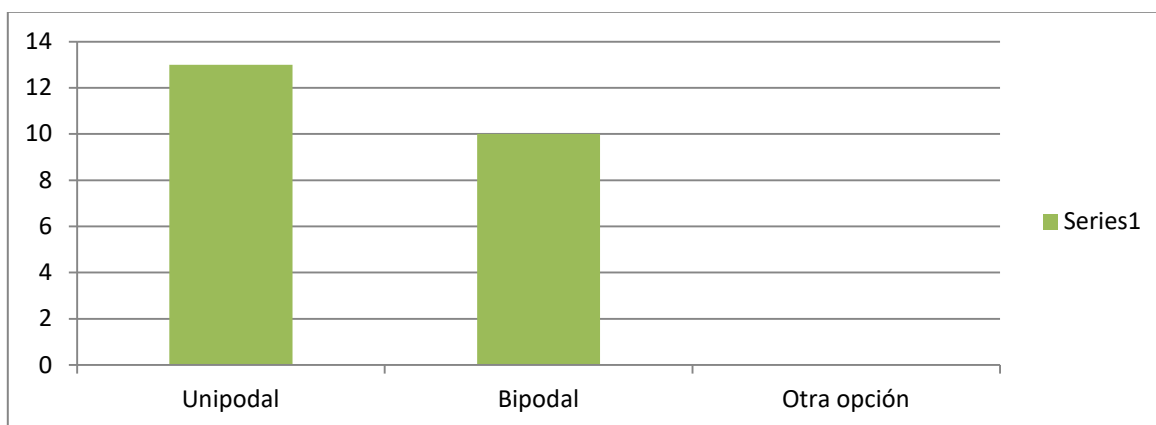
El gráfico 2 muestra el siguiente detalle:



Saltos vertical			
hasta 10 cm	hasta 40 cm	mayor 40 cm	otra opción
9	10	8	1
69%	76%	61%	7%

Para la pliometria horizontal el análisis da una alta y total utilización con apoyo unipodal y una casi total utilización con apoyo bi podal.

El siguiente gráfico 3 y la tabla lo muestran con claridad.



Unipodal	Bipodal	Otra opción
13	10	0
100%	76%	0%

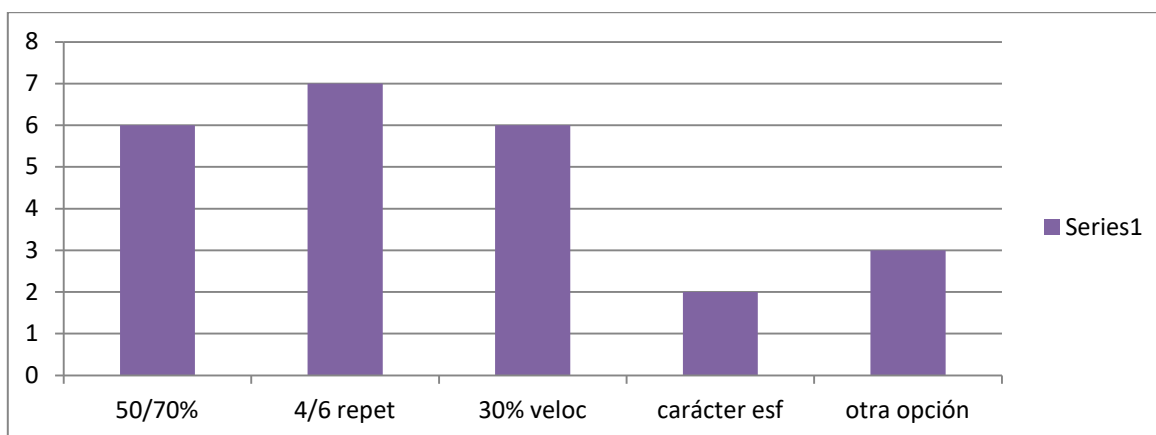
Los resultados arrojan que este método es utilizado por todos los preparadores físicos incorporados en varios de los entrenamientos en la semana. Cuando se analiza de qué forma se hacen, verificamos que tanto la pliometria horizontal como la vertical se utilizan mucho, en sus distintas alturas y apoyos con que desarrollan los ejercicios. La manera de entrenarlo es la mezcla de todos los ejercicios siempre.

3.1.1.3. Método de Sobre carga implementado para el desarrollo de la velocidad

Sentadilla

El análisis de uno de los ejercicios de éste método es el de la sentadilla, el cual encontramos que no es utilizado por la totalidad de los profesionales, pero que si tiene un alto grado de aceptación contando que de los 13 preparadores físicos entrevistados 11 de ellos lo usan y que solo son 2 (dos) los que no. Con respecto a las cargas que utilizan para ejercitarse hay disparidad de uso; el que más es

referido hasta 4/6 repeticiones máxima, siguiendo los de entre 50/70% del peso corporal al igual con cargas hasta el 30% de la máxima velocidad de ejecución y por último una pequeña cantidad de la modalidad de carácter del esfuerzo. Éstos números están representados en el gráfico 4.



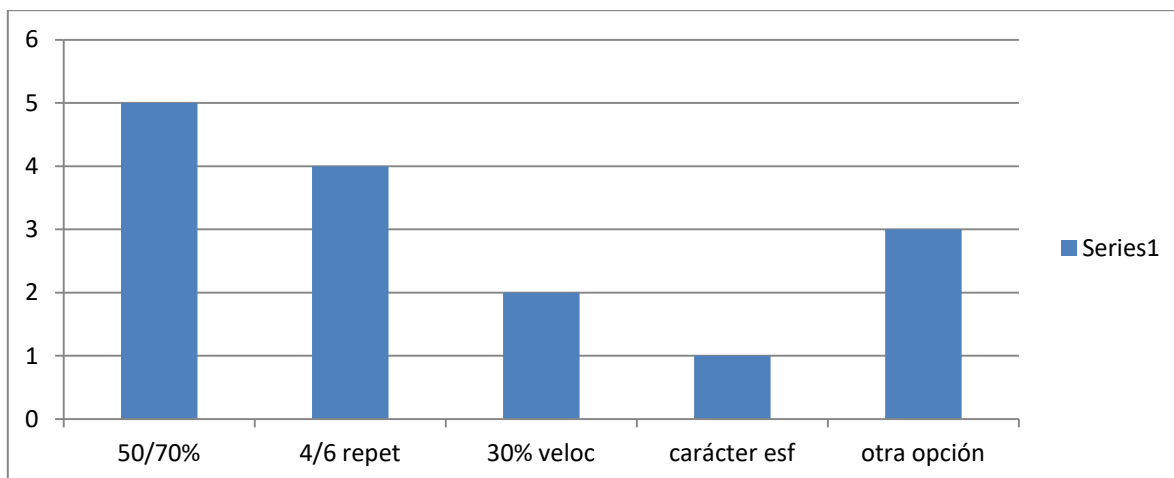
Cargas				
50/70%	4/6 repet	30% veloc	carácter esf	otra opción
6	7	6	2	3
46%	53%	46%	15%	23%

Éste es un ejercicio que está presente en los entrenamientos y que se utiliza con el objetivo de mejorar la velocidad máxima de sprint, se difiere en cuanto a las cargas utilizadas de acuerdo a los criterios que manejan cada preparador físico incluso cuando se menciona otra opción tiene que ver con variantes dentro de éste mismo ejercicio. Éste período de comienzo de temporada hace que muchos decidan introducirlo con diferentes cargas, mencionando en su mayoría a la adaptación después de un período de descanso.

Arranque

El ejercicio de arranque en ésta etapa tiene disparidad de gusto, solo 8 sobre 13 lo utilizan. En cuanto a su carga también es dispar la elección. La mayor es de 5 de entre el 50/70% del peso corporal, con 4 con hasta 4/6 repeticiones máximas, con 3 los que prefieren otra opción y por ultimo con 2 los valores de cargas hasta el

30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento. En el gráfico 5 se visualiza el detalle con claridad. Cada columna está basado sobre el número de los 13 entrevistados.



Cargas				
50/70%	4/6 repet	30% veloc	carácter esf	otra opción
5	4	2	1	3
38%	30%	15%	7%	23%

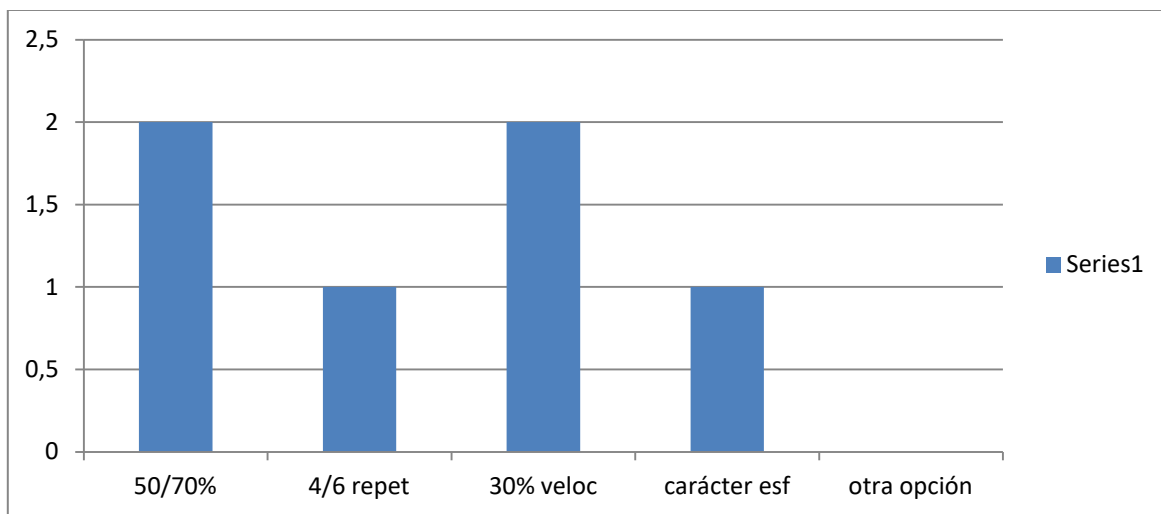
Las valoraciones que hacen los entrevistados de éste ejercicio es que lo encuentran valioso, pero de alto valor técnico para realizarlo, con lo cual si los jugadores no tienen incorporada su técnica prefieren no realizarlo para no destinar tiempo en su enseñanza. Más en éste período del año donde se comienzan las actividades. Cuando se refiere otras opciones son de éste mismo ejercicio parcializado como son los ejercicios cargadas o segundo tiempo.

Prensa

Los ejercicios de prensa tienen poca utilización, de los 13 preparadores físicos entrevistados 9 no lo utilizan contra solo 4 que sí.

Al analizar el tipo de carga que de éstos lo usan se resume que las cargas entre el 50/70% del peso corporal y las cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento se utilizan más y que las cargas hasta 4/6

repeticiones máximas y de carácter del esfuerzo le siguen. Resumen en el gráfico 6.



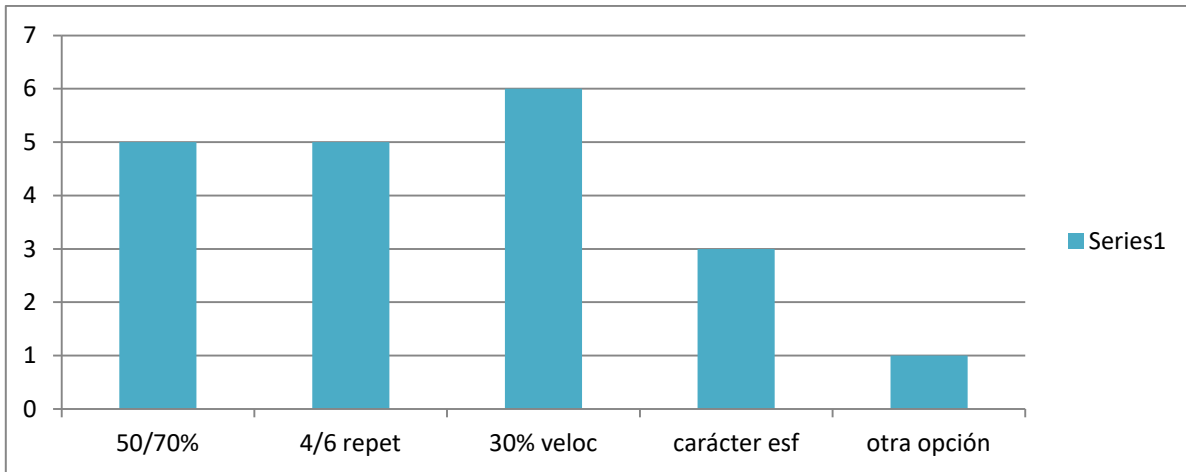
Cargas				
50/70%	4/6 repet	30% veloc	carácter esf	otra opción
2	1	2	1	0
15%	7%	15%	7%	0%

Cuando se hablo con los entrevistados sobre éste ejercicio la principal dificultad mencionada para su utilización tiene que ver de no tener disponibilidad en el club, siendo una herramientas de no fácil acceso. En el caso de poseerla si sería más utilizada. Al tener pocas referencias de uso, es baja la proporción de cargas analizadas.

Subida al banco

Éste ejercicio es utilizado por la totalidad de los preparadores físicos entrevistados.

El análisis de los datos arroja que el más valorado es con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a máxima velocidad de movimiento, luego continua en igualdad de condiciones los que utilizan las cargas entre 50/70% del peso corporal y hasta 4/6 repeticiones máximas y en menor proporción el carácter del esfuerzo. Se muestra el gráfico 7 para su interpretación.



Cargas				
50/70%	4/6 repet	30% veloc	carácter esf	otra opción
5	5	6	3	1
38%	38%	46%	23%	7%

Las subidas al banco son otro de los ejercicios básicos que están presente en los entrenamientos según las referencias dadas por todos los preparadores físicos, pueden aplicarse variantes y distintas cargas como se ve en el análisis pero se utilizan desde el comienzo de la temporada, es ejercitado sólo o dentro de un circuito. Su valoración está dada por la potenciación de piernas transmitidas luego a la velocidad máxima de sprint.

Como final de los resultados recogidos del método de sobre carga mencionamos que es total su utilización y valoración como método para el desarrollo de la velocidad máxima de sprint.

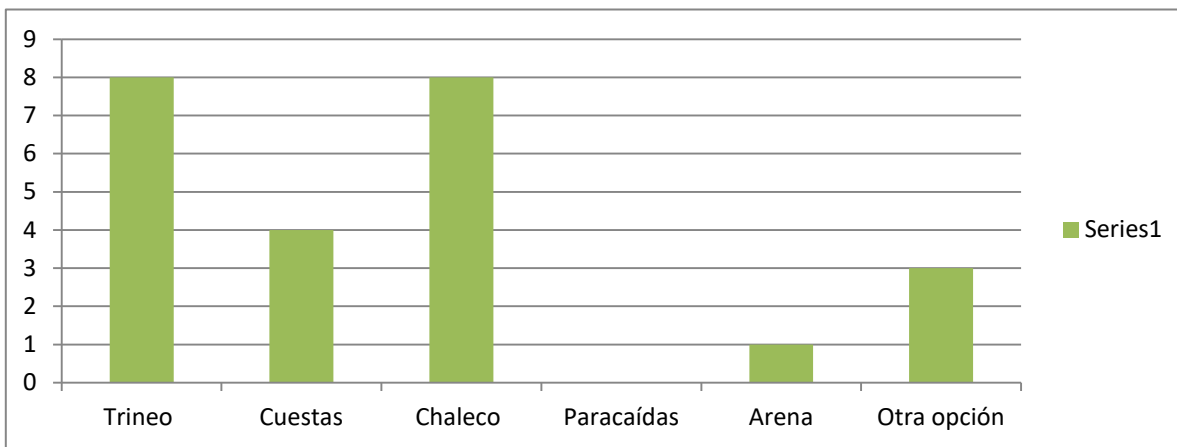
3.1.2. Exposición de resultados sobre el Período competitivo

3.1.2.1. Métodos resistidos implementado para el desarrollo de la velocidad

En éste período el método resistido tiene una alta aceptación de 11 profesionales que lo utilizan sobre un total de 13.

Los valores de dicho método así como los valores de la dimensión dan resultados claros de las preferencias por las cargas, siendo los ejercicios con trineos y

conchalecos los de mayor aceptación, luego siguen los de cuestas y para destacar que nula y casi nula la utilización de las carreras en arena y el paracaídas. Gráfico 8



Trineo	Cuestas	Chaleco	Paracaídas	Arena	Otra opción
8	4	8	0	1	3
61%	30%	61%	0%	7%	23%

Los resultados dan que es un método que a pesar que se varían las cargas de entrenamiento, se sigue utilizando en ésta etapa del año. La variación de dichas cargas tiene que ver con que al realizarse la competencia del equipo los tiempos de recuperación son menores y por lo tanto menos espacio para hacerlos. Con respecto a las otras opciones que se manejan tienen que ver con ejercicios de bandas que poseen resistencias que no pueden ser analizadas por no tener cargas objetivas.

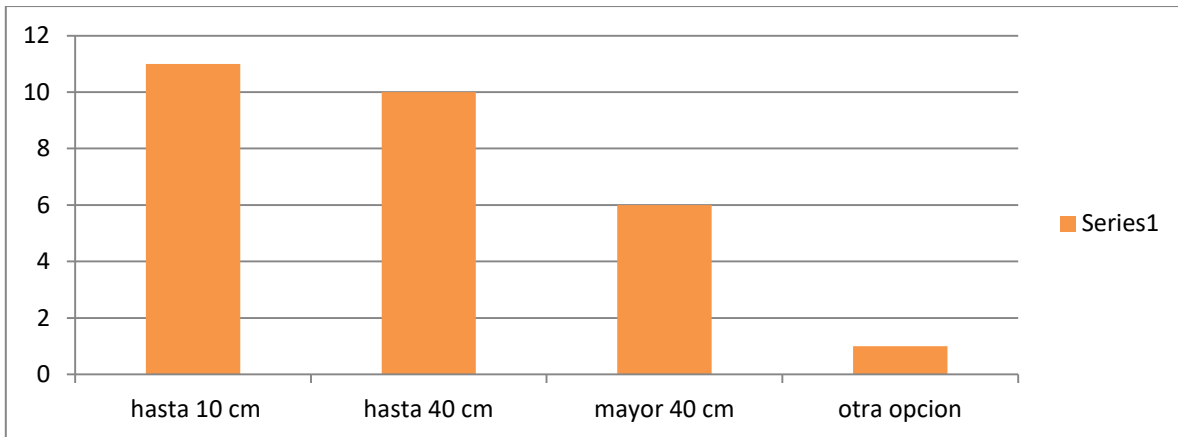
3.1.2.2. Métodos de Auto carga implementados para el desarrollo de la velocidad

Éste método es utilizado por todos los preparadores físicos, de los 13 entrevistados lo utilizan los 13.

Así también, de acuerdo al análisis realizado, es con los ejercicios de pliometria vertical y pliometria horizontal. Son utilizados éstos por todos.

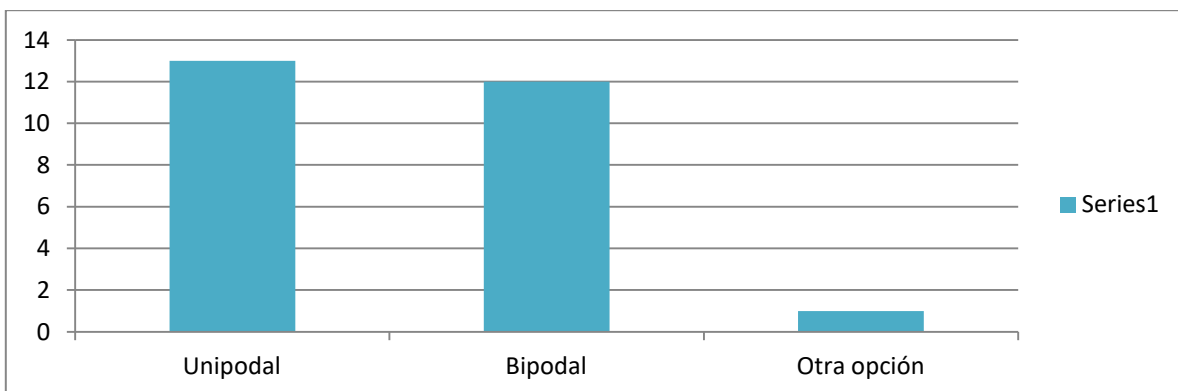
Con respecto a las cargas de cada uno se analizó lo siguiente:

La pliometria vertical es utilizada en su mayoría para los saltos de hasta 10 cm, con alta aceptación hasta 40 cm y media utilización para los saltos de más de 40 cm. Dicho gráfico 9 responde a esta explicación



Saltos vertical			
hasta 10 cm	hasta 40 cm	mayor 40 cm	otra opción
11	10	6	1
84%	76%	46%	7%

Para la pliometria horizontal los resultados son claros, con total utilización los de apoyo Bi podal y casi total el Uni podal. Se muestra en el gráfico 10 detallado.



Unipodal	Bipodal	Otra opción
13	12	1
100%	92%	7%

Se verifica que es un método con amplia preferencia de utilización ya que se puede incorporar sus ejercicios en cualquier parte del campo y de diferentes modalidades como en circuitos o solos.

Nos cuentan que los ejercicios de pliometría los combinan entre ellos y tienen una alta transferencia a el desarrollo de la velocidad máxima de sprint. La variabilidad es otro de los valores que son marcados en los profesionales.

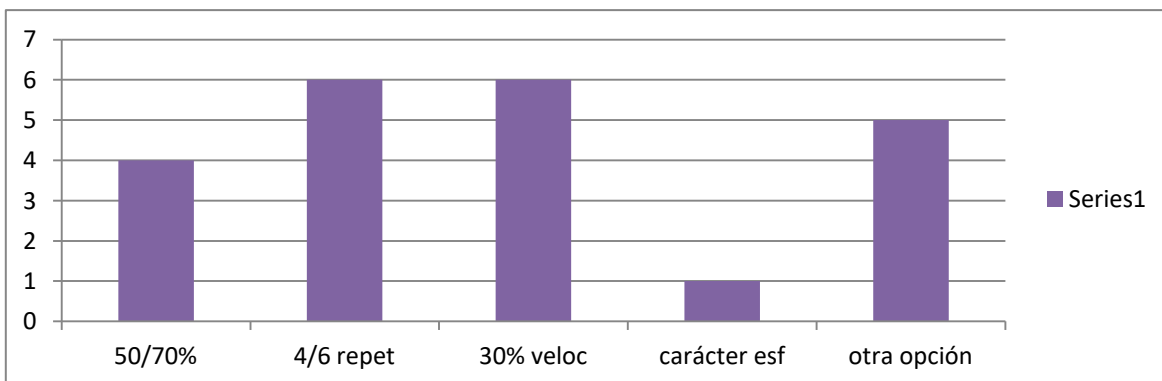
3.1.2.3. Métodos de Sobre carga implementados para el desarrollo de la velocidad

El análisis de los resultados sobre éste método dan que es utilizado por la totalidad de los preparadores físicos entrevistados.

Sentadilla

La sentadilla es alto el grado de su empleo con 11 de los 13 entrevistados. Existen diferencias en cuanto a su forma de trabajar con las cargas. Los ejercicios presentados difieren mucho en las cargas que se utilizan unos de otros. Los de 4/6 repeticiones máximas junto a las del 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento son los más utilizados, siguiendo los de 50/70% del peso corporal. En éste ejercicio se eligió con alto porcentaje otra opción.

Gráfico 11



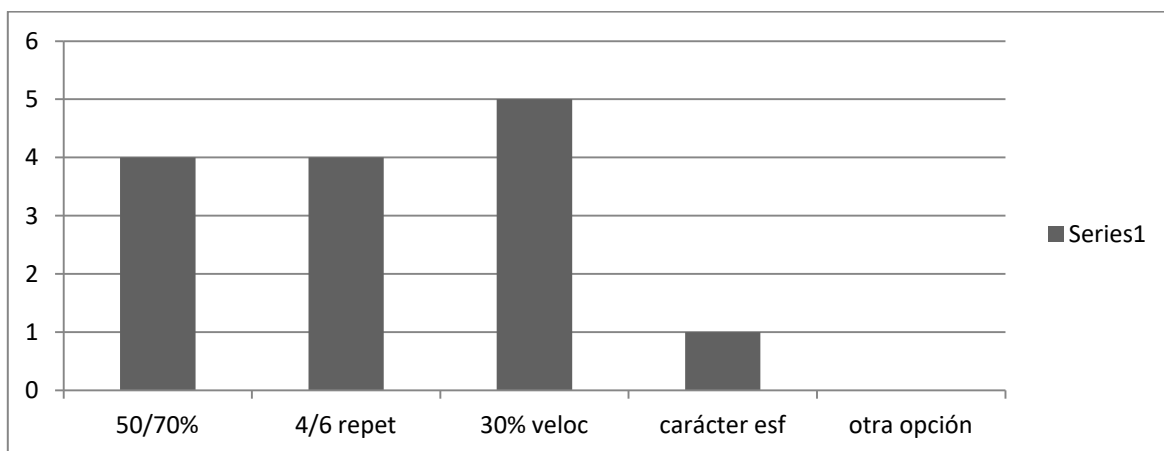
Cargas				
50/70%	4/6 repet	30% veloc	carácter esf	otra opción
4	6	6	1	5

30%	46%	46%	7%	38%
-----	-----	-----	----	-----

La sentadilla sigue siendo un ejercicio muy utilizado en éste período, con una disparidad clara de las cargas que se utilizan. De acuerdo a los relatos de los entrevistados éste tiene que ver a los criterios particulares de cada profesional, ya que su elección radica a el momento que se encuentra el equipo compitiendo. Cuando se mencionan otras opciones tienen que ver con variantes de uso dentro de éste mismo ejercicio, como es la sentadilla a una pierna, sentadilla lateral y tratados éstos mismos como trabajos de prevención y no estrictamente el trabajo de velocidad.

Arranque

En éste período el ejercicio de arranque es utilizado por la gran mayoría, los que no lo utilizan son solo 4. Las cargas prevalece la velocidad de ejecución con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento, les siguen las cargas entre 50/70% del peso corporal y hasta 4/6 repeticiones máximas. El resto de modalidades es menor en su apreciación. Gráfico 12.

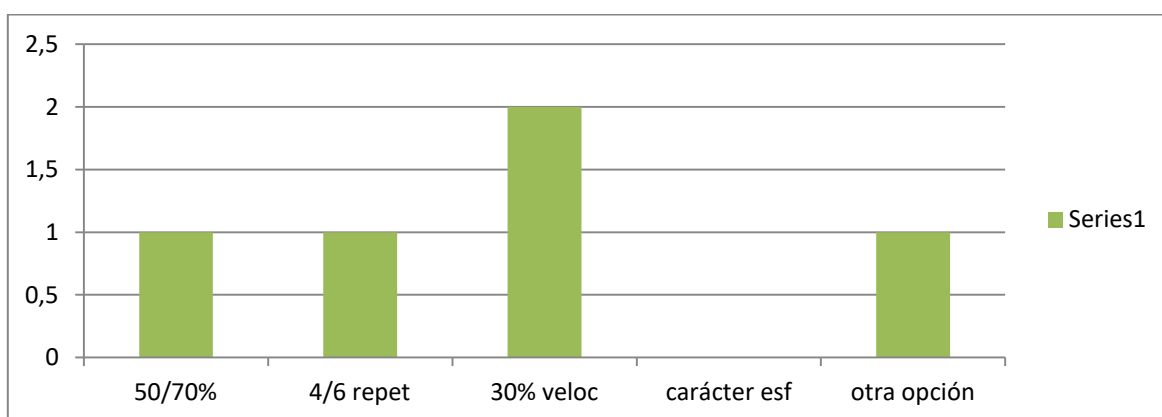


Cargas				
50/70%	4/6 repet	30% veloc	carácter esf	otra opción
4	4	5	1	0
30%	30%	38%	7%	0%

Al ser un ejercicio que requiere un reclutamiento alto de fibras rápidas se utiliza mucho en ésta etapa . Los que no lo utilizan es por que aducen que al ser de un alto grado técnico les cuesta que los jugadores que no lo tienen incorporado puedan hacerlo, en cambio los que pudieron trabajarlos desde el inicio de la temporada si lo aprovechan. Las cargas utilizadas muestran dicha explicación.

Prensa

Los ejercicios de prensa no tienen aceptación en cuanto a su uso, son solo 3 los que lo aprueban. Se muestra gráfico 13.



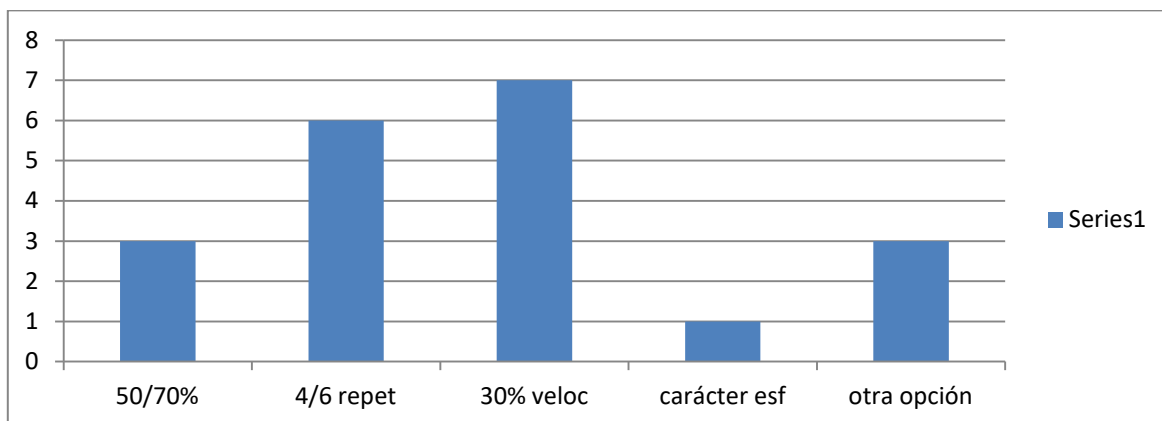
Cargas				
50/70%	4/6 repet	30% veloc	carácter esf	otra opción
1	1	2	0	1
7%	7%	15%	0%	7%

De acuerdo a lo analizado éste ejercicio no cuenta con aceptación porque es difícil la implementación en los clubes en tener dicha máquina y aunque así lo dispusieran no lo estiman productivo ya que se aleja de los movimientos específicos del fútbol.

Subida al banco

Otro de los ejercicios altamente utilizados por los preparadores físicos son 12 quienes lo aprueban y solo 1 que no lo utiliza.

En ésta etapa la velocidad de ejecución es la que prevalece para su utilización, de forma cercana están los que eligen las 4/6 repeticiones máximas. Menor adhesión tienen con cargas entre 50/70% del peso corporal y solo 3 que elijen otras opciones. Se muestra el gráfico 14 explicando todas las preferencias



Cargas				
50/70%	4/6 repet	30% veloc	carácter esf	otra opción
3	6	7	1	3
23%	46%	53%	7%	23%

Las subidas al banco son pilar de utilización del método con sobre carga, sus preferencias se refieren a que potencian mucho las extremidades inferiores y que después pueden ser transferidas a el campo, además su armado y utilización favorece en ese sentido. En éste período las cargas bajas y rápidas brindan mejores formas de utilización ya que coinciden las opiniones que se trabaja más la intensidad.

3.2. Análisis e interpretación de los datos

De lo analizado a través de las entrevistas se han realizado las siguientes interpretaciones.

3.2.1. Sobre el método resistido en los períodos preparatorio y competitivo

Este método tiene una alta aceptación en su uso en los entrenamientos de ambos períodos. Posiblemente esta alta aceptación se deba a que este método brinda la

posibilidad de que los músculos utilizados en los sprint trabajen con una ligera sobrecarga. Se deriva de esto una mayor activación neural y un mayor reclutamiento de unidades motoras de contracción rápida que mejoran la habilidad del atleta para generar una mayor fuerza horizontal, vertical o ambas, dependiendo de la dirección de la aplicación de la carga sobre el ejercicio (Zatsiorsky, 1995).

Esta clase de entrenamiento específico hace que los preparadores físicos (los 13 entrevistados) lo incluyan desde el comienzo de la temporada, aplicando distintos ejercicios y diferentes cargas pero que todas van al mismo objetivo, argumentando que es el de preparar al músculo a un mayor desarrollo de fuerza y de más velocidad. Otro de los motivos por lo cual se lo selecciona es que da la posibilidad de utilizarse directamente en campo.

Al analizarse los calendarios estrechos de las reservas del fútbol argentino (28 días en promedio de los últimos 3 años) se vislumbra que la línea de trabajo entre los períodos preparatorio y competitivo es continua, por ese motivo aducen que ya desde el comienzo de la temporada de entrenamiento es óptimo utilizar éste tipo de método para entrenar acciones veloces para beneficio del juego y de los jugadores.

Los ejercicios utilizados dentro de este método (trineos) produce cambios puntuales en la cinemática del sprint, tanto en la fase de aceleración como en la fase de máxima velocidad (Alcaraz, Palao, Elvira & Linthorne, 2008). Al percibir los beneficios que esto trae, los preparadores físicos los utilizan en su mayoría en ambos períodos (11 de 13), manifiestan su importancia y justifican su utilización.

Otro de los ejercicios más empleados que encuentran transferibles al campo de juego los preparadores físicos (9 de 13 en período preparatorio y 8 de 13 en el competitivo) es el de los chalecos lastrados. Al aplicarse con una carga no mayor a el 9% del peso corporal no produce efectos agudos sustanciales en la inclinación del tronco y tampoco en el resto de variables cinemáticas (Alcaraz, Palao, Elvira &

Linthorne, 2008). Se utilizan en ambos períodos variando, eso sí, los volúmenes y sus intensidades.

Los ejercicios de cuestas y las carreras en arena poseen buena aceptación de uso en el período preparatorio y casi nulo en el competitivo, así los señalan en sus preferencias: 9 y 7 despectivamente sobre los 13 entrevistados en el período preparatorio y 4 y 1 en el competitivo. Se los rescatan como un trabajo de base y de ejercitación de la técnica de la carrera, con el objeto de mejorar la fuerza específica del sprint, ellos al reconocer que pasa de ser específico para el juego en el período competitivo prácticamente dejan de utilizarlo. Los pocos que si lo hacen inducen que es para una tarea preventiva y no de potenciación.

En todo los análisis y observaciones hechas en los clubes he notado que se posee un plantel de reserva estable de jugadores para entrenar durante todo el año, con la posibilidad que el jugador que obtiene un rendimiento superior al resto sea promovido a la primera división y hasta en algunos casos ser transferido a otro club directamente, por lo tanto los cuerpos técnicos llevan extremar los trabajos de entrenamiento, todo ejercicio que no sea práctico y efectivo se desecha o no es tenido en cuenta, como ha quedado demostrado con las ejercitaciones propuestas de paracaídas. Ésta etapa del futbolista en su carrera deportiva es intensa.

3.2.2. Método de Auto carga en los períodos preparatorio y competitivo

La referencia de este método está dada por el entrenamiento pliometrico. Este representa un método de entrenamiento que incluso en los futbolistas más veloces todavía consigue aumentar su fuerza y la velocidad, la pliometria es ampliamente reconocida como potencial de herramientas para mejorar el rendimiento deportivo funcional (Ramirez-Campillo et al., 2015).

Existe total convencimiento a este razonamiento por parte de los preparadores físicos entrevistados ya que es unánime su uso en ambos períodos, variando simplemente en sus cargas.

Los saltos pliometricos orientados verticalmente son dirigidos a mejorar la velocidad máxima en distancias más largas, es decir, de 10 a 20 metros (Loturco et al., 2015).

Los resultados del análisis de las entrevistas se brinda que la pliometria vertical la diferencia entre períodos está dada por las alturas hasta 10 cm y más de 40 cm. Los primeros son más utilizados en el periodo competitivo(así lo dicen 10 de 13 entrevistados) y los segundos en el período preparatorio (también 10 de los 13 entrevistados),las preferencias que refieren están dadas porque que al ser más bajos (10 cm) se puede aplicar más velocidad de ejecución y con más de 40 cm obtienen mayor ganancia de fuerza, pero entendiendo su inespecificidad a la vez.

La pliometria horizontal suefectividad radica en que permiten aplicarse para mejorar la velocidad de carrera, éstos están indicados para aumentar la aceleración en distancias cortas (Loturco et al., 2015).

Todos los preparadores físicos utilizan este método en ambos períodos, rescatan además su practicidad de su uso para realizarlo en todo el año.

A menudo se dan unas condiciones tales que una pierna sufre determinadas demandas mientras la otra se comporta de un modo completamente contrario. Todo esto contribuye a hacer el rendimiento futbolístico muy complejo y difícil, en el cual éstos métodos de entrenamiento son de importancia para tales fines (Bosco,1991). Los saltos con apoyo bipodal y unipodal para la selección de los ejercicios de los preparadores físicos son de correlación idéntica en ambos períodos, el apoyo unipodal está sobre el bipodal y en la misma magnitud. Las argumentaciones van en apoyo a lo mencionado anteriormente donde el fútbol en su variabilidad de apoyos y movimientos siempre esta sostenido por una pierna en el suelo. Estas afirmaciones por los profesionales, es interesante porque deja abierta una posibilidad para futuras indagaciones para desarrollar si éstas apreciaciones aportan beneficios para el deporte. La practicidad para la realización de estas ejercitaciones deberá ser cotejada si va en el mismo camino de sus beneficios.

3.2.3. Método de sobre carga en los períodos preparatorio y competitivo

El entrenamiento con este método refiere a los trabajos que implican el desarrollo de la fuerza. Su efectividad y el resultado de un entrenamiento van a depender de la aplicación de la carga, que son las que varían en la selección en los distintos períodos, es decir, de factores como intensidad, volumen de entrenamiento, frecuencia, tipología de los ejercicios recomendados, períodos de recuperación entre las series y la frecuencia de entrenamiento. De manera general, todos los programas de entrenamiento inducen ciertas mejoras de la fuerza máxima, hipertrofia o potencia muscular. Sin embargo, determinadas combinaciones tendrán un especial énfasis de adaptación en unas o en otras manifestaciones de la fuerza (Badillo, Izquierdo, 2002).

En el análisis se percibió que este método de sobre carga es utilizado por todos los profesionales en todas las etapas del año, manifestándose que es indispensable para la posterior mejora de la velocidad máxima de sprint.

Específicamente en los ejercicios de sentadilla existe preferencia de uso todo el año con variación en las cargas, en sus datos de las respuestas recolectadas se dilucida un mayor número del tipo de fortalecimiento en el período preparatorio (formación de base o adquisición de la fuerza) ya que prevalecen los entrenamientos con mayor porcentaje de cargas. Con menor número de repeticiones y de pequeñas cargas a mayor velocidad en el período competitivo.

Se vislumbra una gran variedad en la utilización de éstos ejercicios; realizándose con distintos apoyos, con saltos, ampliando o acortando los recorridos.

Otro de los ejercicios valorados por los preparadores físicos son los ejercicios de arranque, lo utilizan 8 de los 13 entrevistados, y los que lo hacen lo utilizan en ambos períodos del año, aquí se repite el modelo de abordaje con respecto a la sentadilla donde se utilizan cargas más altas y menos repeticiones en el período preparatorio (ganancia de fuerza y formación de base) y cargas más bajas y veloces en el período competitivo, ya que destacan que la velocidad de ejecución tiene una gran influencia sobre los movimientos rápidos. Lo cual es de vital importancia para el desarrollo de la velocidad de sprint ya que reproduce los patrones neuromusculares y metabólicos de esta habilidad.

A la opinión de los profesionales la técnica de ejecución juega un papel importante, ellos entienden que si no se posee buenas condiciones técnicas es mejor no realizarlo o invertir ese tiempo en las categorías menores, entendiendo éste tema para otro tipo de desarrollo y tal vez de abordaje.

Finalizando el análisis sobre los ejercicios propuestos sobre el método de sobre carga se mencionan los de subida al banco, ya que son otros de los indispensables para los entrenamientos, los 13 entrevistados lo usan. Se hacen en ambos periodos por igual, pero con la salvedad de utilización diferente al resto de los ejercicios de sobre carga. Su constante en los dos períodos son: cargas bajas y a velocidad (influencia sobre la velocidad de ejecución) y cargas medias y máximas constantes siempre (desarrollo de la resistencia y desarrollo de la fuerza máxima). Se pretende mantener una estructura firme del jugador siempre a través de estos ejercicios durante todo el año.

3.3. Conclusiones y sugerencias

El objetivo de este trabajo de investigación fue realizar una exploración sobre los métodos de entrenamientos que se utilizan para lograr mejoras en la velocidad máxima de sprint en las divisiones reservas de primera división del fútbol argentino pertenecientes a la superliga durante la temporada 2018/2019. La postura para las indagaciones, en línea con un diseño metodológico de tipo exploratorio-descriptivo, estuvo muy lejos de establecer una comprobación respecto si el accionar de los preparadores físicos que formaron parte de la muestra es la adecuada para nuestro medio. Muy por el contrario, se buscó conocer, en base a las características del deporte en la Argentina, cómo se desarrolla la preparación física, comprendiendo esencialmente que el fútbol de nuestro país tiene matices y características que le son propias, dando como resultado una gestión del entrenamiento adaptada a una realidad concreta.

Existe una tendencia marcada hacia la especificidad en cuanto a preparación física, al observar que el entrenamiento está siempre orientado hacia las

necesidades motrices del deporte. El fútbol es entendido como una conjunción trabajada en simultaneo con la parte técnica del juego, los preparadores físicos cada vez más deben adaptar sus entrenamientos a esa especificidad.

Los ejercicios propuestos dentro de cada método elegido que se indagó hacia los preparadores físicos, tema central del trabajo de investigación, surgieron de la combinación de principios teóricos provenientes de enfoques de entrenamientos.

A todos los entrevistados se les dio libertad de agregar conceptos más allá de las preguntas predeterminadas. Por ese motivo se buscaron estrategias realistas y acordes a las características de los jugadores y equipos que preparan. Los preparadores físicos son conscientes de la importancia de hacer en un alto porcentaje de entrenamientos para la velocidad, pero integrados y relacionados con la técnica y la táctica del juego. Dentro de las condiciones físicas que entrenan, privilegian a dos en particular: la fuerza y la velocidad; considerándolas como las más importantes en nuestro medio.

El conocer de qué manera los preparadores físicos abordan las ejercitaciones en los distintos períodos, ayuda a conocer de cerca los métodos y sus ejercicios que prevalecen más en cada etapa. Lo que no se pudo saber, porque no existen parámetros medibles objetivamente, son los grados de mejoras que se obtienen en la aplicación de cada uno de esos métodos, con lo cual, creemos fehacientemente que éste es un tema de investigación que continúa abierto, más allá de las conclusiones parciales a las que hayamos arribado. Es por ello que, a modo de sugerencia, podrían abordarse temas de investigación que busquen conocer el grado de mejora se obtiene con determinado ejercicios con sus cargas.

Otro tema posible de abordar, está en relación a la utilización de saltos con diferentes apoyos, son de mucha utilización pero de criterios indefinidos en su utilización de uni o bipodales. El fútbol te aporta en forma continua la posibilidad de realizar movimientos sostenidos por una pierna en el suelo, no se manifiesta cuantas cantidad de veces esto ocurre o que parámetros se utilizan para dosificar estas cargas, por este motivo encontramos interesante ahondar más en una

investigación para aportar datos específicos para los preparadores físicos en sus entrenamientos.

En el presente trabajo de investigación, me he propuesto conocer de qué manera se entrena la velocidad máxima de sprint y cuáles son las líneas generales para obtener resultados, si éstas tienen similitudes o son diferentes.

Sumado a ello y con compromiso hacia la práctica profesional, también pretendí realizar un modesto aporte a toda la comunidad de preparadores físicos de fútbol. Para éste camino he utilizado a la Facultad de Actividad Física y Deportes de la Universidad de Flores que me brindó el medio para realizarlo y con la tutela de sus docentes que me guiaron y enseñaron pacientemente el proceso de investigación. Es mi deseo que este aporte sea bien recibido por todos aquellos que busquen el conocimiento y lo consideren importante para el crecimiento profesional.

4. Cuarta Parte: Anexos

4.1. Anexo 1: Modelo de entrevista

Fecha y Hora de realización de la entrevista:

Lugar donde se realiza la entrevista:

Nombre y Código del entrevistado:

Apertura y presentación:

Hola (nombre del entrevistado) Gracias por venir y por la atención prestada ante mi requerimiento. Es muy importante para mi poder entrevistarte.

Mi nombre completo es Daniel Cinti y como te comente estoy cursando la licenciatura en Actividad Física y Deporte en la Universidad de Flores.

En este momento me encuentro realizando el trabajo de investigación de final de carrera. La investigación tiene que ver sobre la velocidad de desplazamiento en el futbol, y conocer como se trabaja a nivel de la categoría Reserva del futbol Argentino, con jugadores cercanos a los 20 años y en su etapa final de formación, voy a entrevistar a los Preparadores Físicos del área de la Capital y Provincia de Buenos Aires, esto me permitirá tener una aproximación de como se trabaja en esta área y de la importancia, si es que la tiene, de su abordaje.

El motivo de molestarte es que durante la entrevista yo te vaya haciendo preguntas que te permitan contarme sobre tus experiencias en la práctica de tu trabajo. Creo que tu aporte sería importante como representante de lo que está sucediendo en nuestro campo de trabajo.

La conversación en la entrevista puede durar 35/40 minutos aproximadamente, y sin abusar de tu tiempo, podemos extender todo lo que queramos.

Si no posees inconveniente voy a grabar la entrevista, así puedo concentrarme en dialogar con vos en vez de estar tomando nota. Luego puedo transcribir tranquilo la entrevista, sin perder detalles y de modo fidedigno a lo que hablamos.

La idea es que sea conversado, no es una entrevista solemne ni pretendo sacar definiciones de manual, hacerlo con confianza para expresarme lo que sientas y no tengo dudas que para ambos va a ser enriquecedora. Yo te voy a ir haciendo algunas preguntas

para ponernos en tema, y vos me vas contando lo que pensás y lo que te parece al respecto. Total confianza para expresarte.

Cuando terminemos la entrevista, si te sentiste cómodo y estás de acuerdo en que use el registro de la entrevista para mi investigación, te voy a pedir que firmes un consentimiento informado autorizándome a esto. Ese consentimiento lo guardan en la Facultad, conforme a las normas éticas actuales y no será nunca publicado ni mostrado a nadie. La entrevista la usare para analizarla y sacar los datos junto con el resto de los entrevistados, siempre de modo anónimo.

Si deseas, cuando tenga el registro escrito, te la puedo enviar, así también la tenés vos. Si te interesa conocer los resultados y conclusiones finales de la investigación, cuando finalicemos, te los puedo dar.

Si te parece, si estas conforme comenzamos con la entrevista.

Guión de entrevista:

1. ¿ Cuánto tiempo llevas trabajando en el club?
2. ¿ Y con la División Reserva? ¿Siempre con mismo Cuerpo Técnico?
3. ¿Te gusta trabajar con jugadores de esta categoría? ¿Porque?
4. ¿Para vos es importante desarrollar la velocidad en el entrenamiento de los futbolista?
5. ¿Dispones de tiempo dentro del plan de entrenamiento que desempeña junto a tu cuerpo técnico para el desarrollo de la preparación física? ¿Cuánto?
6. ¿Para vos qué relevancia tiene el desarrollo de la velocidad en comparación con otras cualidades de las capacidades físicas? ¿De qué tiempos dispones en los entrenamientos en comparación a las otras cualidades?
7. ¿Entrenas la velocidad de sprint fuera del contexto de los entrenamientos de futbol en cancha?
8. ¿ Lo haces con balón o sin balón?

Modalidades para entrenar la velocidad de sprint en diferentes etapas del año

9. ¿Se encarar los entrenamientos de velocidad de la misma manera durante todo el año?
10. Cuando planificas entrenar la velocidad, ¿se la separa del entrenamiento de las otras condiciones físicas? ¿o se la integra? Si tenés otro concepto desarrollarlo.

11. ¿Desde tu práctica, la velocidad es evaluada a través de test que verifiquen su mejora o se evalúa de manera global en el juego?

Ahora nos focalizaremos en los métodos de entrenamiento de la velocidad de sprint que se utilizan durante el período preparatorio

12. ¿Para el entrenamiento de la velocidad utilizas el método resistido?

13. Se usan algunas de estas modalidades (Presentar tarjeta con las opciones para que pueda visualizarlas con claridad)

- Trineo con carga de entre el 5 y 10% de su peso corporal
- Cuestas arriba con inclinación de hasta 8-10% de elevación
- Chalecos lastrados con hasta el 9% del peso corporal
- Paracaídas de velocidad con superficie chica para menor resistencia
- Carrera sobre arena hasta la pérdida de velocidad con pérdida de hasta el 10% de la misma

14. En el caso de utilizar otro diseño o estilo propio ¿Cuáles son sus principales características?

15. ¿Para los fines del entrenamiento utilizas el método de auto carga con pliometría vertical?

16. ¿Lo haces en algunas de estas modalidades? (Presentar tarjeta con las opciones para que pueda visualizarlas con claridad)

- Saltos bajos de hasta 10 cm de altura
- Saltos medios encima de vayas o cajones hasta 40 cm de altura
- Saltos altos encima de vayas o cajones mayor a 40 cm de altura

17. En el caso de utilizar otro diseño o estilo propio ¿Cuáles son sus principales características?

18. Utilizas el método de auto carga de pliometría horizontal?

19. ¿Empleas alguna de estas modalidades?

- Apoyo unipodal
- Apoyo bipodal

20. En el caso de utilizar otro diseño o estilo propio ¿Cuáles son sus principales características?

21. ¿En el método con sobre carga, utilizas los ejercicios de sentadillas?

22. ¿Con algunas de estas modalidades? (Presentar tarjeta con las opciones para que pueda visualizarlas con claridad)
- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
 - Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
 - Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
 - A través del carácter del esfuerzo
23. Si utilizas otra modalidad o combinaciones, cuáles son sus principales características
24. ¿Estilizas usar el método con sobre carga con ejercicios de arranque?
25. ¿Lo utilizas con algunas de estas cargas? (Presentar tarjeta con las opciones para que pueda visualizarlas con claridad)
- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
 - Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
 - Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
 - A través del carácter del esfuerzo
26. Si utilizas otra modalidad o combinaciones, cuáles son sus principales características
27. ¿Usas para sus entrenamientos el método de sobre carga con ejercicios de prensa?
28. ¿Lo haces dentro de estas características? (Presentar tarjeta con las opciones para que pueda visualizarlas con claridad)
- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
 - Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
 - Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
 - A través del carácter del esfuerzo
29. Si utilizas otra modalidad o combinaciones, cuáles son sus principales características
30. ¿Empleas para sus entrenamientos el método de sobre carga con ejercicios de subida al banco?
31. ¿Lo haces dentro de estas características? (Presentar tarjeta con las opciones para que pueda visualizarlas con claridad)

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
 - Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
 - Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
 - A través del carácter del esfuerzo
32. Si utilizas otra modalidad o combinaciones, cuáles son sus principales características

En esta sección pasaremos a focalizarnos dentro de los métodos de entrenamiento de la velocidad de sprint pero en el período competitivo

33. ¿Para el entrenamiento de la velocidad usas el método resistido?
34. Utilizas algunas de estas modalidades (Presentar tarjeta con las opciones para que pueda visualizarlas con claridad)
- Trineo con carga de entre el 5 y 10% de su peso corporal
 - Cuestas arriba con inclinación de hasta 8-10% de elevación
 - Chalecos lastrados con hasta el 9% del peso corporal
 - Paracaídas de velocidad con superficie chica para menor resistencia
 - Carrera sobre arena hasta la pérdida de velocidad con pérdida de hasta el 10% de la misma
35. En el caso de utilizar otro diseño o estilo propio ¿cuáles son sus principales características?
36. ¿Para los fines del entrenamiento utilizas el método de auto carga con pliometría vertical?
37. ¿Lo haces en algunas de estas modalidades? (Presentar tarjeta con las opciones para que pueda visualizarlas con claridad)
- Saltos bajos de hasta 10 cm de altura
 - Saltos medios encima de vayas o cajones hasta 40 cm de altura
 - Saltos altos encima de vayas o cajones mayor a 40 cm de altura
38. En el caso de utilizar otro diseño o estilo propio ¿cuáles son sus principales características?
39. Utilizas el método de auto carga de pliometría horizontal?
40. ¿Empleas alguna de estas modalidades?
- Apoyo unipodal
 - Apoyo bipodal

41. En el caso de utilizar otro diseño o estilo propio ¿cuáles son sus principales características?
42. ¿En el método con sobre carga, utilizas los ejercicios de sentadillas?
43. ¿Con alguna de estas modalidades ? (Presentar tarjeta con las opciones para que pueda visualizarlas con claridad)
- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
 - Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
 - Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
 - A través del carácter del esfuerzo
44. Si usas otra modalidad o combinaciones, cuáles son sus principales características
45. ¿Estilas usar el método con sobre carga con ejercicios de arranque?
46. ¿Lo utilizas con algunas de estas cargas? (Presentar tarjeta con las opciones para que pueda visualizarlas con claridad)
- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
 - Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
 - Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
 - A través del carácter del esfuerzo
47. Si utilizas otra modalidad o combinaciones, cuáles son sus principales características
48. ¿Utilizas para sus entrenamientos el método de sobre carga con ejercicios de prensa?
49. ¿Lo haces dentro de estas características? (Presentar tarjeta con las opciones para que pueda visualizarlas con claridad)
- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
 - Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
 - Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
 - A través del carácter del esfuerzo
50. Si utilizas otra modalidad o combinaciones, cuáles son sus principales características

51. ¿Usas para sus entrenamientos el método de sobre carga con ejercicios de subida al banco?
52. ¿Lo haces dentro de estas características? (Presentar tarjeta con las opciones para que pueda visualizarlas con claridad)
- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
 - Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
 - Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
 - A través del carácter del esfuerzo
53. Si utilizas otra modalidad o combinaciones, cuáles son sus principales características
54. Para cerrar la entrevista, ¿te gustaría comentar algo más sobre los temas que estuvimos tratando?

4.2. Anexo 2: Tarjetas

Período competitivo

METODO AUTOCARGA		METODO AUTOCARGA		METODO AUTOCARGA	
PLIOMETRIA VERTICAL		PLIOMETRIA VERTICAL		PLIOMETRIA VERTICAL	
Saltos bajos de hasta 10 cm de altura		Saltos medios encima de vayas o cajones hasta 40 cm de altura		Saltos altos encima de vayas o cajones mayor a 40 cm de altura	
METODO RESISTIDO	METODO RESISTIDO	METODO RESISTIDO	METODO RESISTIDO	METODO RESISTIDO	
Trineo con carga de entre el 5 y 10% de su peso corporal	Cuestas arriba con inclinación de hasta 8-10% de elevación	Chalecos lastrados con hasta el 9% del peso corporal	Paracaídas de velocidad con superficie chica para menor resistencia	Carrera sobre arena hasta la pérdida de velocidad con pérdida de hasta el 10% de la misma	
METODO AUTOCARGA			METODO AUTOCARGA		
PLIOMETRIA HORIZONTAL			PLIOMETRIA HORIZONTAL		
Apoyo Unipodal			Apoyo Bipodal		
METODO SOBRE CARGA	METODO SOBRE CARGA	METODO SOBRE CARGA	METODO SOBRE CARGA	METODO SOBRE CARGA	
SENTADILLAS	ARRANQUE	PRENSA	SUBIDA AL BANCO		
Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal	Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal	Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal	Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal		
Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas	Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas	Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas	Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas		
Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas	Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas	Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas	Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas		

a la máxima velocidad de movimiento

a la máxima velocidad de movimiento

a la máxima velocidad de movimiento

a la máxima velocidad de movimiento

A través del carácter del esfuerzo

A través del carácter del esfuerzo

A través del carácter del esfuerzo

A través del carácter del esfuerzo

Período preparatorio

METODO AUTOCARGA

METODO AUTOCARGA

METODO AUTOCARGA

PLIOMETRIA VERTICAL

PLIOMETRIA VERTICAL

PLIOMETRIA VERTICAL

Saltos bajos de hasta 10 cm de altura

Saltos medios encima de vayas o cajones hasta 40 cm de altura

Saltos altos encima de vayas o cajones mayor a 40 cm de altura

METODO RESISTIDO

METODO RESISTIDO

METODO RESISTIDO

METODO RESISTIDO

METODO RESISTIDO

Trineo con carga de entre el 5 y 10% de su peso corporal

Cuestas arriba con inclinación de hasta 8-10% de elevación

Chalecos lastrados con hasta el 9% del peso corporal

Paracaídas de velocidad con superficie chica para menor resistencia

Carrera sobre arena hasta la pérdida de velocidad con pérdida de hasta el 10% de la misma

METODO AUTOCARGA

METODO AUTOCARGA

PLIOMETRIA HORIZONTAL

PLIOMETRIA HORIZONTAL

Apoyo Unipodal

Apoyo Bipodal

METODO SOBRE CARGA

METODO SOBRE CARGA

METODO SOBRE CARGA

METODO SOBRE CARGA

SENTADILLAS	ARRANQUE	PRENSA	SUBIDA AL BANCO
Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal	Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal	Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal	Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas	Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas	Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas	Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento	Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento	Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento	Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
A través del carácter del esfuerzo	A través del carácter del esfuerzo	A través del carácter del esfuerzo	A través del carácter del esfuerzo

4.3. Anexo 3: Entrevista realizada piloto. Transcripta

Fecha y Hora de realización de la entrevista: 14 enero de 2019 a las 15 hs

Lugar donde se realiza la entrevista: Hall del Hotel Holiday Inn, Ezeiza. Provincia Buenos Aires

Nombre y Código del entrevistado: Daniel C (Cod DC1)

Nombre y Código del entrevistador: Daniel Cinti (E)

Cargo que ocupa: preparador físico en 4ta división

Entrevista grabada por el teléfono personal por aplicación Grabadora de voz avanzada: transcripción completa de la entrevista

Entrevista

E: Hola Daniel, ¿Cómo estás? Gracias por tu tiempo y la predisposición por el encuentro ¿Te acordás que hablamos el tema de realizarte una entrevista para el trabajo de investigación que estoy haciendo para la Universidad? El tema que te voy a preguntar específicamente es qué métodos y cómo desarrollas las ejercitaciones para mejorar la velocidad máxima de sprint con tus jugadores, pero tenés la total libertad de responderme con los ejemplos y la manera que vos creas oportuna. Hagamos una charla de lo que te sucede a diario y con los términos que nos manejamos en el día a día. La intención es que te sientas cómodo y podamos compartir vivencias y algunas reflexiones juntos. El tiempo de charla no deseo que sea un limitante salvo que vos me digas hasta que hora lo podés hacer.

¿Estás ok? Arrancamos.

DC1: Dale estoy listo.

E: ¿Cuánto tiempo llevas trabajando en el club?

DC1: Estoy en el club desde principios del año 2006.

E: ¿Estás cómodo trabajando en institución?

DC1: Sí, siento que después de tanto tiempo valoran mi trabajo y puedo hacerlo con total libertad, este club tiene momentos cambiantes en cuanto a la dirigencia y la política, pero puedo decir que trabajo con libertad y tranquilidad.

E: ¿Y con la División Reserva? ¿Cuánto tiempo? ¿Siempre con el mismo Cuerpo Técnico?

DC1: Bueno en este momento, estoy con la cuarta división. He cambiado con muchas de las categorías pero siempre con las mayores y la realidad es que los cuerpos técnicos

varían continuamente. Si bien con los que me toca estar en este año ya los conozco, arrancamos de cero a principio del 2018, ósea DT y su ayudante técnico.

E: ¿Te gusta trabajar con jugadores de esta categoría? Si es positivo coméntame porque

DC1: Sí, porque tengo buena llegada con ellos ,están en una etapa final de la formación y absorben todo lo que uno les dice, más que nada por su anhelo de llegar a primera división. Se define acá quienes pueden dedicarse a ser jugadores profesionales, éste es el filtro final.

E: Hablando mas específico del tema que nosotros manejamos ¿Para vos es importante desarrollar la velocidad en el entrenamiento de los futbolista?

DC1: Si, es fundamental, hoy en día estoy convencido que para jugar al fútbol el jugador que no es veloz tiene pocas chances de triunfar. Es continuo las mejoras que se buscan para jugar más rápido y para tener jugadores rápidos.

E: ¿Éste desarrollo de la velocidad lo haces con balón o sin balón? ¿De qué manera es más cómodo para vos o te da mejor resultado?

DC1: Lo que es velocidad pura de velocidad sprint me gusta hacerlo sin el balón, eso me permite que el jugador se focalice en la actividad sin que se vea desconcentrado por el elemento, en este caso el balón, y logro sacarle más jugo a la actividad y al jugador.

E: ¿Dispones de tiempo específico dentro del plan de entrenamiento para el desarrollo de la preparación física? ¿Cuánto?

DC1: Si, los Dts entienden que parte de la preparación del jugador incluye la preparación física, debido a eso consensuamos los espacios para que pueda trabajar cada uno. De acuerdo a la semana puedo disponer de mayor o menor tiempo, en general depende si ese micro ciclo infiere una competencia o no, pero todo esto tiene que ver con el dialogo que tenemos sobre lo que vemos específicamente de los jugadores.

E: Ósea que más allá del plan, ¿es moldeable al día a día de lo que ven?

DC1: Por supuesto, ya que nunca podemos perder de vista lo que vamos viendo. Las planificaciones deben de ser flexibles.

E: ¿Para vos qué relevancia tiene el desarrollo de la velocidad en comparación con las otras cualidades físicas ? ¿y qué tiempos le destinas en los entrenamientos en comparación a las otras cualidades?

DC1: La realidad que toda capacidad tiene su relevancia, yo no puedo hacer un jugador veloz si no tiene una base desde su resistencia o la fuerza, por lo tanto, la importancia tiene su justa medida en comparación a las otras. Para entrenar la velocidad, son

menores los tiempos con respecto a otras de las cualidades pero por eso no dejan de ser importantes o relevantes.

E: ¿Desde tu práctica, entrenar la velocidad de sprint fuera del contexto de los entrenamientos de fútbol en cancha?

DC1: Si, como te decía antes entreno la velocidad fuera del contexto de cancha , pero eso no implica que también tenemos ejercitaciones dentro del campo de juego, con el balón , en forma individual, grupal, porque no nos olvidemos que es un deporte de conjunto que el rendimiento se valora en este último ámbito.

E: Cuándo entrenas a tus jugadores ¿manejas solo este tipo de entrenamiento o tenes la colaboración de tu cuerpo técnico ?

DC1: Cuando son con balón o en el campo ellos colaboran y supervisan la actividad, pero cuando es afuera de la cancha lo hago solo.

E: ¿Percibís que al jugador de fútbol le gustan este tipo de ejercitaciones en velocidad ?

DC1: La realidad es que de todas las cualidades físicas que se entrenan es la que mayormente se enganchan, porque compiten mucho entre ellos, vos sabes que el jugador de fútbol y más a esta edad vive compitiendo.

Modalidades para entrenar la velocidad de sprint en diferentes etapas del año

E: ¿Ustedes realizan los entrenamientos de velocidad de la misma manera durante todo el año o hay diferencias entre períodos?

DC1: En mi caso trabajo distinto de acuerdo al período, por ejemplo cuando inicias la temporada, el jugador todavía no está adaptado a las cargas, entonces son diferentes a cuando estamos en plena competencia

E: ¿A qué te referís cuando decís distinto, a la intensidad o a las ejercitaciones?

DC1: A los dos cosas, cada ejercitación avanza con el nivel de desarrollo y las intensidades luego de formar la base de preparación.

E: ¿Desde su práctica, la velocidad es evaluada a través de test que verifiquen su mejora o se evalúa de manera global en el juego?

DC1: Nosotros lo que hacemos a nivel clubes tomar dos test en el año que nos marquen el perfil de cada uno de sus jugadores, de ahí vamos viendo su evolución. Pero para lo que sería el día a día uno lo va viendo más que nada en el desarrollo del juego y un dato que no es menor que verificamos es que esa velocidad que alcanzan durante el juego sea capaz de repetirlas muchas veces. para eso contamos hoy en día con el sistema de GPS que nos permite darnos cuenta de cuánto son las distancias capaces de recorrer a la máxima velocidad de sprint.

E: ¿Con éste sistema que me contás, vos podés planificar la cantidad de carga para el entrenamiento?

DC1: Sí, yo de acuerdo a ese rendimiento máximo que tiene en competencia dosifico las cargas para que lleguen a esas intensidades que vemos.

E: Ahora nos focalizaremos en los métodos de entrenamiento de la velocidad de sprint que se utilizan durante el período preparatorio

E: ¿Para el entrenamiento de la velocidad utilizas el método resistido?

DC1: Si, no lo uso siempre porque depende en la estructura que tengo de la semana pero cada vez que puedo me gusta hacerlo.

E: Utilizas algunas de estas modalidades. (presenté tarjetas para su visualización)

- Trineo con carga de entre el 5 y 10% de su peso corporal
- Cuestas arriba con inclinación de hasta 8-10% de elevación
- Chalecos lastrados con hasta el 9% del peso corporal
- Paracaídas de velocidad con superficie chica para menor resistencia
- Carrera sobre arena hasta la pérdida de velocidad con pérdida de hasta el 10% de la misma

DC1: Si, en realidad utilizo todas salvo las de paracaídas de velocidad, las cuestas en realidad cuando dispongo de un lugar para hacerlo, que este caso es si hacemos la pretemporada en un lugar que las tenga.

E: En el caso de utilizar otro diseño o estilo propio ¿Cuáles son sus principales características?

DC1: No

E: ¿Para los fines del entrenamiento utilizas el método de auto carga con pliometría vertical?

DC1: Sí, lo utilizo.

E: ¿Lo haces en algunas de éstas modalidades?(presenté tarjetas para su visualización)

- Saltos bajos de hasta 10 cm de altura
- Saltos medios encima de vayas o cajones hasta 40 cm de altura
- Saltos altos encima de vayas o cajones mayor a 40 cm de altura

DC1: En esta etapa utilizo los saltos bajos y saltos medios

E: ¿Utilizas vayas o cajones o algún otro elemento ?

DC1: Si tengo la disponibilidad uso ambos.

E: En el caso de utilizar otro diseño o estilo propio ¿Cuáles son sus principales características?

DC1: No

E: Utilizas el método de auto carga de pliometria horizontal?

DC1: Si.

E: ¿Empleas alguna de estas modalidades?(presenté tarjetas para su visualización)

- Apoyo unipodal
- Apoyo bipodal

DC1: Si, lo que si hago en esta etapa es combinarlas, no utilizo un único modelo por sí solo.

E: ¿Porqué?

DC1: Porque entiendo que en ésta ganancia de fuerza de piernas, cuanto más variados de estímulos tengan mejor. Trato de no casarme con un solo método, entiendo que cuando mayor es la variedad mejores son los resultados.

E: En el caso de utilizar otro diseño o estilo propio ¿Cuáles son sus principales características?

DC1: No

E: ¿En el método con sobre carga, utilizas los ejercicios de sentadillas?

DC1: Si, no soy un fanático pero lo utilizo.

E: ¿Con algunas de esta modalidades? (presenté tarjetas para su visualización)

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo

DC1: Si, cuando lo utilizo lo hago con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento

E: Si utilizas otra modalidad o combinaciones, cuáles son sus principales características.

DC1: No las utilizo

E: ¿Estilas usar el método con sobre carga con ejercicios de arranque?

DC1: En esta etapa no

E: ¿Porqué? ¿por algo en especial?

DC1: Porque considero que previo a estas ejercitaciones se deben trabajar en esta etapa el fortalecimiento muscular general, estos son ejercicios que implican mucha velocidad de ejecución y no me gusta correr riesgos al comienzo de la temporada.

E: Utilizas otra modalidad o combinaciones, en ese caso cuáles son sus principales características.

DC1: No ninguna

E: ¿Utilizas para tus entrenamientos el método de sobre carga con ejercicios de prensa?

DC1: Si, si el lugar me lo permite, muchas veces cuando inicias el año te transportas a otro lugar a realizar la pretemporada y en esto dependes mucho de que si tienes los elementos o no. Si los tengo, si.

E: ¿Lo haces dentro de estas características? (presenté tarjetas para su visualización)

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo

DC1: Lo utilizo con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento

E: ¿Veo que no utilizas cargas pesadas para el desarrollo de la velocidad ?

DC1: En realidad privilegio la velocidad máxima de ejecución con poco peso, ya que eso me permite activar las fibras rápidas sin perder la velocidad en los movimientos.

E: ¿Comprobáis que esta modalidad te da resultado?

DC1: Si, lo encuentro mucho más dinámico y después veo en el campo a los jugadores con la dinámica que yo quiero.

E: Si utilizas otra modalidad o combinaciones, cuáles son sus principales características

DC1: No.

E: ¿Empleas para sus entrenamientos el método de sobre carga con ejercicios de subida al banco?

DC1: No.

E: ¿No te gusta el ejercicio? ¿No lo ves efectivo?

DC1: Creo que hay otros mejores para buscar el fortalecimiento de piernas sin una implicancia en la cintura, menos en esta etapa como te decía en donde todavía no logramos su estado óptimo.

E: Si utilizas otra modalidad o combinaciones, cuáles son sus principales características

DC1: No. Ninguna

E: En esta sección pasaremos a focalizarnos dentro de los métodos de entrenamiento de la velocidad de sprint pero en el período competitivo.

E: ¿En esta etapa para el entrenamiento de la velocidad utilizas el método resistido?

DC1: Si, como te dije anteriormente lo utilizo en ambos períodos.

E: vuelvo a preguntarte si lo utilizas en algunas de estas modalidades(presenté tarjetas para su visualización)

- Trineo con carga de entre el 5 y 10% de su peso corporal
- Cuestas arriba con inclinación de hasta 8-10% de elevación
- Chalecos lastrados con hasta el 9% del peso corporal
- Paracaídas de velocidad con superficie chica para menor resistencia
- Carrera sobre arena hasta la pérdida de velocidad con pérdida de hasta el 10% de la misma

DC1: Acá utilizo los chalecos lastrados y los trineos. No abuso pero cuando el tiempo me lo permite realizo entrenamientos de este tipo para desarrollar la velocidad sprint.

E: ¿No le encuentras inconvenientes de lesiones?

DC1: No, como te decía recién, no lo hago siempre, ubico los lugares que el tiempo me lo permita.

E: En el caso de utilizar otro diseño o estilo propio ¿cuáles son sus principales características?

DC1: No.

E: ¿Para los fines del entrenamiento utilizas el método de auto carga con pliometria vertical?

DC1: Si, es un tipo de entrenamiento que intento tenerlo presente cada vez que puedo, no con grandes volúmenes en salto pero si como una buena estimulación constante

E: ¿Podrías decir que lo haces más de una vez por semana?

DC1: No, más de una vez no, solo que si intento que toda la semana haya un estímulo de este tipo, lo encuentro fundamental para la estimulación de las fibras rápidas que tan necesarias son para el desarrollo de la máxima velocidad de sprint.

E: ¿Lo haces en algunas de estas modalidades?(presenté tarjetas para su visualización)

- Saltos bajos de hasta 10 cm de altura
- Saltos medios encima de vayas o cajones hasta 40 cm de altura
- Saltos altos encima de vayas o cajones mayor a 40 cm de altura

DC1: Si, acá utilizo por separado cada una de éstas modalidades y también lo hago combinado.

E: ¿Qué ganas en cada una de éstas o porqué lo varias ?

DC1: Precisamente lo que busco es la variabilidad, también lo hago con los elementos que utilizo, pueden ser cajones vallas u otros obstáculos, a veces hasta mezclado con otro método de entrenamiento, por ejemplo en circuitos.

E: En el caso de utilizar otro diseño o estilo propio ¿cuáles son sus principales características?

DC1: No, no utilizo

E: Utilizas el método de auto carga de pliometria horizontal?

DC1: Si, al igual que la pliometria vertical trato de incluirla siempre.

E: ¿Empleas alguna de éstas modalidades?(presenté tarjetas para su visualización)

- Apoyo unipodal
- Apoyo bipodal

DC1: Si, con ambas.

E: ¿Cuál crees que te da mejores resultados de los dos trabajos con pliometria?

DC1: Con los dos. No me caso con ningún método único.

E: Utilizas otro diseño o estilo propio ¿cuáles son sus principales características?

DC1: No.

E: ¿En el método con sobre carga, utilizas los ejercicios de sentadillas?

DC1: Como te dije anteriormente poco y si la utilizo es para casos específicos.

¿Te pregunto cuándo lo usas si lo haces con alguna de estas modalidades? (presenté tarjetas para su visualización)

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo

DC1:Si, cuando la empleo utilizo la modalidad con cargas de hasta el 30% de la máxima a máxima velocidad de ejecución

E. Si utiliza otra modalidad o combinaciones, cuáles son sus principales características

DC1: No.

E: ¿Estilas usar el método con sobre carga con ejercicios de arranque?

DC1: En esta etapa si suelo usarlo, lo incorporo como un ejercicio mas dentro de un proceso que puede ser en circuito o con una transferencia específica al campo.

E: ¿Este ejercicio lo llevas al campo o lo haces en el gimnasio?

DC1:Mayormente en el gimnasio, así no hago una movilización de cargas afuera de este ámbito.

E: ¿Lo haces con alguna de éstas cargas? (presenté tarjetas para su visualización)

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas

- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo

DC1: Utilizo con cargas hasta el 30% de la máxima a la máxima velocidad de ejecución

E: Si utilizas otra modalidad o combinaciones, cuáles son sus principales características.

DC1: No ninguna

E: ¿Utilizas para tus entrenamientos el método de sobre carga con ejercicios de prensa?

DC1: Si, en nuestro gimnasio tenemos una prensa horizontal que es muy buena y por eso la utilizo. Para proteger la zona de la espalda la encuentro fundamental.

¿Lo haces dentro de estas características? (presenté tarjetas para su visualización)

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo

DC1: Sigo con la misma modalidad que a mí me gusta y me da resultado, que es con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento

E: Si utilizas otra modalidad o combinaciones, cuáles son sus principales características.

DC1: No.

E: ¿Empleas para tus entrenamientos el método de sobre carga con ejercicios de subida al banco?

DC1: No

E: ¿Otra modalidad?

DC1: No

E: Llegando a el final y para cerrar la entrevista, ¿Te gustaría comentar algo más sobre los temas que estuvimos tratando?

DC1: Como comentario final te digo que para mí, en el fútbol es bueno combinar varios métodos de entrenamiento para una mejora de la condición física y también es interesante los diferentes ejercicios combinarlos entre sí, para dar mayor variabilidad, el jugador de fútbol debe sentir que la carga no debe ser siempre la misma.

E: Muchas gracias por tu tiempo Daniel, y me gustaría saber cómo final si te sentiste cómodo

DC1: Si fue una charla amena que me sirve también para reflexionar sobre nuestras prácticas.

Gracias Daniel nuevamente por el tiempo y la atención.

4.4. Anexo 4: Consentimiento Informado de Participación

En mi carácter de alumno de La Facultad de Actividad Física y Deporte de la Universidad de Flores estoy realizando un estudio de investigación, cuyo principal objetivo es: Describir cómo los equipos de fútbol de la División Reserva del futbol Argentino entrenan la velocidad máxima de sprint.

Para ello, necesitamos realizar entrevistas a preparadores físicos que estén ejerciendo actualmente en los equipos de la zona de Capital Federal y Gran Buenos Aires. La duración de la entrevista será de aproximadamente 45 minutos. Se realizará en una única vez. La modalidad será de diálogo entre entrevistador/a y entrevistado/a, siguiendo un guión de temas, que serán manifestados en una serie de preguntas. Podrá responder con libertad de opinión, pudiendo elegir no hablar sobre algún tema o profundizar en aquellos que quiera. Se hará registro de audio con un dispositivo tecnológico para tal fin, luego se pasará a registro en papel.

Toda la información recogida será tratada de manera confidencial, y analizada en conjunto para publicaciones científicas, difusión en congresos especializados y elaboración de trabajos de investigación de final de carrera. Se utilizará un código para asegurar su confidencialidad. El registro de las entrevistas permanecerán en posesión de la Facultad.

La participación en este proyecto es voluntaria. Puede abandonarlo en cualquier momento. Asimismo, no habrá compensación alguna por la participación en este estudio.

Al finalizar el estudio, el equipo se compromete a presentar los resultados a todos/as los/as participantes que estén interesados/as en conocerlos, y así lo indiquen.

Si tiene alguna duda sobre este estudio, puede hacer preguntas ahora o en cualquier momento de su participación en él comunicándose con la profesora de la Materia del Trabajo de Investigación es Mag. Valeria Gómez: vgomez@uflo.edu.ar

Al firmar este consentimiento, usted afirma que ha leído la información precedente y que está de acuerdo en participar voluntariamente en esta investigación en las condiciones indicadas previamente.

Muchas gracias por su participación.

Firma del participante:

Firma del entrevistador/a:

Nombre Apellido y fecha:

Nombre Apellido y fecha:

Dni:

Dni:

4.5. Anexo 5: Entrevistas realizadas

Fecha y Hora de realización de la entrevista: 3 de abril 2019 a las 14:35 hs

Lugar donde se realiza la entrevista: Bar La Farmacia en Flores. CABA.

Nombre y Código del entrevistado: Damian L (DL)

Nombre y Código del entrevistador: Daniel Cinti (E)

Cargo que ocupa: Preparador Físico de Reserva

Entrevista grabada por el teléfono personal por aplicación Grabadora de voz avanzada: transcripción completa de la entrevista

Entrevista

E: Hola Damián, Hemos hablado bastante por teléfono del tema para hacerte la entrevista, así que ahora que nos encontramos empezamos si te parece bien y no te saco más tiempo. Como te dije recién, te agradezco mucho tu tiempo y la predisposición para estar acá conmigo.

Arrancamos!!!

DL: De nada Daniel y cuando vos quieras

E: ¿ Damián cuánto tiempo llevas trabajando en el club?

DL: Llevo trabajando en el club desde junio del 2018 hasta hoy y tengo contrato hasta este junio de 2019

E: ¿ Y con la División Reserva? ¿Siempre con el mismo Cuerpo Técnico?

DL: No, ahora estoy con Diego Monarriz que trabajé con él en otras categorías y en otro club, si tuve experiencias en reserva pero con otro DT, pero en acá es la primera vez que estamos juntos y en ésta categoría.

E: ¿Te gusta trabajar con jugadores de esta categoría? Si es afirmativo ¿porqué?

DL: Si me gusta, porque son jugadores grandes, es más yo quiero tener la oportunidad de la primera, con jugadores para el alto rendimiento, y se da que en reserva se puede trabajar también a este nivel. Lo positivo de esta categoría es que no dependes tanto del resultado del equipo como si lo tenés en primera división, entonces te permite trabajar con menos presión.

E: ¿Para vos es importante desarrollar la velocidad en el entrenamiento del futbolista?

DL: Si absolutamente

E: ¿Dispone de tiempo dentro del plan de entrenamiento que desempeña junto a su cuerpo técnico para el desarrollo de la preparación física? ¿Cuánto?

DL: Si total, los entrenamientos los planificamos juntos, y los tiempos también están de acuerdo a las necesidades que vemos en el equipo. Ya tenemos estructurados los días y que condición va en cada uno y después manejamos los tiempos ahí dentro de acuerdo a las necesidades.

E: ¿Para vos qué relevancia tiene el desarrollo de la velocidad en comparación con otras cualidades de las capacidades físicas? ¿De qué tiempos dispones en los entrenamientos en comparación a las otras cualidades?

DL: Le doy mucha importancia porque el juego así lo requiere, trato de colocar el trabajo de velocidad en todos los entrenamientos en las entradas en calor, con pequeñas dosis pero distintos ejercicios de acuerdo al momento. La idea central pasa por preparar a el jugador para los ejercicios que vienen después, que generalmente son con balón y los hace el DT. Todos tienen un sentido y están dirigidos para algo.

E: ¿Entrenas la velocidad de sprint fuera del contexto de los entrenamientos de fútbol en cancha?

DL: Es de acuerdo al objetivo del trabajo, puedo hacerlo aparte si es necesario, generalmente va dentro del contexto del juego y enlazado como te dije a el trabajo que sigue. Por ejemplo un día miércoles si sabemos que en campo es un trabajo largo y que requiere tareas de sprint, dedico más tiempo afuera para adentrarlos a dichas actividades.

E: ¿ Lo haces con balón o sin balón?

DL: Siempre trato que sea con balón, ahora estoy haciendo muchos entrenamientos enlazados por partes en la entrada en calor, donde arranco con movilidad con trabajos con vayas, luego enlazo con ejercicios con balón y termino con velocidad de traslación pero siempre orientadas al juego y al objetivo del entrenamiento.

E: ¿Haces los entrenamientos de velocidad de la misma manera durante todo el año?

DL: No, pero si desde el primer día hago ejercitaciones de velocidad, orientadas cada una a la preparación de ese momento.

E: Cuándo planificas entrenar la velocidad, ¿se la separa del entrenamiento de las otras condiciones físicas? ¿o se la integra? Si tenés otro concepto desarrollarlo.

DL: integrado siempre

E: ¿Desde tu práctica, la velocidad es evaluada a través de test que verifiquen su mejora o se evalúa de manera global en el juego?

DL: No evalúo más, con el control que tengo de carga de los GPS me basta, lo que si le doy mucha importancia y lo venimos trabajando con el nutricionista es el tema de la composición corporal, por ahí no tiene que ver con el tema pero todas las semanas se hacen controles básicamente con los que no están bien hasta mejorarlos. Para mí esta parte es muy importante.

E: ¿Y el club como institución no le exige evaluaciones para control de sus jugadores?

DL: No, tenemos total libertad para trabajar y ellos no lo sé si lo tienen, nunca me exigieron y tampoco lo pregunté.

E: ¿Y no crees que para control de la historia de un chico a través de todas las inferiores sea importante tener un perfil completo del jugador?

DL: Puede que sea importante, en otro momento le hubiese dado más relevancia, pero ahora tal vez no, ojo que pienso que es mejor siempre tener un dato o una estadística, pero considero que no tenés mucho tiempo en el lugar que estoy, y como te decía el club no me lo exige.

E: Nos ubicamos dentro de la etapa del año que es el período preparatorio:

¿Para el entrenamiento de la velocidad utilizas el método resistido?

DL: Depende cuales.

E: presento tarjetas con sus características

- Trineo con carga de entre el 5 y 10% de su peso corporal
- Cuestas arriba con inclinación de hasta 8-10% de elevación
- Chalecos lastrados con hasta el 9% del peso corporal
- Paracaídas de velocidad con superficie chica para menor resistencia
- Carrera sobre arena hasta la pérdida de velocidad con pérdida de hasta el 10% de la misma

DL: En su mayoría no, solo utilizo el método resistido con trineo.

E: ¿Utilizas otro diseño o estilo dentro de lo que sería el método resistido?

DL: No, pero si lo tendría usaría el carro con cuatro apoyos con los pesos adentro para arrastrar, existe en EEUU y sirve como tracción para los primeros pasos de carrera, me serviría mucho como paso previo para seguir luego a aplicar el trineo.

E: ¿Utilizas el método de auto carga con pliometría vertical?

DL: Si

E: ¿Con algunas de estas modalidades?

- Saltos bajos de hasta 10 cm de altura
- Saltos medios encima de vayas o cajones hasta 40 cm de altura
- Saltos altos encima de vayas o cajones mayor a 40 cm de altura

DL: Si, solo con saltos bajos hasta 10 cm de altura y con saltos medio hasta 40 cm de altura. Con saltos encima de 40 cm no.

E: ¿Cómo lo haces, solamente con una altura o con ambas?

DL: Lo hago con ambas y combinando en muchos casos también las alturas

E: Utilizas el método de auto carga de pliometría horizontal?

DL: Si

E: ¿Lo haces con alguna de estas modalidades?

- Apoyo unipodal
- Apoyo bipodal

DL: Con ambas, y como te decía en el punto anterior no lo hago de forma pura con uno sino lo mezclo entre ambos. Incluso la mayoría de las veces combinado con la pliometría vertical

E: ¿Manejas el método con sobre carga ?

DL: Si

E: ¿Utilizas los ejercicios de sentadillas?

DL: Si

E: ¿Con algunas de esta modalidades para estipular la carga?

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo

DL: Si el entrenamiento es con el grupo; lo hago por cargas al 30% a velocidad en circuitos. si el entrenamiento es individual para compensar lo que le falta lo hago con cargas entre el 50/70% del peso corporal.

E: ¿Estilas usar el método con sobre carga con ejercicios de arranque?

DL: No, actualmente no. Me lleva tiempo el trabajo de la técnica y es lo que no tengo. Si tuviera el tiempo necesario lo incorporaría.

E: ¿Usas los ejercicios de prensa?

DL: No. No está mal que lo utilice el kinesiólogo para ejercicios de recuperación, pero yo dentro de los entrenamientos míos no.

E: ¿Empleas el método de sobre carga con ejercicios de subida al banco?

DL: Si

E: ¿Lo haces dentro de estas características?

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo

DL: De la misma manera que te explique con las sentadillas, en grupo lo hago a través de circuito y con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a máxima velocidad de movimiento, y en el caso de mejoramiento de fuerza entre el 50/70% del peso corporal.

E: ¿Haces combinaciones? ¿o sólo estilo puro?

DL: Siempre combinados con otros ejercicios

E: Ahora te voy a preguntar siempre dentro del mismo formato pero sobre el período competitivo: ¿Utilizas también el método resistido?

DL: No, ninguno

E: ¿ Y el método de auto carga con pliometría vertical?

DL: Si

E: Te muestro las mismas tarjetas para ésta etapa.

- Saltos bajos de hasta 10 cm de altura
- Saltos medios encima de vayas o cajones hasta 40 cm de altura
- Saltos altos encima de vayas o cajones mayor a 40 cm de altura

DL: Si las dos primeras y no la última, cambia con respecto al período preparatorio en la cantidad de repeticiones y el modelo del circuito que pueda hacer, acá busco menos repeticiones y más velocidad de ejecución. Y sigo combinando las distintas alturas en un mismo ejercicio.

E: ¿Y utilizas el método de auto carga de pliometría horizontal?

DL: Si

E: ¿En alguna de éstas alguna de estas modalidades?

- Apoyo unipodal
- Apoyo bipodal

DL: Si en ambas.

E: ¿ con qué características las utilizas?

DL: Con combinaciones en pliometría vertical y en éste caso horizontal. Generalmente al término de las entradas en calor ya coloco éstas ejercitaciones.

E: En ésta etapa ¿Utilizas los ejercicios de sentadillas?

DL: Si

E: ¿La manera de ejercitarla la estilas diferente a el período preparatorio?

DL: No. De la misma manera

E: ¿Con alguna de estas modalidades ?

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo

DL: Si. En circuito hasta 30% y por peso corporal en planes aparte individualizados

E: ¿Y los ejercicios de arranque?

DL: No. pero es la materia pendiente que tengo cuando tenga tiempo para hacerlos bien

E: ¿En éste período utilizas los ejercicios de prensa?

DL: No. No me gusta

E: ¿Usas el método de sobre carga con ejercicios de subida al banco?

DL: Si

E: ¿Lo haces con alguna de éstas características?

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo

DL: Si. Con cargas a máxima velocidad de ejecución y con cargas de 50/70% peso corporal para planes específicos.

E: Llegamos al final y antes que agradecerte por tu tiempo y buena onda para responder todas las preguntas, te gustaría agregar algo más con respecto al entrenamiento y decirme si te sentiste cómodo durante la entrevista.

DL: Primero decirte que no fue ninguna molestia, al contrario, me parece que es productivo juntarnos y conversar sobre temas específicos de entrenamiento. Para agregar te diría que a lo largo de los años fui cambiando mucho la manera de entrenar, hoy vuelco todo a lo específico del juego y trato de no perder tiempo en ejercitaciones que no potencien al jugador.

Me sentí muy cómodo con la entrevista.

Fecha y Hora de realización de la entrevista: 24 de abril 2019 a las 17 hs

Lugar donde se realiza la entrevista: Bar Atalaya de ciudad de La Plata. Diagonal 74 y 120.

Nombre y Código del entrevistado: David F (DF)

Nombre y Código del entrevistador: Daniel Cinti (E)

Club al que representa y cargo que ocupa: Preparador Físico de Reserva

Entrevista grabada por el teléfono personal por aplicación Grabadora de voz avanzada: transcripción completa de la entrevista

Entrevista:

E: David gracias por venir, por tomarte la molestia de llegar hasta acá, vamos a charlar de los temas que te adelanté, me interesa además de hacer mi trabajo de investigación, tu opinión sobre distintos temas de preparación física, así que si te parece empezamos para no sacarte mucho tiempo.

DF: Dale Daniel, ningún problema para mí es un placer compartir información con vos y si te puedo ayudar mucho mejor.

E: Dale empezamos entonces

E: ¿Cuánto tiempo llevás trabajando en el club?

DF: Acá estoy desde enero del 2019 y siempre con la División Reserva.

E: En este corto tiempo ¿siempre con el mismo cuerpo técnico?

DF: Si, desde hace 5 meses con el mismo que comenzamos la temporada.

E: ¿Te gusta trabajar con jugadores de ésta categoría?

DF: Si, me gusta trabajar con juveniles, de hecho estuve casi 9 años en divisiones inferiores antes de tener mi primera experiencia en primera división y ahora volvió a salir la oportunidad de trabajar con Reserva y la tomé enseguida. Siento que son chicos que están muy receptivos para aprender y escuchar todas las vivencias que se les puede transmitir, desde los conceptos físicos, tácticos, de sus cuidados, sino también de experiencias de vida que los ayude a formarse como personas de bien.

E: ¿Tienen grupos numerosos para entrenar? ¿ Los tenés a todos toda la semana?

DF: El grupo está conformado de 24 jugadores que los tenemos fijos toda la semana y entrenan con nosotros siempre, a lo sumo si el fin de semana no lo tenemos en cuenta para el partido nuestro se los baja a jugar a sus categorías.

E: En lo más específico de la preparación física ¿ para vos es importante desarrollar la velocidad en el entrenamiento de los futbolistas?

DF: Si, definitivamente

E: En el plan de entrenamiento ¿Dispones de tiempo para el desarrollo de la preparación física?

DF: Si, planificamos juntos los entrenamientos y de acuerdo al día tengo horarios para el desarrollo de la preparación física, creemos todos que es importante, nosotros manejamos la metodología de entrenamiento ATR, y le damos a la preparación física como te decía un lugar preponderante, obviamente con la carga (volumen e intensidad) que corresponda según la etapa de ATR que estemos transitando, pero siempre buscamos complementar los trabajos físicos con los tácticos para que no existan interferencias entre ellos.

E: ¿Para vos qué relevancia tiene el desarrollo de la velocidad en comparación con otras cualidades de las capacidades físicas?

DF: Es una de las más importantes, porque me va a permitir dar respuestas motrices rápidas a las distintas situaciones que se dan en el juego, ya sea con o sin pelota.

E: ¿Con cuánto tiempo contás para éste desarrollo?

DF: Abordamos la velocidad de una a tres veces por semana, según la etapa del ATR que nos encontremos.

E: ¿Específicamente entrenas la velocidad de sprint fuera del contexto de los entrenamientos de fútbol en cancha?

DF: Si

E: ¿Lo haces con balón o sin él?

DF: Lo hago de las dos maneras, con circuitos específicos con balón y con circuitos inespecíficos sin el balón.

E: Contame un poco sobre esto

DF: Al tener el sprint un carácter multidireccional combino en las distintas etapas del ATR entrenamientos generales de sprint con entrenamientos totalmente específicos para imitar las demandas de la competición

E: De acuerdo a tu criterio de entrenamiento y de las distintas etapas del año, ¿ la velocidad la entrenas de la misma manera siempre?

DF: Según la etapa de ATR que me encuentre, si estoy en la etapa de acumulación voy a realizar trabajos de sprints más largos y generales, ya en la etapa en las etapas de transformación y realización las características cambian completamente y recorreremos menos metros en la medida que nos acerquemos más a la secuencia y velocidad del juego propiamente dicho

E: Entonces puedes decir que no siempre es de la misma manera

DF: Exacto, los trabajos de velocidad no serán de igual manera lejos de la competencia que cerca de ella.

E: En esa variación que vas realizando, a la velocidad ¿ la separas de los otras condiciones físicas? ¿ O las integras?

DF: Muchísimas veces la entreno separado de las otras capacidades y muchas veces la integro a través de distintos circuitos que son mucho más específicos, como así también como te decía dependiendo de la etapa del ATR que me encuentre y con otro valor agregado que es de las necesidades que vayan surgiendo del equipo.

E: ¿Realizas test de velocidad?

DF: Ahora no

E: ¿Porqué?

DF: Mi experiencia me indica que si bien los test de campo son importantes como referencia, creo que es mucho más importante ver e interpretar como es que resuelven los jugadores dentro del campo de juego las distintas circunstancias que se le van presentando.

E: ¿Podes ejemplificarlo con algo práctico?

DF: Si, cuantas veces vemos futbolistas que en sus desplazamientos parecen "lentos" que sin embargo llegan antes a distintas situaciones de juego que aquellos jugadores rápidos, por eso prefiero evaluarla de manera global con el juego.

E: Éstas preguntas ahora las voy a dirigir al período de pretemporada, nos centramos en ésta etapa importante del comienzo de la temporada.

¿Usas el método resistido como entrenamiento para la mejora de la velocidad?

DF: Si totalmente

E: Directamente vas al método o haces algunos pasos previos antes para el desarrollo de los ejercicios

DF: Por supuesto que se hace con una graduación en el tema de las cargas, pero lo utilizo en la medida que avanzan los entrenamientos

E: ¿Con alguna de ésta modalidad?

- Trineo con carga de entre el 5 y 10% de su peso corporal
- Cuestas arriba con inclinación de hasta 8-10% de elevación
- Chalecos lastrados con hasta el 9% del peso corporal
- Paracaídas de velocidad con superficie chica para menor resistencia
- Carrera sobre arena hasta la pérdida de velocidad con pérdida de hasta el 10% de la misma

DF: Si, utilizo trineos pero lo hago con cargas entre el 20 y 30% del peso corporal, y hago la salvedad que aumento los mts recorridos con respecto a las otras dos etapas del método ATR. Si tengo la posibilidad de usar cuestas las utilizo y también utilizo los chalecos lastrados con hasta el 10% del peso corporal.

Con paracaídas no tuve la posibilidad de usarlos pero si los tendría los usaría.

Y personalmente no me gusta entrenar en arena para ninguna capacidad física.

E: Veo que no aplicas otra forma con respecto a algún otro método resistido

DF: No, utilizo los que vos me mencionaste

E: En el fútbol se utiliza mucho el tema la pliometria ¿ Vos la aplicas?

DF: Si

E: ¿ Específicamente el método de auto carga de pliometria vertical ?

DF: Si

E: ¿Con alguna de ésta modalidad que te muestro con éstas tarjetas?

- Saltos bajos de hasta 10 cm de altura
- Saltos medios encima de vayas o cajones hasta 40 cm de altura
- Saltos altos encima de vayas o cajones mayor a 40 cm de altura

DF: Si, en éste período estilo hacerlo con vallas por encima de los 30 cm y cajones de hasta 60 cm, ósea que supero las dimensiones que vemos acá.

E: ¿Cuál encontrás mejor de las vallas y los cajones?

DF: Las dos, son distintas funciones pero las utilizo las dos y trato de variarlas, una me permite el rebote rápido en el piso y la otra una zona de amortiguación.

E: Y con respecto a la pliometria horizontal?

DF: Si también

E: ¿Con apoyo uni podal o bi podal?

DF: Con ambos, y trabajados solo y mezclados

E: ¿Dedicas por ejemplo un entrenamiento para cada uno?

DF: No, siempre mezclados, es muy raro un solo método por vez, creo que la riqueza está dada la variabilidad

E: ¿Las sentadillas es un método que utilizas para entrenar?

DF: Si, utilizo las sentadillas profundas, obviamente en jugadores que no presenten lesiones ligamentarias para poder realizar todo el recorrido, los que pueden hacerlo se hace porque le saco mucha utilidad.

E: Ok y lo haces con alguna de éstas modalidades

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo

DF: Las realizo con cargas de hasta el 60% del peso corporal, que las repeticiones llegan hasta 10/12.

E: ¿Con este ejercicio solamente lo haces así sin combinaciones?

DF: Si, de forma pura sin combinarlo, por lo menos en este período.

E: ¿Y con sobre carga el método con ejercicios de arranque?

DF: No, en ésta etapa de pretemporada no, si para otro período.

E: ¿ Y los ejercicios de prensa?

DF: Si, prensa si

E: Te muestro si con éstos tipos de modalidad

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo

DF: Si, la misma modalidad también que te conté en el de sentadillas, con cargas de hasta el 60% del peso corporal con repeticiones que llegan hasta 10/12.

E: ¿Para hacerlo práctico como lo organizas?

DF: Organizo grupos parecidos en cuanto a su composición corporal y de ahí si les explico y los hago practicar de forma individual, el grupo me sirve para darle orden a todos

E: ¿Y sale bien?

DF: Si, es lo que busco y los jugadores ya los tengo acostumbrado a la modalidad y sale bien sin perder tiempo.

E: ¿Usas el método de sobre carga con ejercicios de subida al banco?

DF: Si

E: ¿De alguna de ésta manera?

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo

DF: Normalmente en éste período las utilizo, como ejercicio complementario a las sentadillas y a la prensa y no le agrego carga extra, sigo con la modalidad de hasta el 60% del peso corporal con repeticiones que llegan hasta 10/12.

E: ¿Porqué decís que como complemento?

DF: Porque por la forma de realización no lo veo tan funcional como pueden ser los otros, si entiendo que para fuerza de piernas es bueno pero no se traslada directamente el gesto a la mejora de la velocidad después.

E: Ok muy claro. ¿Tenés alguna otra manera distinta como método que puedas contarme que utilices como ejercicio de sobre carga en éste período?

DF: No, básicamente te conté todos los que utilizo

E: David, acá dejamos de lado la parte que corresponde a el período preparatorio, nos abocamos al período competitivo porque entiendo que difieren los métodos o pueda ser que no para las diferentes etapas y siempre eso sí, referidas a el entrenamiento de la velocidad.

¿ Usas en ésta etapa el método resistido?

DF: Si

E: Ok y ¿dentro de éstas modalidades?

- Trineo con carga de entre el 5 y 10% de su peso corporal
- Cuestas arriba con inclinación de hasta 8-10% de elevación
- Chalecos lastrados con hasta el 9% del peso corporal
- Paracaídas de velocidad con superficie chica para menor resistencia
- Carrera sobre arena hasta la pérdida de velocidad con pérdida de hasta el 10% de la misma

DF: Acá en el período competitivo, utilizo trineos con cargas pero que van entre el 20 y 30% del peso corporal, pero disminuyo los mts recorridos con respecto a la etapa de acumulación del método ATR.

E: ¿Solo trineos?

DF: No, utilizo además los chalecos lastrados hasta el 10% del peso corporal.

Si tengo posibilidad de usar pendientes con una leve inclinación también la utilizo.

(con esa elevación de 8-10% que me decís esta bien).

Los paracaídas no tuve la posibilidad de usarlos nunca, tal vez si los tendría lo haría, pero no sé si son prácticos, pensando siempre en el grupo.

Y con respecto a la arena no me gusta y no entreno ninguna capacidad física.

E: Y el método de auto carga con pliometría vertical. ¿Lo utilizas?

DF: Si por supuesto

E: Estas modalidades que te muestro ¿Estás dentro de este rango?

- Saltos bajos de hasta 10 cm de altura
- Saltos medios encima de vayas o cajones hasta 40 cm de altura
- Saltos altos encima de vayas o cajones mayor a 40 cm de altura

DF: Si, con vallas por debajo de los 30 cm y cajones de hasta 40 cm, ósea que de acuerdo a lo que vos me mostrás no los saltos altos por encima de 40 cm

E: Tenés alguna razón específica que justificar la elección

DF: No que pueda comprobar científicamente, si que para mí no es funcional y no se reproduce ningún gesto del deporte con esas alturas

E: ¿Algún diseño distinto que utilices y puedas aportar?

DF: No

E: Y ¿El método con auto carga con pliometría horizontal utilizas?

DF: Si

E: ¿Con apoyo uni podal ?

DF: Si

E: y el apoyo bi podal también?

DF: Si también, además los combino, no uso solamente uno por si solo. Encuentro más variabilidad y la posibilidad de combinar los trabajos, incluso con otras ejercitaciones de coordinación.

E: Anteriormente te había preguntado si utilizabas la sentadilla con método de sobre carga y para el período anterior me dijiste que si ¿En éste también lo usas?

DF: Si, Sigo utilizando las sentadillas profundas y como te aclaré antes siempre que el jugador no tenga ningún tipo de lesión ligamentaria.

E: ¿Lo haces con alguna de éstas modalidades?

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo

DF: A diferencia de la otra respuesta que te di, las utilizo con cargas hasta el 85% del peso corporal, que pueden llegar a las 6 repeticiones.

E: Siguiendo con el método de sobre carga ¿ Vas con el arranque?

DF: Si también. Y acá los trabajo con cargas entre el 40 y 60% del peso corporal, que son entre 2 y 6 repeticiones y siempre buscando la máxima velocidad de ejecución.

E: Por lo que veo no lo haces con una sola modalidad sino mezcladas

DF: Si, un deporte como el fútbol es muy difícil realizar una única forma de ejercicios para entrenar, cuanto más variabilidad se tenga mejor a mi entender.

E: Y los ejercicios de prensa ¿Entran dentro de tu rango de trabajo?

DF: Si. Están dentro de mis rutinas

E: Con algunas de éstas formas u otras

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo

DF: Parecidas. Porque utilizo cargas de hasta el 85% del peso corporal con repeticiones que pueden llegar hasta 6.

E: ¿Ósea que son cargas máximas?

DF: Sí, en ésta etapa me gusta que la carga llegue a la máxima así la puedo transferir a mayor velocidad luego.

E: Y como método de sobre carga ¿Los ejercicios de subida al banco te parecen buenos?

DF: Si los utilizo y me parecen buenos como ejercicios complementarios. Le coloco la variante que una vez subido al banco con apoyo unipodal le agrego saltos arriba unipodales con no demasiada carga

E: ¿Esas cargas como las utilizas? ¿Con alguna de éstas?

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo

DF: En realidad trato de no aportar mucha carga extra y si utilizar de 4 a 6 repeticiones por pierna, como te decía al ser un ejercicio suplementario a la sentadilla y la prensa, no es prioridad para mi colocar mucha carga.

E: Digamos entonces que utilizas el método pero con una modalidad distinta a la que te mostré yo

DF: Exacto, no lo tomo como base para mis ejercitaciones, lo agrego porque si me parece interesante la estabilidad que éste aporta a cada una de las piernas

E: A éstos método y ejercicios que estuvimos viendo ¿Utilizas algún otro distinto?

DF: No, básicamente me muevo por éstos que estuvimos hablando.

E: Ok, clarísimo todo. Por último y para cerrar ¿Te gustaría agregar algún tema o detalle que nos quedo afuera y puedas aportarlo?

DF: No, simplemente decirte que está bueno conversar específicamente sobre temas de entrenamiento que utilizamos a diario, porque esto te hace reflexionar sobre nuestras prácticas y creo que éste espacio es interesante que lo podamos tener a diario.

E: Si eso que decís es muy importante, que podamos intercambiar maneras, creo nos enriquece a todos ¿Te sentiste cómodo? de mi parte te agradezco mucho el tiempo y la disposición

DF: De nada, y como te dije recién la pase bien y me parece súper interesante hablar sobre éstos temas.

E: Gracias David

Fecha y Hora de realización de la entrevista: 6 de abril 2019 a las 18 hs

Lugar donde se realiza la entrevista: Hotel 13 de julio. Mar del Plata.

Nombre y Código del entrevistado: Emiliano C (EC)

Nombre y Código del entrevistador: Daniel Cinti (E)

Club al que representa y cargo que ocupa: Preparador Físico de Reserva

Entrevista grabada por el teléfono personal por aplicación Grabadora de voz avanzada: transcripción completa de la entrevista

Entrevista

E: Emiliano, gracias por tu predisposición y si te parece arrancamos con la entrevista

EC: De nada Daniel, cuando vos quieras

E: ¿ Cuánto tiempo llevás trabajando en el club?

EC: En el club va a hacer un año que estoy trabajando, en el mes de Julio.

E: ¿ Y siempre con la División Reserva?

EC: El tiempo de trabajo con la Reserva es el mismo que llevo de trabajo en el club, casi un año.

E: Y en este tiempo ¿Te sentís cómodo trabajar con jugadores de esta categoría?

EC: Me siento a gusto trabajando con jugadores de la categoría principalmente porque estoy acostumbrado a hacerlo con planteles profesionales y en este caso es lo más cercano a la primera división; y también porque me es muy gratificante intentar potenciar jugadores para lo más inmediato posible verlos actuar en el primer equipo del Club.

E: ¿Para vos es importante desarrollar la velocidad en el entrenamiento de los futbolista?

EC: Considero que es muy importante el desarrollo de la velocidad dentro de mis sesiones de entrenamiento.

E: ¿Dentro del plan de entrenamiento tenés tiempo para el desarrollo de la preparación física?

EC: Si, elaboramos los planes juntos con el cuerpo técnico

E: ¿De cuánto tiempo dispones dentro de la sesión?

EC: Cuento con los primeros 20'-30' iniciales de cada día de entrenamiento para poder trabajar las diferentes capacidades; y en algunos casos se extiende ese tiempo teniendo en cuenta el objetivo de la sesión y dependiendo del calendario

E: ¿Para vos qué relevancia tiene el desarrollo de la velocidad en comparación con otras cualidades de las capacidades físicas?

EC: En mi consideración el desarrollo de la velocidad junto con la fuerza son las capacidades más importantes o más influyentes que caracterizan al futbolista por estos tiempos.

E: Para la velocidad de sprint ¿La entrenas fuera del contexto de los entrenamientos de futbol en cancha?

EC: Si. Entreno la velocidad de forma analítica, pero tambien en situaciones de juego

E: Esas ejercitaciones ¿ Lo haces con balón o sin balón?

EC: La trabajo con y sin pelota. Ambas modalidades son productivas según mi criterio.

E: ¿Vos encarás los entrenamientos de velocidad de la misma manera durante todo el año?

EC: Trato de planificar las sesiones de velocidad teniendo en cuenta las características del calendario competitivo. Si la entreno durante todo el año, desde que comienzo, pero si varía los volúmenes y las intensidades.

E: Cuándo planificas entrenar la velocidad, ¿Las separas del entrenamiento de las otras condiciones físicas? ¿o las integras?

EC: Yo planifico entrenar la velocidad en algunas ocasiones de manera aislada y específica, pero también tengo en cuenta y considero que en algunos entrenamientos la velocidad esta ya integrada como parte del trabajo principal con pelota en situaciones de juego con los entrenadores

E: ¿Realizas test para medir la velocidad?

EC: En mi caso evalúo la velocidad directamente desde el juego. Esto lo hago de esta manera porque considero que los test de velocidad están descontextualizados en relación al juego.

E: Ahora para contextualizar bien el tema las preguntas que te voy a hacer van directamente a el período preparatorio. ¿Usas el método resistido?

EC: Si

E: Con alguna de éstas modalidades

- Trineo con carga de entre el 5 y 10% de su peso corporal
- Cuestas arriba con inclinación de hasta 8-10% de elevación
- Chalecos lastrados con hasta el 9% del peso corporal
- Paracaídas de velocidad con superficie chica para menor resistencia
- Carrera sobre arena hasta la pérdida de velocidad con pérdida de hasta el 10% de la misma

EC: Utilizo, pero no siempre los siguientes: Trineo- Chaleco Lastrado-Cuestas-Arena. El paracaídas no, no lo tengo y no lo usaría

E: ¿Y algún otro ejercicio que utilices?

EC: Suelo utilizar también bandas elásticas como resistencia combinada con técnica de golpeo, sosteniendo un esfuerzo de pocos segundos sumando al final un sprint sin la sobrecarga.

E: ¿Y el método de auto carga con pliometría vertical?

EC: Si

E: ¿Con alguna de éstas características?

- Saltos bajos de hasta 10 cm de altura
- Saltos medios encima de vayas o cajones hasta 40 cm de altura
- Saltos altos encima de vayas o cajones mayor a 40 cm de altura

EC: Si, utilizo los tres.

E: ¿De qué forma las ejercitas?

EC: Las ejecuto combinadas con otras ejercitaciones, ya que es raro que las haga en forma individual

E: ¿Utilizas otro diseño o estilo propio?

EC: Si

E: ¿Qué características tiene?

EC: Implemento también caídas desde ciertas alturas (no mayores a 60 cm) en cajones o step para volver a los mismos

E: ¿Y la pliometría horizontal?

EC: Si

E: Con alguna de estas modalidades?

- Apoyo unipodal
- Apoyo bipodal

EC: Solo Unipodal. Considero que todas las acciones en el fútbol tienen que ver con apoyos a una sola pierna, por lo tanto trato de influir ahí

E: ¿En el método con sobre carga, utilizas los ejercicios de sentadillas?

EC: Si.

E: ¿Con algunas de esta modalidades?

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo

EC: Lo hago con cargas entre el 50 y 70% de peso corporal y entre 4-6 repeticiones máximas

E: ¿Soles hacer alguna combinación de éstas?

EC: En algunas oportunidades combino la sentadilla con saltos con pesos leves.

E: ¿Y los ejercicios de arranque? ¿Los utilizas?

EC: Si

E: ¿Con éstas características?

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal

- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo
EC: Igual que las que te mencioné recién. Cargas 50 y 70% y hasta 4-6 repeticiones máximas
E: ¿Y alguna otra variante?
EC: Trabajo mucho la modalidad unilateral dentro de las variantes de cargadas
E: ¿Usas los ejercicios de prensa?
EC: No. no me gusta
E: ¿Y las subidas al banco?
EC: Si eso sí
E: Te muestro las cargas y decime si coincidís con alguna de éstas
- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo
EC: Trabajo con 4-6 repeticiones máxima y a veces a través del carácter del esfuerzo
E: ¿porqué elegís esta última opción?
EC: Porque como es un ejercicio que es difícil testear a cuanto puede cada uno llegar, entonces lo verifico con lo que cada uno me va determinando del esfuerzo que puede realizar
E: Bien, ahora las siguientes preguntan las vamos a realizar sobre el período competitivo.
¿Usas el método resistido?
EC: Si, en algunas ocasiones lo utilizo.
E: Con alguna de ésta modalidad?
- Trineo con carga de entre el 5 y 10% de su peso corporal
- Cuestas arriba con inclinación de hasta 8-10% de elevación
- Chalecos lastrados con hasta el 9% del peso corporal
- Paracaídas de velocidad con superficie chica para menor resistencia
- Carrera sobre arena hasta la pérdida de velocidad con pérdida de hasta el 10% de la misma
EC: No utilizo ninguna de estas.
E: ¿Cuáles entonces? ¿ Me puedes mencionar alguna?
EC: Utilizo resistencia con bandas elásticas y cargas con medicine ball más transferencias en salidas de velocidad. Éstas ejercitaciones las encuentro más prácticas para realizar además de efectivas por supuesto
E: ¿Y el método de auto carga con pliometria vertical?
EC: Si.
E: ¿De alguna de esta manera?
- Saltos bajos de hasta 10 cm de altura
- Saltos medios encima de vayas o cajones hasta 40 cm de altura
- Saltos altos encima de vayas o cajones mayor a 40 cm de altura
EC: Las tres modalidades pueden ser utilizadas en algún momento del entrenamiento. Siempre las tengo presente y las voy variando
E: ¿Y el método de auto carga de pliometria horizontal?
EC: Si.
E: ¿Empleas alguna de éstas?
- Apoyo unipodal
- Apoyo bipodal
EC: Si Ambas. Mayoritariamente apoyo uni podal
E: ¿En el método con sobre carga, utilizas los ejercicios de sentadillas?

EC: Si.

E: ¿Con alguna de éstas cargas?

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo

EC: Utilizo cargas hasta 4-6 repeticiones máximas.

E: ¿Le agregas alguna variedad?

EC: Suelo utilizar la sentadilla con salto con la misma modalidad pero con cargas más bajas.

E: ¿Y los ejercicios de arranque?

EC: Si.

E: ¿Con alguna de estas cargas?

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máxima
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo

EC: Con cargas hasta 4-6 repeticiones máximas y con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento

E: ¿La prensa la utilizas?

EC: No, como te decía anteriormente no me gusta

E: ¿Y dentro de la sobre carga usas ejercicios de subida al banco?

EC: Si.

E: Te muestro si con algunas de éstas característica

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo

EC: Con cargas hasta 4-6 repeticiones máximas y suelo trabajar la subida al banco con resistencia de banda elástica como una variante.

E: Para cerrar la entrevista, ¿te gustaría comentar algo más sobre los temas que estuvimos tratando?

EC: Creo que el tema es sumamente interesante para nuestra labor semanal y que sería muy importante debatir e intercambiar criterios más allá del aspecto fisiológico de la carga, en cuanto al momento del micro ciclo en el que debe entrenarse dicha capacidad, ya que considero de suma importancia tener en cuenta factores tanto exógenos como endógenos a la hora de escoger el día, el volumen y las características de los ejercicios a proponer.

E: Muchas gracias por tu aporte Emiliano y esto último que me decís es para tener en cuenta. Muy agradecido por todo

EC: De nada, espero te sirva a vos para tu trabajo

Fecha y Hora de realización de la entrevista: 2 de julio 2019. 14:00 hs

Lugar donde se realiza la entrevista: Predio Ezeiza de Boca Juniors. Sector quincho

Nombre y Código del entrevistado: Gonzalo G (GG)

Nombre y Código del entrevistador: Daniel Cinti (E)

Club al que representa y cargo que ocupa: Preparador Físico de Reserva

Entrevista grabada por el teléfono personal por aplicación Grabadora de voz avanzada: transcripción completa de la entrevista

Entrevista

E: Gonzalo, después de la explicación previa. Arrancamos
GG: Dale
E: ¿Cuánto tiempo hace que estás en el club?
GG: Hace 8 años que estoy en el club
E: ¿Y con la reserva?
GG: 3 años con la reserva
E: ¿Siempre con el mismo cuerpo técnico?
GG: No, fui variando
E: En la experiencia de estar en varias categorías ¿Te gusta entrenar con estos chicos?
GG: Si, de todas es la que más cómodo me siento, porque puedo exigir y encuentro que los chicos absorben y te dan todo.
E: La relación con el te lleva a que puedas tener tu espacio de trabajo ¿Tenés tiempo para desarrollar la preparación física?
GG: Si, en la planificación tengo mi espacio y dialogamos continuamente si hay que hacer algún ajuste lo hacemos. Yo soy de la creencia que el DT debe primero volcar sus contenidos y en base a eso yo agregar lo que considero necesario. Y en eso tengo total libertad
E: ¿Esa planificación la tienen estructura de antemano?
GG: Tenemos armado una base y de acuerdo a la semana por cuando nos toca jugar podemos cambiarla. Pero en general la estructura tratamos de respetarla.
E: En tu criterio ¿es importante la velocidad?
GG: Si por supuesto
E: ¿Qué importancia le das en relación a las otras condiciones?
GG: Bastante, en el fútbol no puedes descuidar ninguna de las cualidades físicas involucradas, por lo tanto tiene su espacio. Yo acostumbro a utilizarla mucho enlazada después del trabajo de fuerza.
E: Y si hablamos de tiempo ¿Cuánto le dedicas?
GG: Una vez a la semana seguro y más el tipo de velocidad máxima de sprint como me decís vos
E: ¿Esa velocidad como la realizas?
GG: Siempre la realizo en campo, trato además de involucrar la pelota y a veces con algún movimiento táctico, por supuesto en éste caso junto al DT. Es cierto que la parte analítica o si el campo no está bueno si hago ejercicios por fuera.
E: Por lo que me decís la velocidad tratas que esté integrada a las otras condiciones
GG: Si, es lo que trato. En el caso que no se pueda por condiciones que te decía recién de espacios, si la hago por fuera. Puede ser un día de lluvia o mucho barro que no tenga disponibilidad de lugar entonces ahí la adapto
E: ¿Haces Test de velocidad?
GG: No. No tenemos la tecnología para hacerlo. Si hacemos hincapié en la mejora de la técnica de carrera, tenemos un profe que se dedica dos veces por semana a eso en dónde corrige algunos aspectos en la técnica para que después se traslade a una mayor velocidad.
E: ¿Eso como lo verifican?
GG: A través de videos que se filman y sacamos ejercicios para que ellos puedan después hacer ejercicios para mejorar.
E: ¿Se encarán los entrenamientos de velocidad de la misma manera durante todo el año?
GG: De la misma manera no, pero si la entreno la velocidad desde el primer día. Yo creo que los jugadores hoy prevalece la fuerza y la velocidad por lo cual no podemos perder mucho tiempo con eso. Lo que varío son los volúmenes

E: ¿Cómo haces cuando recibís a los jugadores de un período de inactividad para empezar entrenando la velocidad, no crees que se te pueden lesionar?

GG: Por eso te decía recién, dosifico cargas y también ejercicios de adaptabilidad de los entrenamientos, pero son intensos de entrada. Además les decimos a los jugadores que tienen que venir bien porque no se puede perder tiempo en prepararlos demasiado

E: Ahora Gonzalo las preguntas van dirigidas a el período preparatorio directamente, con lo cual haremos foco acá. ¿Utilizas el método resistido para el desarrollo de la velocidad?

GG: Si

E: ¿Con alguna de ésta modalidad?

- Trineo con carga de entre el 5 y 10% de su peso corporal
- Cuestas arriba con inclinación de hasta 8-10% de elevación
- Chalecos lastrados con hasta el 9% del peso corporal
- Paracaídas de velocidad con superficie chica para menor resistencia
- Carrera sobre arena hasta la pérdida de velocidad con pérdida de hasta el 10% de la misma

GG: El trineo lo utilizo no de forma habitual pero si tengo la oportunidad es algo que uso. Las cuestas no tenemos, si las tuviera las usaría como variante. Los chalecos sí. Paracaídas no y carrera sobre arena sí. Siempre también mezcladas con otras ejercitaciones

E: ¿Usas el método de auto carga con pliometria vertical?

GG: Si, muchísimo

E: ¿Con alguna de éstas formas?

- Saltos bajos de hasta 10 cm de altura
- Saltos medios encima de vayas o cajones hasta 40 cm de altura
- Saltos altos encima de vayas o cajones mayor a 40 cm de altura

GG: Con todas, por ahí los saltos altos no tengo el elemento pero si lo haría si tendría el material

E: ¿Y pliometria horizontal?

GG: Si también

E: ¿Con apoyo uni podal o bi podal?

GG: Con ambos, pero por sobre todo uni podal, estoy convencido que los jugadores de fútbol nunca están apoyados sobre ambos pies, por lo cual hago ejercicios reales sobre un apoyo

E: ¿De qué manera los ejercitas?

GG: Uso mucho los circuitos o por ahí una parte de inicio y luego paso a un trabajo directamente en cancha

E: ¿Utilizas el método con sobre carga?

GG: Si

E: Te muestro los ejercicios vos decime si los empleas: Sentadilla. Arranque. Prensa. Subida al banco

GG: Sentadilla sí. Arranque no porque considero que para hacerse bien tiene que tener buena técnica y como no disponemos de mucho tiempo para realizarlo prefiero invertirlo en otra cosa. Prensa no porque no tenemos, si la tendría si la usaría. Subida al banco sí

E: Con respecto a las cargas ¿Usas en alguna de éstas modalidades?

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo

GG: Me inclino a trabajar más con cargas bajas hasta el 30% de la máxima velocidad de movimiento porque lo veo más funcional al juego.

E: Todas éstas ejercitaciones ¿Las realizas en el gimnasio o en el campo?

GG: Todas en el gimnasio

E: ¿Y tenés algún otro ejercicio diferente que realices?

GG: No, básicamente me manejo sobre éstos y por ahí sí tendría que agregarte alguno sería peso muerto

E: Bueno, ahora vamos directamente al período competitivo. Acá las preguntas son similares sólo que cambia el período. ¿Usas el método resistido?

GG: En menor medida pero uso algunos ejercicios

E: ¿Alguno de éstos?

- Trineo con carga de entre el 5 y 10% de su peso corporal
- Cuestas arriba con inclinación de hasta 8-10% de elevación
- Chalecos lastrados con hasta el 9% del peso corporal
- Paracaídas de velocidad con superficie chica para menor resistencia
- Carrera sobre arena hasta la pérdida de velocidad con pérdida de hasta el 10% de la misma

GG: Trineo puede ser en algún momento que tenga espacio para hacerlo. Cuestas no. Chalecos sí, lo mismo si tengo espacio por delante como puede ser en una fecha FIFA. Paracaídas y carrera en arena no.

E: ¿Te cambia la modalidad de abordaje con respecto al otro período?

GG: Sí, bastante. Acá busco menos volúmenes de carga ya que tengo la competencia cerca y no me sirve sobrecargarlos

E: ¿Auto carga con pliometría vertical?

GG: Si, eso lo manejo todo el año, sólo cambio el volumen de las cargas

E: ¿Con éstas alturas?

- Saltos bajos de hasta 10 cm de altura
- Saltos medios encima de vayas o cajones hasta 40 cm de altura
- Saltos altos encima de vayas o cajones mayor a 40 cm de altura

GG: Las tres maneras, la más alto no tanto porque no tengo los elementos

E: ¿Pliometría horizontal?

GG: Si también

E: ¿Con apoyo uni podal y bi podal?

GG: Si con ambas pero sigo profundizando el trabajo más con uni podal y más en este período tan especial como el competitivo. Y la forma la misma que la anterior en circuitos o todas las variantes que pueda colocarles

E: ¿Con sobre carga?

GG: Si también

E: ¿Sentadillas?

GG: Si

E: ¿Arranque?

GG: No, por lo mismo que te dije anteriormente, cuesta que la técnica esté bien hecha

E: ¿Prensa?

GG: No, porque no tengo.

E: ¿Subida al banco?

GG: Si

E: ¿Y las cargas son con alguna de éstas característica?

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo

GG: Si. Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento. Las encuentro la forma más real para adaptarla al juego

E: Perfecto Gonzalo todas las respuestas, espero te hayas sentido cómodo y si te interesa agregar algún dato o punto más tenes la libertad para hacerlo

GG: Está bien para mí, espero te haya servido a vos y está bueno sentarnos a hablar sobre temas de entrenamiento. Gracias

E: Gracias Gonzalo

Fecha y Hora de realización de la entrevista: 28 de junio 2019

Lugar donde se realiza la entrevista: Bar del Club Atlético Boca Juniors, sector Bombonerita

Nombre y Código del entrevistado: Guido T (GT)

Nombre y Código del entrevistador: Daniel Cinti (E)

Club al que representa y cargo que ocupa: Preparador Físico de Reserva

Entrevista grabada por el teléfono personal por aplicación Grabadora de voz avanzada: transcripción completa de la entrevista

Entrevista

E: Guido después de la explicación previa sí te parece podemos empezar

GT: Dale Daniel comencemos

E: ¿ Cuánto tiempo llevas trabajando en el club?

GT: En el club estoy desde este año

E: ¿Y con la reserva específicamente?

GT: Acá también desde que entré, tengo experiencia en reserva de haber trabajado durante 2 años y medio en otro club

E: ¿Siempre con el mismo cuerpo técnico?

GT: En la reserva siempre lo hice con el mismo, ya nos conocemos bastante, además que tuve una experiencia en primera división también con él.

E: ¿Te gusta trabajar con ésta categoría?

GT: Si, porque te encontrás con jugadores jóvenes pero maduros que ya saben que es lo que quieren, tienen compromiso con lo que hacen. Por otro lado la parte que no está buena es la que muchas veces el plantel lo tenés disminuido ya que la política del club no es clara con respecto a los juveniles, entonces te sacan jugadores y hay que arreglársela con lo que te queda

E: ¿Tienen grupo estable para entrenar a los jugadores?

GT: Si. Contamos con 20 jugadores estables

E: ¿Para vos es importante desarrollar la velocidad en el entrenamiento de los futbolista?

GT: Yo creo en la importancia de que cada condición tiene su importancia. En el fútbol moderno considero que la velocidad es muy importante. Específicamente la velocidad de sprint es muy importante porque considero que esa máxima expresión termina siendo determinante.

E: Junto a tu cuerpo técnico cuando planificas los entrenamientos ¿Tenes espacio para desarrollar tus actividades?

GT: Con el cuerpo técnico coincidimos en elegir como método para planificar la periodización táctica, con lo cual nuestro eje parte desde ahí para planificar nuestros entrenamientos. Y dentro de esto hay un tiempo para el trabajo condicional.

E: ¿Podes estimar el tiempo?

GT: En general te puedo decir que dispongo de entre 30 y 40 minutos diarios de acuerdo a la actividad.

E: ¿Y específicamente con la velocidad?

GT: Tengo dos estímulos semanales de los tiempos que de decía recién, y va de acuerdo a la carga que traemos en la semana. En cuanto a prioridades para trabajar en el aspecto condicional, te diría que primero está la fuerza y luego la velocidad

E: ¿Cuáles son los motivos que la deducís así?

GT: Creo que la velocidad tiene un aspecto de genética importante y la manera de poder hacer progresar a un jugador en este aspecto es con un trabajo de fuerza, en el cual lo potencia más y le posibilita que sea más rápido

E: ¿Entrenas la velocidad de sprint fuera del contexto de los entrenamientos de fútbol en cancha?

GT: Trato de trabajarla en el contexto de la cancha, sino obtengo los resultados que deseo si lo compenso fuera de ello

E: ¿Y cómo te das cuenta de esos valores?

GT: Eso si tengo la tecnología de GPS que me permite ver cuánto son las intensidades a que entreno. Si todo lo puedo desarrollar en cancha lo hago ahí

E: ¿Esto que me decís lo haces con balón o sin balón?

GT: Trato de hacerlo con balón, pero es cierto que de acuerdo al trabajo y a veces a ciertas circunstancias no logras alcanzar altos valores de velocidad, con lo cual lo hago sin el balón también

E: Las modalidades para entrenar la velocidad de sprint en diferentes etapas del año ¿Las haces de la misma manera durante todo el año?

GT: Depende en el caso de la etapa de transición como los tengo a los jugadores, yo considero de 2 a 3 semanas de adaptación que si son de actividades dirigidas en trabajos de velocidad, que para el desarrollo de la máxima expresión debo ir haciendo estos pasos.

E: Cuándo planificas entrenar la velocidad, ¿La separas del entrenamiento de las otras condiciones físicas? ¿o la integras?

GT: Generalmente las integro, ya que el fútbol no trabajas por separado las condiciones físicas sino las necesitas juntas

E: ¿Desde tu práctica, la velocidad es evaluada a través de test que verifiquen su mejora o se evalúa de manera global en el juego?

GT: Trato de tener una visión general del juego y no tanto analítica. He evaluado en muchas ocasiones test durante la primera media y final de la etapas del año, pero eso sólo te brinda una foto de lo que es capaz de hacer el jugador. Hoy me vuelco a realizar una mirada más global por lo tanto prefiero analizarlo en un contexto

E: Vamos directamente a el período preparatorio. ¿Utilizas el método resistido?

GT: Si lo utilizo

E: Te menciono estas ejercitaciones y vos decime si utilizas alguna de éstas

- Trineo con carga de entre el 5 y 10% de su peso corporal
- Cuestas arriba con inclinación de hasta 8-10% de elevación
- Chalecos lastrados con hasta el 9% del peso corporal
- Paracaídas de velocidad con superficie chica para menor resistencia
- Carrera sobre arena hasta la pérdida de velocidad con pérdida de hasta el 10% de la misma

GT: Utilizo el trineo, si también las cuestas. En alguna oportunidad use paracaídas pero actualmente no. Chalecos si y carrera sobre arena no.

E: ¿Utilizas alguna otra modalidad que quieras mencionarme?

GT: No. las que te dije son básicamente las que uso

E: ¿Usas el método de auto carga con pliometría vertical?

GT: Si

E: En este caso te muestro éstas ejercitaciones y decime si usas alguna

- Saltos bajos de hasta 10 cm de altura
- Saltos medios encima de vayas o cajones hasta 40 cm de altura
- Saltos altos encima de vayas o cajones mayor a 40 cm de altura

GT: Si utilizo las tres variantes, lo que si me aseguro de ir pasando en altura en la medida que veo que la técnica es buena en cada etapa. A esas alturas les coloco variedad en la ejercitación para que sean desafíos constantes para el jugador.

E: Me puedes contar alguna de esas ejercitaciones

GT: Si tiene que ver con los multi saltos, donde en la cantidad de ellos incluyo las variantes que pueden ser en alturas y caídas.

E: Y esto mismo le incluí otras ejercitaciones

GT: No, solo la que mencione antes

E: ¿Y usas el método de auto carga de pliometria horizontal?

GT: Si también y bastante

E: ¿En apoyo unipodal o bipodal?

GT: Con ambas

E: Acá te pregunto lo mismo ¿Cómo las ejercitas?

GT: Empiezo con todos los apoyos en bipodal y hasta tanto no tengo la técnica correcta de los saltos no paso a los apoyos uni podal. Me lleva su tiempo pero quiero que este seguro este paso para después si implementar la potencia en las ejercitaciones

E: Y dentro de estas ¿Cómo te vas dando cuenta?

GT: Por el solo conocimiento de lo que pretendo, no es que tengo un sistema para verificarlo sino que mi experiencia es la que lo determina

E: ¿Y soles mezclar éstos métodos de pliometria o cada uno por su lado?

GT: Los mezclo pero si se que lo están haciendo con la técnica correcta, sino prefiero hacerlos en forma aislada

E: ¿Utilizas alguna otra modalidad distinta a la que hablamos recién?

GT: No

E: ¿Utilizas el método con sobrecarga?

GT: Si

E: ¿Cómo ejercicios la sentadilla?

GT: Si, y las hago Bi podales y laterales

E: ¿Con algunas de esta modalidades?

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo

GT: Según las etapas voy incrementando o variando los tipos de fuerza que trabajo, pero en éste período voy más sobre las 6 repeticiones.

E: ¿Y los ejercicios de arranque los utilizas?

GT: Si me gustan mucho los ejercicios dinámicos, incluyo también las cargadas y los segundo tiempo.

E: Estos mismos te muestro estas cargas y decime si los haces con alguno de ellos

GT: Acá privilegio cargas no tan pesadas, entre el 40 y 60% pero si les pido velocidad en su ejecución, por supuesto basados en una buena técnica de ejecución

E: Y te resulta productivo hacerlos con esta característica que mencionas?

GT: Si, no hay que olvidarse que entrenamos jugadores de fútbol, que implica no sobre cargar estructuras que no van a usar, por eso las cargas para mí no deben ser muy pesadas

E: ¿Y la prensa la utilizas?

GT: No, en este caso no la tengo para realizarla

E: ¿ Si la tendrías la utilizarías?

GT: Nunca tuve la oportunidad, tendría que evaluarlo pero para tus fines te diría que directamente no

E: ¿Y los ejercicios de subidas al banco?

GT: Si los utilizo y con las cargas que te mencioné con el ejercicio de arranque donde uso cargas entre el 40 y 60% buscando más en esta etapa la formación del jugador en fuerza.

E: ¿Agregas algunas otras ejercitaciones para estos fines?

GT: No, es lo que te mencioné antes.

E: Ahora vamos a el período competitivo. Las preguntas son similares lo que si cambia es este período que te digo ¿Usas el método resistido?

GT: Si lo sigo usando pero cambio las cargas y los tiempos de ejecución

E: Te muestro si coinciden con alguno de éstos

- Trineo con carga de entre el 5 y 10% de su peso corporal
- Cuestas arriba con inclinación de hasta 8-10% de elevación
- Chalecos lastrados con hasta el 9% del peso corporal
- Paracaídas de velocidad con superficie chica para menor resistencia
- Carrera sobre arena hasta la pérdida de velocidad con pérdida de hasta el 10% de la misma

GT: Trineo si, cuestas también, chalecos si y paracaídas no y carrera en arena no.

E: ¿Incluís alguna otra ejercitación?

GT: No

E: Ahora te pregunto por el método de auto carga. ¿Usas la pliometría vertical?

GT: si por supuesto que la sigo usando

E: Con alguna así

- Saltos bajos de hasta 10 cm de altura
- Saltos medios encima de vayas o cajones hasta 40 cm de altura
- Saltos altos encima de vayas o cajones mayor a 40 cm de altura

GT: Si, con todas las maneras, acá ya en esta etapa paso por todas ya que tuve un período para acostumbrar y ejecutar todos los niveles

E: ¿Agregas algo nuevo?

GT: No, sigo con los mismos y los hago con multisaltos

E: ¿y pliometría horizontal?

GT: Si también la sigo usando

E: ¿ Uni podal o Bi podal?

GT: También con ambas, y como te decía recién ya en esta etapa a pleno, porque seguramente pase por el aprendizaje de la forma bi podal a la uni podal

E: ¿Y sobre carga seguís utilizando?

GT: Si, lo hago durante todo el año

E: ¿Las sentadillas?

GT: Si como te dije hoy, además las varío con los apoyos y la lateralidad

E: Y las cargas ¿alguna de estas?

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo

GT: Al tener la técnica más pulida hago las cargas igual a 6 repeticiones pero a la máxima velocidad de ejecución

E: ¿Los arranque?

GT: Si y de la misma manera, 6 repeticiones pero a la máxima velocidad de ejecución

E: Ok, entonces me imagino que la subida al banco también igual

GT: Exacto, esta etapa se la dedico más a este estilo de trabajos
E: La prensa me imagino que como me dijiste que no la tenes la contestación es la misma
GT: Exacto
E: Tenés para agregarme algún ejercicio más que no hayas mencionado y que te parezca interesante decirme
GT: Te agregaría como te dije anteriormente, que ejecuto las cargadas y segundo tiempo
E: Ha sido muy interesante la entrevista, algún otro concepto para agregar
GT: Tal vez que el jugador de fútbol no hay que perder de vista su parte grupal dentro del equipo y que estas ejercitaciones sirven para su desarrollo, pero que están dentro de un contexto y que en esta preparación se puede realizar individualmente fuera de los turnos del grupo
E: Muchas gracias Guido por tu tiempo y la predisposición y espero te hayas sentido bien con las preguntas
GT: Estuvo muy bueno Daniel y es lindo hablar de entrenamiento porque hace reflexionar.

Fecha y Hora de realización de la entrevista: Lunes 6 de mayo. 14 hs
Lugar donde se realiza la entrevista: Predio Ezeiza
Nombre y Código del entrevistado: Gustavo U (GU)
Nombre y Código del entrevistador: Daniel Cinti (E)
Club al que representa y cargo que ocupa: Preparador Físico de Reserva
Entrevista grabada por el teléfono personal por aplicación Grabadora de voz avanzada:
transcripción completa de la entrevista

Entrevista

E: Gustavo, creo que te aclaré cual es la idea de la entrevista, así que sin más preámbulo arrancamos ¿te parece?
GU: Si Daniel todo muy claro así que comencemos
E: ¿Cuándo hace que estás en el club?
GU: 9 años
E: ¿Y con la reserva?
GU: solo 1 año
E: ¿Siempre con el mismo cuerpo técnico dentro de éste año?
GU: Si
E: ¿Vos tenés ayudante en la preparación física?
GU: No, solo tuve un ayudante mientras hicimos la pretemporada durante diez días pero después el resto del año estoy solo.
E: Ya que tuviste experiencia con otras categorías ¿ Te gusta entrenar a jugadores de ésta edad?
GU: Si totalmente, es una de las etapas que más disfruto
E: ¿Porqué?
GU: Porque el jugador ya tiene en claro lo que quiere y se le puede exigir porque además está preparado, no te olvides que es el paso previo a ser jugador de primera
E: ¿Dispones de tiempo dentro del plan de entrenamiento para el desarrollo de la preparación física?
GU: Si total, es más, me consultan y dejan que les disponga todas las cargas de entrenamiento y nos consultamos continuamente.
E: ¿Tienen alguna método en especial para planificar?
GU: Tenemos estipulado que se quiere y se necesita para cada día y en base a eso adaptamos los entrenamientos, como te decía recién siempre conversado
E: ¿Tenés tiempos específicos para desarrollar la parte física?

GU: Si, generalmente dispongo entre una 30 y 60 minutos para trabajar, es acuerdo a como avanza la semana eso disminuye y se le da más importancia a lo técnico

E: ¿Para vos qué relevancia tiene el desarrollo de la velocidad en comparación con otras cualidades de las capacidades físicas?

GU: Es mucha, para mí es muy importante

E: Y en comparación con las otras cualidades condicionales que relevancia de das

GU: Mucha, siempre está enlazada pero creo que hoy en día es fundamental, no te la puedo decir en porcentaje pero sí que es importante

E: ¿Entrenás la velocidad de sprint fuera del contexto de los entrenamientos de futbol en cancha?

GU: Si, bastante, suelo mucho también hacerlo en cancha pero fuera del contexto cuando necesito desarrollar esa máxima velocidad de sprint lo hago

E: Y en esa parte ¿ Lo haces con balón o sin balón?

GU: De ambas formas, trato de mezclar y también de hacerlo de forma pura

E: Para entrenar la velocidad de sprint en diferentes etapas del año ¿ La haces igual?

GU: La modalidad la varío de acuerdo al período, pero siempre trabajo la velocidad, el estímulo está siempre

E: ¿Y lo haces integrado o en forma aislada?

GU: también de ambas formas

E: ¿Desde tu práctica, la velocidad es evaluada a través de test que verifiquen su mejora o se evalúa de manera global en el juego?

GU: Realizo test pero para la práctica diaria, son datos objetivos porque nos dan certezas de lo que vemos pero en verdad sin gran rigor de control porque lo hacemos con cronómetros simples, después esos datos los cotejo con la velocidad que me da del gps y saco datos para analizar de ahí.

E: Ahora nos vamos a centralizar en un período específico que es el preparatorio y todas las preguntas van a estar dirigidas a esta etapa. ¿Para el entrenamiento de la velocidad utilizas el método resistido?

GU: Si

E: ¿Con algunas de éstas modalidades?

- Trineo con carga de entre el 5 y 10% de su peso corporal
- Cuestas arriba con inclinación de hasta 8-10% de elevación
- Chalecos lastrados con hasta el 9% del peso corporal
- Paracaídas de velocidad con superficie chica para menor resistencia
- Carrera sobre arena hasta la pérdida de velocidad con pérdida de hasta el 10% de la misma

GU: El trineo si, las cuestas no.

E: ¿Éstas por algo en especial? o ¿Porqué no tenes?

GU: No tengo, igualmente si las tuviera la estudiaría bien antes de realizarlas

E: ¿El resto?

GU: El chaleco si lo uso, el paracaídas sería igual a lo de las cuestas y las carreras sobre arena sí

E: ¿Utilizas el método de auto carga con pliometria vertical?

GU: Si lo utilizo

E: ¿Con alguna de ésta modalidad?

- Saltos bajos de hasta 10 cm de altura
- Saltos medios encima de vayas o cajones hasta 40 cm de altura
- Saltos altos encima de vayas o cajones mayor a 40 cm de altura

GU: En este período con mayores de 40 cm

E: ¿ Y el método de auto carga con pliometría horizontal?

GU: Si también la utilizo bastante

E: ¿Con alguna de ésta forma?

- Apoyo unipodal
- Apoyo bipodal

GU: Con ambas

E: Como son las formas que utilizas éstos métodos

GU: Es muy raro que sea en forma pura la utilización, generalmente las coloco en circuitos o voy variando de acuerdo al objetivo. La variabilidad creo que es lo importante

E: ¿ Utilizas el método con sobre carga?

GU: Si

E: ¿ Los ejercicios de sentadillas?

GU: Si

E: Con cuales de éstas cargas. O si utilizas otras decímelo

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo

GU: En este período manejo entre 4 y 6 repeticiones al principio y una vez que va pasando el tiempo me vuelco por las cargas hasta 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento

E: ¿ Usas los ejercicios de arranque? y si lo haces con que cargas

GU: Si los uso y de la misma manera que te mencioné en la sentadilla

E: ¿ Los ejercicios de prensa?

GU: Si la tuviera si, como no tengo la posibilidad no la uso.

E: ¿ Las subidas al banco?

GU: Si también, y manejo las cargas que te mencioné

E: Ésta parte está completa, ahora pasaríamos a las preguntas específicas del período competitivo. ¿ También usas el método resistido?

GU: Si también

E: Te muestro si con estas modalidades

- Trineo con carga de entre el 5 y 10% de su peso corporal
- Cuestas arriba con inclinación de hasta 8-10% de elevación
- Chalecos lastrados con hasta el 9% del peso corporal
- Paracaídas de velocidad con superficie chica para menor resistencia
- Carrera sobre arena hasta la pérdida de velocidad con pérdida de hasta el 10% de la misma

GU: Si mantengo los mismos que te explique en el período anterior. Trineos, chalecos si y las cuestas, paracaídas y arena no. Los porcentajes de carga si utilizo como me lo mencionas solo que modifico las distancias y las repeticiones, que tiene que ver con el objetivo que se busca

E: ¿ Y en el ordenamiento? ¿ Cómo lo haces?

GU: Lo hago generalmente a través de distintos circuitos, por estaciones

E: ¿ Y en el método con auto carga? ¿ La pliometría vertical la seguís usando?

GU: Si la sigo usando

E: Con éstas medidas

- Saltos bajos de hasta 10 cm de altura
- Saltos medios encima de vayas o cajones hasta 40 cm de altura
- Saltos altos encima de vayas o cajones mayor a 40 cm de altura

GU: Si, con todas. A diferencia del otro período acá me sirven las alturas bajas también porque hago muchos enlaces con otros ejercicios a partir de la ejercitación del salto.

E: ¿Y pliometría horizontal?

GU: sí también

E: ¿De alguna de ésta manera?

- Apoyo unipodal

- Apoyo bipodal

GU: Con ambas, solas y combinadas

E: ¿En el método con sobre carga? ¿Los ejercicios de sentadillas?

GU: Sí

E: Con que modalidad

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal

- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas

- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento

- A través del carácter del esfuerzo

GU: Con cargas hasta el 30% de la máxima a máxima velocidad

E: ¿Y los arranque? ¿Prensa? ¿Subida al banco? Te los pregunto así porque me dijiste que los usas en el otro período y tal vez en este también

GU: Sí por supuesto, salvo el de la prensa que como te decía no lo tengo, el resto sí y seguido.

E: Te muestro sí con estas cargas

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal

- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas

- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento

- A través del carácter del esfuerzo

GU: Acá con cargas hasta el 30% de la máxima y a la máxima velocidad de movimiento.

E: ¿Y lo haces de manera pura?

GU: No, generalmente combinado con otras actividades y enlazado a otro ejercicio.

E: ¿Tenes alguna otra manera de entrenar o abordar el tema en sobre carga?

GU: No, generalmente me manejo dentro de ésta gama y trato de sí meterle variabilidad en las ejercitaciones.

E: Por último ¿Cómo manejas el tema de los trabajos de velocidad en la etapa de transición, cuando los jugadores tienen vacaciones?

GU: Generalmente le entrego planes para que hagan en el verano, pero vos sabes que es difícil que lo hagan. Me preocupo más que trabajen algo aeróbico y mantengan el peso. Solamente eso.

E: Bueno, muy claro todo Gustavo en tus respuestas y sí quieres agregar algo más con todo gusto

GU: No, creo que así está bien y te agradezco a vos por tenerme en cuenta para la entrevista.

Fecha y Hora de realización de la entrevista: 3 de julio. 15 hs

Lugar donde se realiza la entrevista: Estación de servicio Axion Parque Leloir

Nombre y Código del entrevistado: Hernán F (HF)

Nombre y Código del entrevistador: Daniel Cinti (E)

Club al que representa y cargo que ocupa: Preparador Físico de Reserva

Entrevista grabada por el teléfono personal por aplicación Grabadora de voz avanzada: transcripción completa de la entrevista

Entrevista

E: Hola Hernán, vamos a comenzar como te conté previamente sobre la entrevista, si estás listo comenzamos

HF: Ok Daniel, cuando quieras

E: ¿Cuánto tiempo llevas trabajando en el club?

HF: Llevo en el club 1 año y medio

E: ¿Y con la Reserva?

HF: Con la Reserva 1 año

E: ¿Siempre con el mismo cuerpo técnico?

HF: En reserva sí.

E: ¿Te gusta trabajar con jugadores de esta categoría? si es así ¿Porque?

HF: Si me gusta. Porque son jugadores juveniles que se los puede exigir de una manera profesional. También los medios de trabajos son mejores y permiten mayor desarrollo de diversas metodologías de trabajo.

E: Para vos ¿Qué importancia tiene La velocidad en el fútbol?

HF: Entiendo que la velocidad es uno de los factores más importantes a trabajar en el fútbol no sólo lo digo en sentido de desplazamiento físico, sino también en la velocidad de reacción, en la velocidad de toma de decisión, etc.

E: ¿También en éste caso incluí a la máxima velocidad de desplazamiento?

HF: Si, por supuesto

E: ¿Dispones de tiempo dentro del plan de entrenamiento que desempeñan junto a tu cuerpo técnico para el desarrollo de la preparación física?

HF: Si, en el Cuerpo Técnico actual el modelo de planificación es la Periodización Táctica y tengo el espacio adecuado para desarrollar las cualidades de acuerdo a lo que se planifica

E: ¿De cuánto tiempo es ese espacio?

HF: Depende del calendario y de las competencias que tengamos pero del tiempo que yo disponga. En dicho modelo un día se basa en ese factor, no destinado solamente a la velocidad de desplazamiento, sino también sobre la velocidad de juego, la cual se da por velocidades de toma de decisión, reacción y velocidad de desplazamientos más rápidas.

E: ¿Para vos qué relevancia tiene el desarrollo de la velocidad en comparación con otras cualidades de las capacidades físicas?

HF: Entiendo que todas las capacidades son importantes, no tomo ninguna en mayor valor que otra.

E: ¿Y de los tiempos? ¿Qué tiempos dispones en los entrenamientos en comparación a las otras cualidades?

HF: Particularmente este modelo de planificación le da valor a todas las capacidades por igual.

E: ¿Entrenas la velocidad de sprint fuera del contexto de los entrenamientos de futbol en cancha?

HF: Intento no realizarlo, busco armar RSA con un objetivo táctico. Aunque a veces uso trabajos de potencia seguidos de sprint.

E: Y esas formas que me mencionas ¿ Las haces con o sin balón?

HF: Las realizo de forma analítica sin balón.

E: Haces los entrenamiento de sprint ¿De la misma manera todo el año? o con diferencias

HF: Particularmente depende de qué modelo de planificación use. Cuando utilice en otro tiempo el modelo ATR, variaba en función del momento del modelo. En cambio ahora me baso en el rival de turno que tengo y analizo el volumen y la intensidad

E: Cuándo planificas el entrenamiento de la velocidad ¿Las integras o las separas del resto de condiciones físicas?

HF: Las integro y veo ahí sí que valor le doy particularmente a la velocidad

E: ¿Desde tu práctica, la velocidad es evaluada a través de test que verifiquen su mejora o se evalúa de manera global en el juego?

HF: Precisamente me encuentro evaluando la velocidad de dos formas, con balón y sin balón en 5-10-15-20 metros, lineal y con cambios de dirección de 30°. En juego no he tenido posibilidad de evaluarla.

E: ¿Que buscas en cada una de esas formas que me decís ?

HF: Yo antes evaluaba en distancias más largas y como busco siempre cosas que me sean funcionales es que voy eligiendo éstas distancias. Y me interesa saber cuál es la pérdida de velocidad que tiene el jugador con el elemento y por otro lado verificar si midiendo esto en esta etapa del año y volver a medir al final del año si la metodología que se está empleando aporta beneficios a los jugadores con el balón. Le damos mucha importancia al juego con el elemento, queremos ver si eso se traslada a una mejora del jugador con el balón.

Si bien busco tener jugadores más rápido y por eso entrenamos la velocidad, también deseo que sea rápido con el balón.

E: Para lo que sigue del a entrevista, la dividí en dos partes, que se divide el año también desde el punto de vista del entrenamiento ¿Tu característica es de tener la división entre período preparatorio y competitivo?

HF: Con éste cuerpo técnico no tenemos división, si en otras oportunidades me ha tocado de variar las cargas de acuerdo a la etapa del año, pero ya que estoy trabajando actualmente de la forma que te dije, me gustaría contestarte sobre ésta base

E: Me parece bien, ya que es eso lo que necesito, que me cuentes sobre tus prácticas actuales. ¿Usas el método resistido para tus entrenamientos?

HF: En algunos casos y pocas veces

E: ¿Con alguna de éstas características?

- Trineo con carga de entre el 5 y 10% de su peso corporal
- Cuestas arriba con inclinación de hasta 8-10% de elevación
- Chalecos lastrados con hasta el 9% del peso corporal
- Paracaídas de velocidad con superficie chica para menor resistencia
- Carrera sobre arena hasta la pérdida de velocidad con pérdida de hasta el 10% de la misma

HF: Solo trineo con carga de entre el 5 y 10% de su peso corporal

E: ¿Y algún otro que no esté mencionado acá?

HF: No.

E: ¿Y utilizas el método de auto carga con pliometría vertical?

HF: Si.

E: ¿Con algunas de estas formas?

- Saltos bajos de hasta 10 cm de altura
- Saltos medios encima de vayas o cajones hasta 40 cm de altura
- Saltos altos encima de vayas o cajones mayor a 40 cm de altura

HF: Si. Con saltos bajos de hasta 10 cm de altura, los encuentro apropiado y más reales a las facetas del juego

E: ¿Éstos entrenamientos como los haces?

HF: Los trato de hacer en ejercitaciones arrancando el entrenamiento y por supuesto después de entrar en calor, y de distintas maneras; con circuitos por estaciones o todo el plantel junto

E: ¿Y el método de auto carga de pliometria horizontal?

HF: Si también lo utilizo

E: ¿Con apoyo unipodal o bi podal?

HF: Con ambos

E: ¿Los haces juntos o por separado?

HF: juntos y por separado también, en algunos casos suelo mezclarlo con la pliometría vertical en los circuitos por estaciones. Son ejercitaciones que utilizo mucho

E: ¿Agregas alguna otra modalidad que yo no te haya marcado y que utilices con el método de auto carga?

HF: No, básicamente éstas formas que me preguntaste

E: ¿ Usas el método con sobre carga?

HF: Si

E: ¿ Los ejercicios de sentadillas?

HF: Si, por supuesto

E: ¿ De alguna de éstas maneras?

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo

HF: Uso todas las modalidades, dependiendo el día. Cuando toco la fuerza máxima utilizo de 4 repeticiones o de 2. Si es un día de velocidad uso bajas cargas y si estoy en un día más orientado a la hipertrofia el 50 al 70% del peso corporal

E: Está claro que a la zona de gimnasio la utilizas mucho

HF: Si, aunque también puedo sacar cargas afuera del gimnasio y armo algunos ejercicios ahí.

E: ¿ Usas los ejercicios de arranque?

HF: No

E: ¿ Por algo en especial?

HF: Generalmente no tienen la técnica incorporada por lo tanto prefiero no arriesgar a que lo hagan mal, además ese tiempo para explicar y ejercitarlo preferimos utilizarlo para otras actividades

E: ¿ Y la prensa?

HF: Tampoco la utilizo. No la tengo en el predio y tampoco me interesa hacerlo

E: ¿ Y las subidas al banco?

HF: Si.

E: ¿ Con alguna de éstas cargas?

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo

HF: Las trabajo de la misma manera que te contaba en las sentadillas, uso todas las modalidades, dependiendo el día. Cuando toco la fuerza máxima utilizo 4 repeticiones o 2, si es un día de velocidad uso bajas cargas y si estoy en un día más orientado a la hipertrofia el 50 al 70%.

E: Ok

Fecha y Hora de realización de la entrevista: 24 de abril 2019 a las 15 hs

Lugar donde se realiza la entrevista: Bar Atalaya de ciudad de La Plata. Diagonal 74 y 120.

Nombre y Código del entrevistado: Ignacio D (ND)

Nombre y Código del entrevistador: Daniel Cinti (E)

Club al que representa y cargo que ocupa: Preparador Físico de Reserva

Entrevista grabada por el teléfono personal por aplicación Grabadora de voz avanzada: transcripción completa de la entrevista

Entrevista

E: Ignacio muchas gracias por tu tiempo y la amabilidad que tenés de acercarte para que pueda realizarte la entrevista, como estuvimos hablando, lo vamos a hacer ameno y con total confianza para dar tu parecer, si bien tengo una guía para la entrevista pero podemos salir cuando sea necesario.

Si te parece bien arrancamos...

ID: Dale

E: ¿Cuánto tiempo hace que estás trabajando en el club?

ID: Estoy en el club desde el año 2003, ya toda una vida

E: y con la división ¿cuánto tiempo llevás?

ID: Ahí estuve dos períodos anteriores y el actual. El primero fue desde enero del 2010 hasta mediados del 2011, el segundo desde junio 2013 hasta el 2015 y el tercero y actual desde enero 2017 hasta ahora. Nuestro club, como también creo que en el resto, hay continuos cambios y yo he entrado en esos.

E: ¿Te gusta trabajar con jugadores de reserva?

ID: Si, en realidad me gusta trabajar con las categorías formativas mayores, específicamente desde la 6ta en adelante

E: ¿Porqué?

ID: La reserva tiene particularidades, la dividiría la respuesta en 2: primero es interesante y motivador entrenar a jugadores con mucho potencial (físico, técnico, táctico, etc.) y con ambición de llegar a ser jugador profesional. Segundo el grupo está conformado por jugadores de varias categorías e incluso por jugadores profesionales que no son tenidos en cuenta por el cuerpo técnico de primera, por lo cual hay una heterogeneidad de edades, objetivos, motivaciones, etc, que a veces se hace complicado lograr formar un grupo sólido y con claridad de objetivos.

E: ¿En esa conformación de grupos tenés incidencia para armarlo o te los pasan?

ID: Ya están armados, nosotros solo debemos entrenarlos

E: ¿Para vos es importante desarrollar la velocidad en el entrenamiento de los futbolistas?

ID: Si por supuesto, creo en desarrollar la velocidad en jugadores de futbol ya que hoy día es una de las cualidades físicas más determinante a la hora de sacar ventaja deportiva, estadísticamente las jugadas más relevantes de los partidos se resuelven en cuestión de milésimas de segundos y la velocidad está íntimamente relacionada con estos desenlaces.

E: En tu ámbito de trabajo ¿Disponés de tiempo dentro del plan de entrenamiento para el desarrollo de la preparación física? ¿te dan lugar el cuerpo técnico?

ID: Si, la planificación la diagramamos en conjunto con todo el cuerpo técnico, con lo cual dispongo del tiempo necesario para desarrollar la preparación física sin restricciones

E: ¿de cuánto es ese tiempo?

ID: Utilizamos entre 30-35% del tiempo total de cada entrenamiento para el desarrollo físico

E: Es buen tiempo el que te brindan

ID: Si, los DTs creen en la preparación física del jugador, con lo cual es bueno para que uno pueda desarrollar el trabajo

E: ¿Para vos qué relevancia tiene el desarrollo de la velocidad en comparación con otras cualidades de las capacidades físicas?

ID: La relevancia es grande, la velocidad tiene tantas formas de trabajarla (con elemento, sin elementos, con estímulos, auditivos, visuales, con trabajos específicos, de forma recreativa, etc.) que de alguna manera se encuentra en todas las sesiones de entrenamiento.

E: ¿De qué tiempos dispones en los entrenamientos en comparación a las otras cualidades?

ID: De entrenamiento específico, está presente en la semana entre una o dos sesiones semanales. Lo cual en porcentaje, estaría por arriba de otras cualidades físicas

E: En específico, ¿Entrenás la velocidad de sprint fuera del contexto de los entrenamientos de futbol en cancha?

ID: Intento realizar los trabajos de sprint lo más similar al contexto futbolístico, es decir, no en acciones aisladas y si con algún objetivo a conseguir y resolver, no obstante cada dos/tres microciclos hago algún trabajo específico de RSA lineal o con cambios de dirección. Otra modalidad que utilizo es alguna acción coordinativa más salidas en velocidad

E: Estos entrenamientos ¿Loshaces con balón o sin balón?

ID: La relación que utilizo de los trabajos balón/sin balón, 65/35% gana con balón.

E: ¿Encarás los entrenamientos de velocidad de la misma manera durante todo el año?

ID: La velocidad al igual que las otras cualidades físicas la vamos incorporando de manera progresiva a lo largo del periodo preparatorio, luego en microciclo precompetitivo y competitivo lo trabajamos de manera regular, es decir buscando las variables necesarias en cuanto a con o sin pelota, pero ya con un volumen en metros determinado, ajustable según respuesta en competencia

E: Cuándo planificas entrenar la velocidad, ¿La separás del entrenamiento de las otras condiciones físicas?

ID: La trabajo de forma integrada, si considero necesario realizar algún trabajo específico como RSA lo realizo al final de la entrada en calor, previo al trabajo técnico-táctico

E: Desde tu práctica ¿La velocidad la evalúas a través de test que verifiquen su mejora o la evalúas de manera global en el juego?

ID: Si cuento con los medios, los recursos y el tiempo necesario he tomado algunos test de control, como 10+10 con rebote a una pierna y a la otra o test de aceleración en 10-20mts. Lo tomo para hacer una comparativa de los distintos planteles que voy recibiendo y para comparar jugadores que lo han hecho en alguna otra oportunidad. Es más que nada para saber con el valor que cuento al inicio de la temporada, pero no como parámetro para ver si mejoran en los trabajos que hago

E: Vamos a direccionar las preguntas para el período de pretemporada, al comienzo de la temporada. ¿Utilizas el entrenamiento resistido para la mejora de la velocidad de sprint?

ID: Si

E: con algunas de éstas modalidades. Presento tarjetas con los datos

- Trineo con carga de entre el 5 y 10% de su peso corporal
- Cuestas arriba con inclinación de hasta 8-10% de elevación
- Chalecos lastrados con hasta el 9% del peso corporal
- Paracaídas de velocidad con superficie chica para menor resistencia
- Carrera sobre arena hasta la pérdida de velocidad con pérdida de hasta el 10% de la misma

ID: Sólo de éstos realizo estímulos en cuestas, con trineos y en arena, dentro de los parametros que me mostrás. Me gusta la exigencia máxima sobre las actividades que realizo y éstas veo que puedo sacarles todo. Voy orientando las cargas para poder hacerlas todas sin que se me carguen y corran riesgo de lesión.

E: Solés utilizar alguna otra forma o método de tipo mecánico para el desarrollo de la velocidad

ID: No

E: ¿Sos de utilizar el método de auto carga con pliometría vertical?

ID: Si bastante

E: Te muestro éstas fichas con determinadas características y decime si lo hacés con alguna de éstas.

- Saltos bajos de hasta 10 cm de altura

- Saltos medios encima de vayas o cajones hasta 40 cm de altura
- Saltos altos encima de vayas o cajones mayor a 40 cm de altura
ID: Siempre me inclino a el de la carga media hasta 40 cm, no me gusta con más altura y en menos no lo utilizo directamente porque me parece insuficiente.
E: Elegís hacerlo en un entrenamiento específico o lo intercambias con algún otro ejercicio.
ID: No soy de quedarme con un solo método de trabajo, suelo siempre mezclarlo en diferentes ejercitaciones, pero lo realizo bastante.
E: Además ¿utilizás el método de auto carga de pliometría horizontal?
ID: Si, lo utilizo
E: ¿Lo hacés con apoyo unipodal o bi podal?
ID: Lo hago con las dos modalidades, y acá también me gusta alternarlo de acuerdo al momento, incluso éste tipo de pliometria lo mezclo con la pliometria vertical.
E: Cuáles son las características más provechosas que le encontrás a éste método
ID: Lo encuentro práctico y que puedo realizarlo en cualquier parte, incluso sin muchos elementos y los más importante es que son ejercicios que estimulan y facilitan lo que buscamos cuando queremos realizar jugadores veloces: las fibras rápidas.
E: Para éstos casos ¿ tenés alguna otra modalidad que utilizás con la pliometria?
ID: No, en general de acuerdo a lo que conté, me muevo dentro de esa zona de trabajo.
E: ¿Utilizás el método con sobre carga como venimos hablando en ésta etapa para el entrenamiento de la velocidad?
ID: Si
E: En este caso ¿ la sentadilla?
ID: Si es uno de mis principales
E: Te muestro éstas tarjetas y me decís si se encuadra en lo que hacés
- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo
ID: Específicamente no utilizo una modalidad pura como me mostrás
E: ¿Cómo lo hacés? es importante para mí que sea también distinto
ID: Generalmente trabajo con dos estímulos semanales. El primer estímulo de fuerza el peso le gana a la velocidad, no más de 4 repeticiones, y el segundo estímulo la velocidad le gana al peso, no más de 8 repeticiones.
E: Y dentro del método con sobre carga ¿ el arranque lo utilizás?
ID: Si también
E: Y como te pregunté en el anterior apartado, ¿con alguna de ésta modalidad?
- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo
ID: En éste caso si lo utilizo con cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
E: Acá si lo utilizás diferente a la sentadilla
ID: Si, porque en éste caso quiero que la técnica en ningún momento modifique y el peso soy cuidadoso que lo hagan de acuerdo a el propio
E: Está bueno manejar criterios de acuerdo a los ejercicios específico
ID: Si, yo encuentro que me da buenos resultados
E: ¿La prensa la utilizás?
ID: No. No la tengo, y no intervendría en el club para que la compren
E: ¿Y las subidas al banco?

ID: Si, éstos si

E: ¿Y cómo lo hacés? Muestro tarjetas con los siguientes modos:

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo

ID: De acuerdo a la modalidad del ejercicio lo hago con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento.

E: ¿Por algo especial te inclinás a trabajarla de éste modo?

ID: Si, por encuentro que son ejercicios que permiten implimirle velocidad al movimiento y con cargas bajas más aún.

E: En ésta parte seguimos con la misma dinámica de ahora, solamente que las preguntas las vamos a hacer sobre el período competitivo exclusivamente. ¿En ésta parte del año usas el método resistido para tus entrenamientos?

ID: No, no lo utilizo en esta etapa.

E: ¿Por algo en especial? ¿Utilizás otra manera?

ID: Los estímulos los voy variando en las ejercitaciones que empleo para que no sean monótonos los entrenamientos y además para ir combinando todas las variantes. Lo que te puedo decir que muchas de esas variantes que utilizo son con estímulos visuales y con competencias entre ellos.

E: Esto que me decís es son carreras

ID: Si, exactamente, en diferentes distancias y variantes como pueden ser obstáculos, apoyos, etc.

E: Utilizas la pliometria como método para el entrenamiento

ID: No, como método estricto, tengo que hacerte la salvedad que utilizo algunas ejercitaciones pero combinadas dentro de otros ejercicios que por ahí no tienen que ver con estrictamente en lo físico

E: ¿Cómo es eso?

ID: Por ejemplo un salto combinado con una ejecución de disparo

E: Ok, y para eso te volcás a la pliometria vertical. Por ejemplo ¿con alguna de éstas modalidades?

- Saltos bajos de hasta 10 cm de altura
- Saltos medios encima de vayas o cajones hasta 40 cm de altura
- Saltos altos encima de vayas o cajones mayor a 40 cm de altura

ID: Si, combino todas, pero como te dije antes no estrictamente en uno sólo sino combinando éstas variantes.

E: Y en el caso si utilizás la pliometria horizontal, ¿ Lo hacés con apoyo unipodal o bipodal?

ID: De la misma manera que te mencione antes, variando ambas e incluso en éstas combinaciones lo hago con la pliometria vertical. Y siempre alternando con acciones dentro del campo.

E: Hablando el tema con sobre carga ¿ Utilizas las sentadillas como método?

ID: Si

E: Ok, ¿Y con algunas de éstas modalidades?

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo

ID: En éste período que estamos hablando realizamos 2 estímulos de fuerza, buscando mejorar la potencia que se transmite a la velocidad. En el primer estímulo de la semana la fuerza le gana a la velocidad con repeticiones que van de 4 a 6, ya en el segundo

estímulo la velocidad le gana a la fuerza con repeticiones de 6 a 8. En ésta combinación creo se estimula y se complementan.

E: ¿Los ejercicios de arranque los utilizas?

ID: Si

E: Como vengo haciendo te muestro las tarjetas y me decís si se encuadra en alguna de éstas formas.

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo

ID: Utilizo la mismas características que te dije de la sentadilla, realizamos 2 estímulos de fuerza, buscando mejorar la potencia que se transmite a la velocidad. En el primer estímulo de la semana la fuerza le gana a la velocidad con repeticiones que van de 4 a 6, ya en el segundo estímulo la velocidad le gana a la fuerza con repeticiones de 6 a 8.

E: Ok y ¿Los ejercicios de prensa usas?

ID: No

E: ¿Por algo en especial?

ID: No tenemos la máquina, de cualquier manera me inclino siempre más a los ejercicios dinámicos y que pueda utilizar en el campo.

E: ¿Y los ejercicios de subida al banco?

ID: Si, éstos los utilizo.

E: ¿Las cargas con que las empleas tiene ver con éstas?

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo

ID: Las realizo con repeticiones que van de 4 a 6 repeticiones por pierna por supuesto

E: Perfecto. Como final te pregunto si querés agregarme algo más a lo que estuvimos hablando.

ID: No, simplemente que cuando tengas armado todo y tengas una conclusión conocerla, creo que nos sirve para ver como estamos en nuestro medio y con esta categoría.

E: Por supuesto Ignacio, muchas gracias por la colaboración y espero te hayas sentido cómodo durante la entrevista.

ID: Si, muy bien y no es ninguna molestia.

Fecha y Hora de realización de la entrevista: 4 de abril 2019 a las 13:10 hs

Lugar donde se realiza la entrevista: Estación de servicio YPF en Richieri frente al Mercado Central. CABA

Nombre y Código del entrevistado: Javier C (JC)

Nombre y Código del entrevistador: Daniel Cinti (E)

Club al que representa y cargo que ocupa: Preparador Físico de Reserva

Entrevista grabada por el teléfono personal por aplicación Grabadora de voz avanzada: transcripción completa de la entrevista

Entrevista

E: Gracias Javier por juntarnos, ya te puse en tema queda que podamos hablar y que fluya las preguntas y que me puedas responder con tranquilidad.

JC: Perfecto, a tus órdenes y cuando quieras

E: Javier contame tu historia en el club

JC: Estoy hace 8 años en el club, comencé en infantiles y pase por distintas categorías hasta llegar a la Reserva

E: ¿ Y cuanto hace que estás con la División Reserva? ¿Siempre con el mismo Cuerpo Técnico?

JC: Si, hace 5 años que estamos juntos en la Reserva.

E: ¿Cómo es tu relación en cuanto al trabajo con ellos? Disponés de tiempo dentro del plan de entrenamiento para la preparación física?

JC: Tengo total libertad para trabajar, nos ponemos de acuerdo a la planificación, en muchos casos armamos la semana de entrenamiento, sino vamos en el día a día, pero siempre con respeto cada uno por los tiempos del otro.

E: ¿Notás vos que creen en la preparación física del jugador?

JC: Si totalmente

E: ¿Te sentís cómodo trabajando con jugadores de esta categoría?

JC: Si. Siempre me gusto trabajar con jugadores grandes y me siento cómodo trabajando en el club por todo los beneficios que esto trae.

E: ¿Para vos qué importancia tiene el desarrollo de la velocidad en el entrenamiento del futbolista?

JC: Es fundamental, porque el fútbol cada vez es más veloz y requiere de acciones rápidas

E: ¿Para vos qué relevancia tiene el desarrollo de la velocidad en comparación con otras cualidades de las capacidades físicas?

JC: Total, pero eso por si sólo no soluciona todos los problemas, si tiene su parte.

E: ¿Entrenás la velocidad de sprint fuera del contexto de los entrenamientos de fútbol en cancha? ¿o lo incluís?

JC: De acuerdo a las circunstancias del entrenamiento. Todas las veces que pueda incluir el balón lo hago, pero no quita que también lo trabaje en forma aislada. Si es para mejorar la carrera: lo hago afuera y sin balón, si es para mejorar la velocidad grupal de juego; lo hago adentro y con la pelota.

E: ¿Hacés los entrenamientos de velocidad de la misma manera durante todo el año?

JC: No, pero si distintos trabajos de estimulación desde el primer día

E: Cuándo planificas entrenar la velocidad, ¿La separás del entrenamiento de las otras condiciones físicas? ¿o la integrás? Si tenés otra idea decime.

JC: Trato de integrar siempre, ninguna cualidad se deja de lado por otra, aunque si tenemos en la planificación más importancia en determinado momento una sobre otra, más en la etapa de pretemporada. Creo mucho en el trabajo cognitivo, por lo cual muchas veces esa velocidad de resolución que tienen los chicos de resolver acciones de juego es más importante que una carrera rápida. Igual como te decía una cosa no quita la otra, sino que se suma.

E: ¿Evaluás la velocidad?

JC: No, en el club armamos algunas evaluaciones pero que tienen que ver con la fuerza y la resistencia

E: ¿Osea que a nivel institucional no tienen armado evaluaciones?

JC: No

E: ¿Para vos sería importante tenerlas? ¿Le darías valor?

JC: Estaría bueno, más si aportan datos que pueden ser relevantes

E: En este apartado te voy a preguntar específicamente sobre dos períodos, empezamos ahora con el preparatorio

JC: Dale

E: ¿Para el entrenamiento de la velocidad utilizas el método resistido?

JC: Si

E: ¿Cuáles de todas éstas características?

- Trineo con carga de entre el 5 y 10% de su peso corporal
- Cuestas arriba con inclinación de hasta 8-10% de elevación
- Chalecos lastrados con hasta el 9% del peso corporal
- Paracaídas de velocidad con superficie chica para menor resistencia
- Carrera sobre arena hasta la pérdida de velocidad con pérdida de hasta el 10% de la misma

JC: Utilizo el trineo con las cargas que se mencionan. Las cuestas si, si en el lugar las tengo. Chalecos lastrados también. No utilizo los paracaídas de velocidad, y el arenero si, más en ésta etapa de preparación.

E: ¿Utilizas otro diseño o estilo dentro de lo que sería el método resistido?

JC: No, básicamente los que te mencioné

E: Siguiendo con los métodos resistidos ¿Utilizas el método de auto carga con pliometría vertical?

JC: Si

E: ¿Con algunas de éstas modalidades?

- Saltos bajos de hasta 10 cm de altura
- Saltos medios encima de vayas o cajones hasta 40 cm de altura
- Saltos altos encima de vayas o cajones mayor a 40 cm de altura

JC: Utilizo las tres maneras y trato de hacerlo combinándolas, en muchos casos después de un trabajo de fuerza lo utilizo como transferencia.

E: ¿Cómo sería eso?

JC: Realizo ejercicios en el gimnasio y antes de entrar al campo para realizar otra actividad, hacemos distintos saltos para esa fuerza se transforme en potencia.

E: Utilizas el método de auto carga de pliometria horizontal?

JC: Si

E: ¿Lo haces con alguna de estas modalidades?

- Apoyo unipodal
- Apoyo bipodal

DL: Con las dos y de mil variantes

E: ¿Podés explicarme alguna?

JC: Hay casos que uno ve en el grupo determinadas falencias en jugadores que no despegan rápido o que les falta fuerza, entonces le armo series en donde se pueda trabajar y mejorar dichos aspectos y a mi entender como el fútbol tiene mucho de éstos apoyos, coloco muchas variantes.

E: Seguimos en el método resistido ¿Manejas el método con sobre carga ?

JC: Si

E: ¿Utilizas los ejercicios de sentadillas?

JC: Poco

E: ¿Porqué?

JC: Tiene que ver que uno busca nuevas ejercitaciones para tal vez entrenar lo mismo, trato de evitar si no están fortalecidos en la zona media o estructural, de no hacerlo para no ocasionar algún tipo de lesión. En mis comienzos lo utilizaba mucho.

E: Cuándo lo haces ¿Es con algunas de esta modalidades para estipular la carga?

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo

JC: Como te dije si lo hago, utilizo mas con cargas bajas hasta el 30% a máxima velocidad de ejecución.

E: ¿Usas ejercicios de arranque?

JC: No, los dejé de hacer

E: ¿Porqué?

JC: Porque siento que no me aporta mucho y para evitar riesgos de lesión por una mala técnica o mala postura.

E: ¿Y los ejercicios de prensa?

JC: Si, tenemos una horizontal en el club que es muy buena y la utilizo.

E: ¿Te resulta cómoda?

JC: Si porque en este caso evitas mucho riesgo de lesiones, y es un trabajo completo de piernas

E: Alguna de éstas característica

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo

JC: Con cargas hasta el 30% a máxima velocidad de movimiento

E: ¿Aislada o en circuito?

JC: En ambas, si es grupal en circuito, si es individual sólo como ejercicio.

E: ¿Empleas el método de sobre carga con ejercicios de subida al banco?

JC: Si

E: ¿Lo haces dentro de estas características?

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo

JC: En la misma modalidad de máxima velocidad de ejecución hasta el 30% de la carga.

E: Bueno hasta acá pasamos la primera parte que tiene que ver con período preparatorio, lo que sigue te voy a preguntar sobre el período competitivo: ¿Utilizas también el método resistido?

JC: Si

E: Cuáles de éstas modalidades

- Trineo con carga de entre el 5 y 10% de su peso corporal
- Cuestas arriba con inclinación de hasta 8-10% de elevación
- Chalecos lastrados con hasta el 9% del peso corporal
- Paracaídas de velocidad con superficie chica para menor resistencia
- Carrera sobre arena hasta la pérdida de velocidad con pérdida de hasta el 10% de la misma

JC: Trineo si, cuestas no tengo en el lugar estable acá pero si la tendría la utilizaría, chalecos si, paracaídas no y carreras sobre arena cuando podemos en el año lo hago, compartimos ese lugar con la primera por eso lo utilizo cuando no interfiere con ellos, pero a mí me gusta.

E: ¿Y el método de auto carga con pliometria vertical?

JC: Si

E: Te muestro las mismas tarjetas para ésta etapa.

- Saltos bajos de hasta 10 cm de altura
- Saltos medios encima de vayas o cajones hasta 40 cm de altura
- Saltos altos encima de vayas o cajones mayor a 40 cm de altura

JC: En ésta etapa solo las dos primeras, no utilizo los saltos más allá de los 40 cm.

E: ¿Por algo en especial?

JC: No lo encuentro productivo para el juego, prefiero menores cargas a que tengan una exigencia grande sin tanto efecto para mí al juego.

E: ¿La pliometria horizontal?

JC: Si

E: ¿De ésta manera?

- Apoyo unipodal

- Apoyo bipodal

JC: Si, las dos. Como te dije anteriormente generalmente combinándolas.

E: ¿ Te da más resultado de ésta manera?

JC: Si, encuentro que un sólo método por sí solo no mejora las cualidades físicas y si lo hace a mi entender la combinación de varias.

E: Para éste período ¿Utilizas los ejercicios de sentadillas?

JC: Poco y nada

E: ¿El motivo?

JC: Lo encuentro que hice mucho en una época pasada y ahora encuentro otros ejercicios más productivos y menos riesgosos

E: ¿Cuáles?

JC: Las bandas de TRX en suspensión

E: ¿Y los ejercicios de arranque?

JC: No.

E: ¿Alguna otra modalidad que quieras mencionarme?

JC: No, me gusta lo simple y practico por eso siempre trato de buscar ejercicios que puedan realizarlos todos y no ocasionen riesgos de lesión

E: ¿Y los ejercicios de prensa?

JC: Si, porque éstos si me parecen prácticos para usar y muy poco riesgo de lesión

E: Para seleccionar las cargas ¿utilizas alguna de ésta modalidad?

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal

- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas

- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento

- A través del carácter del esfuerzo

JC: La mayoría de las veces con cargas hasta el 30% a máxima velocidad de ejecución

E: ¿Usas el método de sobre carga con ejercicios de subida al banco?

JC: Si

E: ¿Alguna de éstas características?

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal

- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas

- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento

- A través del carácter del esfuerzo

JC: La misma modalidad anterior de cargas bajas y a velocidad máxima.

E: Ya lo terminamos ¿te sentiste cómodo? ¿Tenés o querés agregar algo más? para mí todo el aporte que vos puedas hacer es valioso

JC: No, creo que tus preguntas fueron claras y espero que te haya servido. Por mi tarde todo ok.

E: Por el mío también. Muchas gracias y fue un placer hablar con vos

JC: De nada Dani y el gusto fue mío

Fecha y Hora de realización de la entrevista: 27 de junio de 2019. 13:30 hs

Lugar donde se realiza la entrevista: Luis Guillon.

Nombre y Código del entrevistado: Juan Cruz P (JCP)

Nombre y Código del entrevistador: Daniel Cinti (E)

Club al que representa y cargo que ocupa: Preparador Físico de Reserva

Entrevista grabada por el teléfono personal por aplicación Grabadora de voz avanzada: transcripción completa de la entrevista

Entrevista

E: Juan Cruz, en base a lo que estuvimos conversando hace un rato es que empezamos la entrevista así que si te parece empiezo a grabar y arrancamos

JCP: Perfecto Daniel dale arranquemos

E: ¿Cuánto tiempo hace que estás trabajando en el club?

JCP: Hace mas de 7 años

E: ¿Y específicamente en reserva cuánto?

JCP: 4 años, desde el 2015

E: ¿Y siempre con el mismo cuerpo técnico?

JCP: Con el DT si y lo que fue cambiando fue el ayudante de campo

E: Veo que llevan un tiempo de conocimiento ¿Te sentís cómodo?

JCP: Si porque tenemos muy buen diálogo y nos respetamos mucho cada uno en sus labores y arrancamos los dos juntos en reserva con lo cual nos fuimos haciendo

E: ¿El Cree en la preparación física? ¿Tenés tu espacio para trabajar?

JCP: Si, cree con lo cual me da mucho espacio para mi trabajo, igual es algo que lo armamos juntos y se interioriza por muchos aspectos de la preparación

E: ¿A vos te gusta trabajar con jugadores de esta categoría?

JCP: Si me gusta

E:¿ Porqué?

JCP: Porque es una edad en donde podemos exigir ya que están preparados para eso y tienen todas la motivaciones y cabeza para hacerlo

E: Ok, volviendo al tema anterior ¿ De cuánto tiempo dispones para desarrollar tu trabajo?

JCP: Los entrenamientos los armamos en conjunto y el tiempo que es necesario que emplee yo en la preparación física lo tengo, es más el me pide que yo le coloque los tiempos a los trabajos de él, nos ha pasado que con el monitoreo de gps, nos dimos cuenta que había entrenamientos que eran poco para un comienzo de la semana y mucho si era el día siguiente, con lo cual fuimos ajustando para que nos diera bien. Esto te lo cuento para que te des una idea de que tengo libertad en el trabajo.

E: Dentro de tu parte específica de la preparación ¿A la velocidad le das importancia?

JCP: Si por supuesto

E: ¿Cuánto tiempo?

JCP: Estímulos específicos tengo dos veces a la semana, siempre hablando de una semana tipo o normal

E: Y específicamente a la velocidad máxima de sprint ¿ La ejercitas con pelota o sin pelota?

JCP: De las dos maneras.

E: Contame primero sin el balón

JCP: Sin pelota lo hago fuera del campo con ejercitaciones que tienen que ver con movimientos rápidos de preparación como puede ser coordinativos. Sin utilizar éstos el elemento porque me aseguro que lo hacen a máxima velocidad.

E: ¿Y con balón?

JCP: Ya acá realizo ejercitaciones en conjunto con el resto de los jugadores y separados por puestos, generalmente encadeno el primero afuera y luego adentro del campo con éstos.

E: Y éstos trabajos de velocidad que me mencionas ¿Los haces durante todo el año igual?

JCP: La velocidad la entreno desde el primer día, lo que si cambio son los contenidos durante las distintas etapas. Hay veces que son algunas de preparación y otras son máxima ejecución. Pero siempre las tengo presente

E: Por lo que me decís la velocidad la realizas no de forma aislada sino integrada al juego ¿Es así?

JCP: Si es así, si bien puedo hacer ejercicios fuera del campo tiene que ver por una cuestión práctica pero enseguida lo trato de enlazar al juego

E: ¿ Tomas test para evaluar la velocidad?

JCP: No lo estábamos haciendo pero este año retomamos las evaluaciones, las hacemos con video análisis, tomamos en 5, 10 y 15 mts lineal en una sola pasada y en la segunda pasada 20 mts 10 y vuelta.

E: ¿ Con qué finalidad la hacen? ¿ Cuáles son los objetivos?

JCP: La finalidad es obtener características definidas del jugador, nos ha pasado que veíamos que jugadores parecían lentos pero en los test verificamos otra cosa, y esa información se la pasamos a los DT. Te da el perfil del jugador de manera objetiva. También para ver la separación por cada puesto.

E: ¿ Y cada cuánto evalúan?

JCP: Cada 12 semanas hacemos los test.

E: En esta parte nos centraremos directamente en el período preparatorio, así que todas las preguntas y tarjetas que te muestre corresponden a ésta etapa. ¿ Para el entrenamiento de la velocidad utilizas el método resistido?

JCP: Si, según con que variante

E: En éstas modalidades

- Trineo con carga de entre el 5 y 10% de su peso corporal
- Cuestas arriba con inclinación de hasta 8-10% de elevación
- Chalecos lastrados con hasta el 9% del peso corporal
- Paracaídas de velocidad con superficie chica para menor resistencia
- Carrera sobre arena hasta la pérdida de velocidad con pérdida de hasta el 10% de la misma

JCP: El trineo muy poco, te diría que casi no, en alguna etapa si lo hice. Las cuestas no, no le veo su beneficio. Los chalecos lastrados sí, paracaídas y arenero no.

E: Digamos que en éste caso solamente los chalecos ¿ Los utilizas en forma aislada del campo o dentro?

JCP: En general como parte de un ejercicio, que después tiene una parte de lanzamiento en máxima velocidad sin él y con un enlace con balón rematando al arco.

E: Usas algún otro método dentro del resistido que me puedas contar

JCP: No, en general me estoy volcando mucho a el propio peso del cuerpo para realizar los entrenamientos

E: ¿ Utilizas el método de auto carga con pliometria vertical?

JCP: Si, lo utilizo

E: Dentro de éstas variantes

- Saltos bajos de hasta 10 cm de altura
- Saltos medios encima de vayas o cajones hasta 40 cm de altura
- Saltos altos encima de vayas o cajones mayor a 40 cm de altura

JCP: El que utilizo es saltos medios hasta los 40 cm

E: Para trabajarlos como lo distribuís dentro del entrenamiento

JCP: Mayormente hago circuitos en dónde una parte puede ser de coordinación, otra de saltos y así lo puedo variar

E: ¿ Y cuántas veces lo haces por semana?

JCP: Una vez por semana

E: ¿ Y el método de auto carga de pliometría horizontal?

JCP: Si

E: Acá te muestro éstas variantes

- Apoyo unipodal
- Apoyo bipodal

JCP: Si con ambas y lo mismo que te contaba recién las voy mechando y busco variabilidad en los distintos circuitos. Lo utilizo mucho y también una vez por semana

E: ¿En el método con sobre carga, utilizas los ejercicios de sentadillas?

JCP: Si. Realizo la Búlgara a una pierna

E: ¿Las cargas son de alguna de ésta manera?

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo

JCP: Con cargas de entre el 70 y 80% que pueda alcanzar

E: ¿Cómo llegas a esos pesos?

JCP: Hacemos pequeñas evaluaciones de lo que pueden llegar a realizar a 8 repeticiones, esas son cargas sub máximas que nos determinan cuando puede alcanzar. De ahí sacamos los pesos para armar las rutinas

E: ¿Ejercicios de Arranque utilizas?

JCP: Si.

E: ¿Y las cargas son iguales a las que te mostré?

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo

JCP: De la misma manera que te conté anteriormente, llegando al 70 a 80% de la percepción.

E: ¿Ejercicios de Prensa?

JCP: No, no me gusta

E: ¿Y las subidas al banco?

JCP: Si las utilizo, y de misma manera que te contaba en los anteriores hasta el 70-80%

E: Algún otro ejercicio que no te haya marcado y que hagas

JCP: Te podría agregar un 2do tiempo porque es explosivo y puedo utilizar mucho la velocidad de ejecución

E: Bien, ahora las preguntas van a estar dirigidas hacia el período competitivo.

¿Usas el método resistido en esta etapa?

JCP: Si algunos

E: ¿Algunas de éstas modalidades?

- Trineo con carga de entre el 5 y 10% de su peso corporal
- Cuestas arriba con inclinación de hasta 8-10% de elevación
- Chalecos lastrados con hasta el 9% del peso corporal
- Paracaídas de velocidad con superficie chica para menor resistencia
- Carrera sobre arena hasta la pérdida de velocidad con pérdida de hasta el 10% de la misma

JCP: Parecido a lo que te dije al anterior: Trineo a veces pero muy poco. Cuestas, paracaídas y arena no. Solo los chalecos y dentro de un trabajo.

E: ¿Y utilizas el método de auto carga con pliometría vertical?

JCP: Si

E: Con algunos de éstos parámetros

- Saltos bajos de hasta 10 cm de altura
- Saltos medios encima de vayas o cajones hasta 40 cm de altura
- Saltos altos encima de vayas o cajones mayor a 40 cm de altura

JCP: Con los saltos bajos y medios hasta 10 y hasta 40 cm

E: ¿Y el método de auto carga de pliometría horizontal?

JCP: Si también

E: ¿De ésta manera?

- Apoyo unipodal
- Apoyo bipodal

JCP: Con ambas

E: Te muestro con sobre carga éstos métodos y me decís con cuales trabajas

- Sentadilla
- Arranque
- Prensa
- Subida al banco

JCP: Utilizo todos menos prensa

E: ¿Para agregar algún otro?

JCP: No, en éste período esos son los básicos que utilizo. Después de tren superior pero en ésta caso no vienen al caso

E: Y las cargas seleccionadas como son

JCP: Sigo con el mismo plan y lo mantengo durante todo el año, las cargas entre el 70/80% de lo que puede llegar a realizar. Voy evaluando cada 12 semanas y ahí veo si mantienen las cargas adecuadas

E: Perfecto, muy claro todo si te gustaría agregar algo más, puedes hacerlo.

JCP: No, espero que te sirva a vos mis respuestas

E: Todo muy claro, muchas gracias Juan Cruz

JCP: De nada, y si querés agregar algún dato más avísame

Fecha y Hora de realización de la entrevista: 25 de abril 2019 a las 12:30 hs

Lugar donde se realiza la entrevista: Estación de servicio Axion de parque Leloir. Ituzaíngo. Buenos Aires

Nombre y Código del entrevistado: Maximiliano F (MF)

Nombre y Código del entrevistador: Daniel Cinti (E)

Club al que representa y cargo que ocupa: Preparador Físico de Reserva

Entrevista grabada por el teléfono personal por aplicación Grabadora de voz avanzada: transcripción completa de la entrevista

Entrevista

E: Hola Maxi ¿Cómo estás? Ya estuvimos hablando de varios temas, pero me gustaría ahora que podamos meternos de lleno a la entrevista que te comenté, lo interesante es que puedas contestar todo lo que pienses y en éste mismo clima de relax que estuvimos hasta recién, tengo una guía para que sigamos un orden pero no es estricta así que podemos hablar con tranquilidad. Si te parece arrancamos.

MF: Si dale Dani adelante

E: ¿Cuánto tiempo Maxi llevas trabajando en el club?

MF: Acá en el club estoy desde este año desde el 7 de enero hasta ahora

E: ¿Con la reserva siempre?

MF: Si, siempre con la reserva, pero te cuento que estuve 5 años y medio con la reserva en otro club más 1 año y 3 meses con la primera ahí mismo

E: Con el actual ¿Siempre el mismo CT?

MF: Si

E: Ok, ¿Dispones de tiempo para trabajar la preparación física?

MF: Si, totalmente. Consensuamos el trabajo de acuerdo a lo que él necesita y después yo tengo mi espacio para desarrollar el resto

E: ¿Se te hace difícil esa comunión?

MF: En realidad yo ya percibí lo que él hace y de ahí armamos el resto, el tiene 5 o 6 trabajos que se basa su juego y de ahí me adapto

E: ¿Y suele dejarte espacio para vos solo o siempre interviene él en todos los entrenamientos?

MF: Depende, por ahí el primer día de la semana luego de tener partido arranco yo con trabajos de recuperación y no interviene, ahora si es semana corta y tiene que armar el equipo para el próximo partido si está presente.

E: ¿El resto de los días es igual?

MF: El resto de los días como tenemos 30 jugadores en el plantel, y yo quiero realizar un estímulo de fuerza, hacemos tipo estaciones donde los vamos rotando, el trabaja en cancha determinada cantidad de tiempo y yo en el gim, y luego cambiamos.

E: ¿hacen trabajos de doble turno?

MF: No, a nuestro criterio no nos hace falta. Trabajamos bastante duro en un solo turno y con eso nos basta.

E: Y que días consideras como carga fuerte en la semana

MF: Para mí los días fuertes son el martes y el miércoles.

E: Y ahí cuando entra la velocidad, dentro de éstos días u otro en especial.

MF: La velocidad la empleo siempre que siga el orden de semana normal que te decía, los jueves.

E: Y la velocidad de sprint ¿La entrenas fuera del contexto de los entrenamientos de fútbol en cancha?

MF: Un poco manejamos el criterio que te contaba antes de la cantidad de jugadores hace que pueda estar todo el grupo en cancha trabajando o por estaciones como te decía donde ahí si yo la ejercito fuera del campo y velocidad de sprint más pura.

E: ¿Ósea que de acuerdo a la circunstancia lo haces de las dos formas?

MF: Si, tiene que ver mucho el contexto que se da y las necesidades por supuesto del DT con el grupo, pero si el estímulo esta siempre.

E: ¿La velocidad la evalúan a través de test?

MF: Si, en el club existe un departamento de bio estadística que se encarga de evaluar las distintas condiciones de las distintas divisiones durante el año, en específico a lo que vos me preguntas de la velocidad, si se hace. Los períodos son a principio de año, a la mitad y al final.

E: ¿y qué dato rescatas vos de ahí?

MF: No se saca un valor para que un jugador juegue o no, ni tampoco para planificar a raíz de eso, se tiene en cuenta para datos estadísticos que sirven porque te va dando un perfil del jugador y de los equipos o camadas también. Eso si lo tengo claro, el jugador de fútbol tiene que ser rápido.

E: Éste pensamiento ¿ lo comparten los DTS?

MF: Cada vez más, están convencidos y te piden que en determinadas posiciones sean rápidos.

E: Que posiciones

MF: Centrales por ejemplo, cada vez los buscan más que sean rápidos

E: Muy claro todo Maxi. Ahora me gustaría llevarte a un período en especial como es el preparatorio. Así que todas las preguntas que te haga van dirigidas exclusivamente a ese sector.

MF: Ok dale

E: ¿Para la mejora de la velocidad de sprint en esta parte utilizas el método resistido?

MF: Si, en que modalidad de éste método me preguntas

E: Por medio de éstas tarjetas te los voy nombrando y vos me decís cuales.

¿Trineo con carga de entre el 5 y 10% de su peso corporal?

MF: Si lo tengo si lo uso, de hecho lo usé siempre, pero ahora en Vélez no hay con lo cual no lo estoy utilizando.

E: En este caso entonces digamos por un tema de disponibilidad

MF: Correcto, si lo tendría lo usaría

E: ¿Cuestas arriba con inclinación de hasta 8-10% de elevación?

MF: Si, eso lo uso

E: Chalecos lastrados con hasta el 9% del peso corporal

MF: Si también

E: ¿Paracaídas de velocidad con superficie chica para menor resistencia?

MF: No. nunca lo tuve y nunca lo usé, creo que en el caso de tenerlo tampoco lo haría

E: ¿Carrera sobre arena hasta la pérdida de velocidad con pérdida de hasta el 10% de la misma?

MF: En alguna oportunidad la he usado, me gusta, pero en el caso actual al no ir a ningún lado y tampoco tener no lo use.

E: ¿Utilizas el método de auto carga con pliometria?

MF: Si, bastante

E: Acá te hago dos salvedades con distintas características que te muestro con las tarjetas. Pliometria vertical con:

¿Saltos bajos de hasta 10 cm de altura, saltos medios encima de vayas o cajones hasta 40 cm de altura, saltos altos encima de vayas o cajones mayor a 40 cm de altura?

MF: La utilizo, pero solo la baja hasta 10 cm de altura. No creo en los saltos a dos piernas y en alto, puede que tenga alguna circunstancia de saltar en carrera pero nunca en vayas altas

E: y la pliometria horizontal que puede ser con apoyo bi o uni podal.

MF: Si es con un obstáculo bajo si porque me interesa mucho el tema de los giros y salidas con cambio de dirección. Trato de reproducir todo lo que puede pasar en un partido por lo tanto para mí no tiene sentido saltos altos.

E: ósea que si es a un apoyo si

MF: Exactamente

E: Ahora la pregunta es ¿utilizas el método con sobrecarga?

MF: Si

E: ¿La sentadilla?

MF: Si

E: Con algunos de ésta modalidad

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo

MF: De acuerdo a las evaluaciones que realiza como te decía el departamento de bio estadística definimos las cargas, y utilizamos en este período con cargas que van entre el 50 y 70% del peso corporal. y en 2 a 4 series

E: ¿Y el arranque?

MF: Si también y dentro de las mismas cargas que la sentadilla

E: ¿Prensa tenes? ¿ la utilizas?

MF: Si también

E: Con alguna de esta modalidad

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo

MF: Igual a las anteriores

E: Y por último dentro de éste método ¿ Usas las subidas al banco?

MF: Si también, y la selección de las cargas de la misma manera.

E: ok, ahora pasamos al siguiente período donde las preguntas van dirigidas específicamente a el período competitivo.

¿Seguís utilizando el método resistido acá?

MF: Si también los utilizo.

E: ¿El trineo específicamente?

MF: Si lo tuviera sí.

E: ¿Cuestas?

MF: Si, dosifico las cargas diferentes al otro período pero lo hago más espaciados los estímulos.

E: ¿Chalecos lastrados?

MF: Si, con la salvedad que te hice anteriormente, en esta etapa lo coloco como parte de una estación, trato de estimular o sobre pasarme

E: Paracaídas me imagino el mismo criterio que me dijiste en la otra etapa

MF: Si igual, no lo uso

E: ¿Y carrera sobre arena?

MF: No directamente no

E: ¿El método de auto carga con pliometria vertical? ¿ Algunas de éstas alturas?

- Saltos bajos de hasta 10 cm de altura

- Saltos medios encima de vayas o cajones hasta 40 cm de altura

- Saltos altos encima de vayas o cajones mayor a 40 cm de altura

MF: Solo con las bajas, que me permitan tener la posibilidad de que la cadera pueda girar y rotar para cambiar de dirección. El resto no.

E: ¿Y la pliometria horizontal? ¿Con apoyo uni o bi podal?

MF: Si, ya acá con variabilidad en cuanto a los apoyos y salidas dentro mismo de un circuito y todo uni podal.

E: ¿El apoyo bi podal no?

MF: No.

E: ¿Y el método con sobre carga en esta etapa?

MF: Si eso lo mantengo durante todo el año

E: ¿Los mismos ejercicios? Te menciono las sentadillas, arranque, prensa, subida al banco.

MF: Si las sentadillas, el arranque y la prensa pero no la subida al banco.

E: Y en estos ejercicios las cargas son alguna de éstas:

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal

- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas

- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento

- A través del carácter del esfuerzo

MF: Acá voy alternando entre cargas del 50 y 70% del peso corporal con días en donde con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento. Ósea una semana una modalidad y alternado con la otra.

E: Bueno, perfecto Maxi todas tus respuestas, han sido muy claras para mí y te agradezco todo tu aporte. Te quedo algo más como para mencionar o quieras agregar. Espero te hayas sentido cómodo y otra vez muchas gracias.

MF: De nada, me sentí realmente bien y encuentro positivo mantener éste tipo de encuentros porque nos hace bien en nuestra profesión.

Fecha y Hora de realización de la entrevista: Viernes 21 de junio 2019. 15 hs

Lugar donde se realiza la entrevista: Bar en Lanús

Nombre y Código del entrevistado: Pablo S (PS)
Nombre y Código del entrevistador: Daniel Cinti (E)
Club al que representa y cargo que ocupa: Preparador Físico de Reserva
Entrevista grabada por el teléfono personal por aplicación Grabadora de voz avanzada:
transcripción completa de la entrevista

Entrevista

E: Hola Pablo, muchas gracias por tu atención y predisposición para realizarte la entrevista, es de mucha utilidad para mí y espero sea amena para que vos te sientas cómodo, si te parece bien empezamos

PS: De nada Daniel, a tu disposición y arrancamos cuando quieras

E: ¿Cuánto tiempo hace que estás trabajando en el club?

PS: Tengo dos etapas en el club, una que fue desde el 2003 al 2010 y la segunda desde el 2018 a la actualidad en Reserva.

E: ¿Siempre en reserva?

PS: No, del 2003 al 2005 en juveniles, del 2006 al 2010 en primera división y en este período si con la Reserva

E: y en este período ¿siempre con el mismo cuerpo técnico?

PS: Si, con los mismos

E: ¿ Te sentís a gusto trabajando con los chicos de esta edad?

PS: Si, me encanta porque en esta etapa los jugadores absorben todo lo que uno les da, todavía no tienen los "vicios" que si toman más adelante. Es un etapa muy entrenable

E: Dentro de este proceso de entrenabilidad ¿ La velocidad para vos es importante? como condición y como entrenamiento

PS: Si, para mí es determinante, no solo en esta etapa sino en toda la carrera del futbolista

E: ¿ Vos dispones de tiempo suficiente para las tareas de desarrollo físico dentro del plan que desarrollan? ¿El cuerpo técnico respeta tu espacio?

PS: si totalmente, hay tareas que las hacemos en conjunto por tener el condicionante físico, técnico y táctico, pero en el caso que lo necesite dispongo tiempo para entrenar.

E: ¿De cuánto tiempo dispones?

PS: Depende del día y de la cualidad a realizar pero entre 30 y 60 minutos en el entrenamiento dispongo si lo necesito y lo hacemos de forma consensuada

E: Y específicamente la velocidad ¿ Cuánto tiempo le dedicas en comparación con las otras cualidades?

PS: Para mi forma de ver la preparación física la velocidad es la más importante y trato de estimularla todos los días menos el posterior a la competencia, por supuesto con diferentes matices.

E: Te pregunto sobre la velocidad máxima de sprint cuándo la entrenas la haces en cancha con el resto de las ejercitaciones ¿ o fuera de ella?

PS: Si

E: y en ese contexto lo haces ¿con o sin balón?

PS: De ambas formas, eso depende de las necesidades del equipo, pero suelo hacerlo de las dos formas

E: ¿Los entrenamientos de la velocidad lo entrenas durante todo el año o elegís etapas para su realización?

PS: Personalmente trabajo de manera similar todo el año, ya que seguimos el criterio de micro ciclo estructurado a la hora de planificar

E: ¿Nunca por separado?

PS: En general se la integra al trabajo

E: La velocidad desde tu criterio ¿ para sus mejoras las evalúan mediante test o simplemente en la valoración global del juego?

PS: Creo más en la velocidad evaluada de manera global en el juego que por medio de test condicionales específicos. Por más subjetivo que parezca el concepto, creo mucho en el "ojo" del profe

E: Ahora las próximas preguntas están dirigidas a una etapa específica que es el período preparatorio, con lo cual tratemos de situarnos en ésta. Para el desarrollo de la velocidad ¿ usas el método resistido?

PS: Si lo uso

E: ok y ¿ algunas de éstas modalidades específicas?

- Trineo con carga de entre el 5 y 10% de su peso corporal
- Cuestas arriba con inclinación de hasta 8-10% de elevación
- Chalecos lastrados con hasta el 9% del peso corporal
- Paracaídas de velocidad con superficie chica para menor resistencia
- Carrera sobre arena hasta la pérdida de velocidad con pérdida de hasta el 10% de la misma

PS: Si, utilizo el trineo, las cuestas y los chalecos dentro de esas mismas especificaciones, no utilizo el paracaídas y las carreras en arena

E: ¿ Por algo en especial?

PS: Para mi práctica no terminan de convencerme

E: ¿ Y alguna otra modalidad que no te haya mencionado acá?

PS: Si, tal vez agregaría ejercicios de velocidad en situaciones reales de juego aún en el período preparatorio

E: ¿ Eso lo haces solo o en conjunto con el DT?

PS: De las dos formas, pero pactado entre ambos

E: Siguiendo con los métodos para el desarrollo de la velocidad ¿ Utilizas el método de auto carga con pliometría vertical?

PS: Si, utilizo la pliometría como ejercitaciones de transferencia posterior a la fuerza en el gimnasio

E: ¿ Y cuáles de éstas modalidades?

- Saltos bajos de hasta 10 cm de altura
- Saltos medios encima de vayas o cajones hasta 40 cm de altura
- Saltos altos encima de vayas o cajones mayor a 40 cm de altura

PS: En las 3 variantes, a veces todas juntas y otras por separado

E: ¿ y con pliometría horizontal?

PS: Si también

E: ¿ Con alguna de éstas modalidades?

- Apoyo unipodal
- Apoyo bipodal

PS: Si en ambas, y como te decía anteriormente trato de hacerlo variado, a veces solo una en otros casos ambas a la vez, como así también interviniendo la pliometría vertical

E: ¿ En el método con sobre carga, utilizas los ejercicios de sentadillas?

PS: Si

E: ¿ Dentro de éstas características?

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo

PS: Utilizo cargas entre el 50 y 70% del peso corporal en series de 4 a 10 repeticiones ejecutadas a la máxima velocidad posible en la fase concéntrica. Es lo que más me ha dado resultado a lo largo del tiempo.

E: ¿Y aplicas alguna manera también diferente? ¿o solo la sentadilla?

PS: Realizo además splits, estocadas búlgara, sentadilla copa, sentadilla sumo, trato de variar para no producir acostumbamiento a ningún método específico

E: Ejercicios de arranque ¿Haces?

PS: Si, Utilizo todos los ejercicios derivados del levantamiento olímpico priorizando técnica y alta velocidad de ejecución con apoyo bipodal(Preparatorio) a unipodal especialmente durante la competencia.

E: ¿Con alguna de estas características?

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo

PS: Si, las cargas entre el 50 y 70% del peso corporal en series de 4 a 10 repeticiones

E: ¿alguna otra variante?

PS: Todos los ejercicios principales que realizo en el gimnasio son complementados con ejercicios secundarios de antagonistas, de transferencia, de zona media y preventivos articulares

E: Y dentro de la sobre carga, ¿usas los ejercicios de prensa?

PS: No, no la tengo

E: ¿La usarías de tenerla?

PS: No, no la veo práctica

E: Y las subidas al banco ¿La utilizas?

PS: Si

E: ¿Dentro de algunas de éstas formas?

- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo

PS: Con cargas del 50 al 70% del peso corporal entre 4 y 10 repeticiones

E: ¿ Y alguna otra variante?

PS: No, acá lo varío en nada

E: Perfecto, ahora en ésta etapa las preguntas van a estar focalizadas sobre el período competitivo, si bien las preguntas son parecidas, lo que cambiamos y nos situamos es sobre ésta etapa. ¿Usas el método resistido?

PS: En esta etapa muy esporádicamente y aprovechando alguna fecha FIFA que tenemos más tiempo para entrenarlo

E: Cuando lo haces es ¿ Es con algunos de éstos ejercicios?

- Trineo con carga de entre el 5 y 10% de su peso corporal
- Cuestas arriba con inclinación de hasta 8-10% de elevación
- Chalecos lastrados con hasta el 9% del peso corporal
- Paracaídas de velocidad con superficie chica para menor resistencia
- Carrera sobre arena hasta la pérdida de velocidad con pérdida de hasta el 10% de la misma

PS: Solo trineo y cuestas y dentro de las cargas que me mostrás.

E: ¿Tenes alguna otra modalidad para agregar que entrenes?

PS: Utilizo el método por repeticiones con y sin balón, cíclico y acíclico sobre distancias de hasta 30 mts. Pero sin cargas extras.

E: ¿Y el método de auto carga con pliometría vertical? ¿Lo usas? Te parece válido

PS: Si

E: De alguna de esta forma

- Saltos bajos de hasta 10 cm de altura

- Saltos medios encima de vayas o cajones hasta 40 cm de altura
- Saltos altos encima de vayas o cajones mayor a 40 cm de altura
PS: Realizo saltos concéntricos al cajón de hasta 60 cm, de acuerdo a la descripción que veo la tercera (mayor a 40 cm)
E: A ésta parte utilizas alguna otra variante o método que puedas aportar
PS: No, solo lo que te mencioné recién
E: Y la pliometría horizontal ¿Es válida para vos?
PS: Si, la uso muy seguido
E: Con alguna de éstas características
- Apoyo unipodal
- Apoyo bipodal
PS: Con ambas, y mezcladas la mayoría de las veces.
E: ¿Alguna otra variante sobre este tema para sumar?
PS: No, solo como te dije recién
E: ¿Usas el método con sobre carga?
PS: Si totalmente
E: Te muestro los ejercicios y me decís cuales utilizas y con qué tipo de carga. Sentadillas. Arranque. Prensa. Subida al banco. Y éstas son las variantes para cada una de las cargas a utilizar.
- Cargas entre el 50 y 70% del peso corporal
- Cargas hasta 4-6 repeticiones máximas
- Con cargas hasta el 30% de la máxima ejecutadas a la máxima velocidad de movimiento
- A través del carácter del esfuerzo
PS: Sentadillas si, las hago con el 50 y 70% del peso corporal y 4 y 6 repeticiones. Como variantes a éstas y para agregar hago sentadillas con mancuernas y kettlebell con diferentes tomas y alturas. Arranque también hago y utilizo con cargas que van del 30 a 50% del peso corporal y entre 4 y 6 repeticiones. La prensa no la utilizo y las subidas al banco si, le agrego como variante las subidas al banco con barra y mancuernas con cargas del 30 y 50% y con series de 6 a 8 repeticiones.
E: ¿Complementas con algo más las ejercitaciones en gimnasio?
PS: Todos los ejercicios que realizo son funcionales, siempre complemento ejercicios principales con secundarios de estabilidad y CORE
E: Muy claro todo Pablo, ha sido de mucha ayuda y si deseas agregar algo sobre el tema puedes hacerlo. Espero te hayas sentido cómodo
PS: Fue todo muy agradable Daniel, no tengo nada para agregar y lo que necesites de más avísame.

4.6. Anexo 6: Recolección de datos

PERIODO PREPARATORIO																	
Variable	Valores de la variable	Indicador	MF	JC	GG	DL	DP	DV	DF	EC	GT	GU	HF	ID	JCP	PS	Total
		Valores de la dimensión															
Método resistido			Si	Si	Si	Si		Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	
	Trineo	entre 5 y 10% corporal	Si	Si	Si	Si		Si	No	Si	Si	Si	Si	Si	No	Si	
	Cuesta arriba	hasta 8/10% inclinación	Si	Si	Si	No		Si	Si	Si	Si	No	No	Si	No	Si	
	Chaleco lastrado	hasta 9% peso corporal	Si	Si	Si	No		Si	Si	Si	Si	No	No	No	Si	Si	
	Paracaídas	tamaño chico	No	No	No	No		No	No	No	No	No	No	No	No	No	
	Carreras arena	hasta pérdida 10% veloc	Si	Si	Si	No		Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	No	
	Otra opción		No	No	No	Si		No	Si	Si	No	No	No	No	No	No	
Método de autocarga			Si	Si	Si	Si		Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	
	Pliometría vertical		Si	Si	Si	Si		Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	
		saltos bajos hasta 10 cms	Si	Si	Si	Si		Si	No	Si	Si	No	Si	No	No	Si	
		saltos medios hasta 40 cms	No	Si	Si	Si		Si	Si	Si	Si	No	No	Si	Si	Si	
		saltos altos mayor a 40 cms	No	Si	Si	No		Si	Si	Si	Si	Si	No	No	No	Si	
	Otra opción		No	No	No	No		No	No	Si	No	No	No	No	No	No	
	Pliometría horizontal		Si	Si	Si	Si		Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	
		apoyo unipodal	Si	Si	Si	Si		Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	
		apoyo bipodal	No	Si	No	Si		Si	Si	No	Si	Si	Si	Si	Si	Si	
	Otra opción		No	No	No	No		No	No	No	No	No	No	No	No	No	
Método con sobre carga			Si	Si	Si	Si		Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	
	Sentadilla		Si	Si	Si	Si		No	Si	Si	Si	Si	Si	Si	No	Si	
		entre 50/70% peso corporal	Si	No	No	Si		No	Si	Si	No	No	Si	No	No	Si	
		hasta 4/6 repeticiones	Si	No	No	No		No	No	Si	Si	Si	Si	Si	No	Si	
		hasta 30% a veloc max mov	No	Si	Si	Si		No	No	No	No	Si	Si	Si	No	No	
		carácter esfuerzo	No	No	No	No		Si	Si	No	No	No	No	No	No	No	
	Otra opción		No	No	Si	No		No	No	No	Si	No	No	No	Si	No	

	Arranque		Si	No	No	No		Si	No	Si	Si	Si	No	Si	Si	Si	
		entre 50/70% peso corporal	Si	No	No	No		No	No	Si	Si	No	No	Si	No	Si	
		hasta 4/6 repeticiones	Si	No	No	No		No	No	Si	No	Si	No	No	No	Si	
		hasta 30% a veloc max mov	No	No	No	No		Si	No	No	No	Si	No	No	No	No	
		carácter esfuerzo	No	No	No	No		No	No	No	No	No	No	No	Si	No	
	Otra opción		No	No	No	No		No	No	Si	Si	No	No	No	No	Si	
	Prensa		Si	Si	No	No		Si	Si	No	No	No	No	No	No	No	
		entre 50/70% peso corporal	Si	No	No	No		No	Si	No	No	No	No	No	No	No	
		hasta 4/6 repeticiones	Si	No	No	No		No	No	No	No	No	No	No	No	No	
		hasta 30% a veloc max mov	No	Si	No	No		Si	No	No	No	No	No	No	No	No	
		carácter esfuerzo	No	No	No	No		No	Si	No	No	No	No	No	No	No	
	Otra opción		No	No	No	No		No	No	No	No	No	No	No	No	No	
	Subida al banco		Si	Si	Si	Si		Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	
		entre 50/70% peso corporal	Si	No	No	Si		No	No	No	Si	No	Si	No	No	Si	
		hasta 4/6 repeticiones	Si	No	No	No		No	No	Si	No	Si	Si	No	No	Si	
		hasta 30% a veloc max mov	No	Si	Si	Si		No	No	No	No	Si	Si	Si	No	No	
		carácter esfuerzo	No	No	No	No		No	Si	Si	No	No	No	No	Si	No	
	Otra opción		No	No	No	No		No	No	No	No	No	No	No	Si	No	

PERIODO COMPETITIVO

Variable		Indicador	MF	JC	GG	DL	DP	DV	DF	EC	GT	GU	HF	ID	JCP	PS	Total
	Valores de la variable	Valores de la dimensión															
Método resistido			Si	Si	Si	No		Si	Si	Si	Si	Si	Si	No	Si	Si	
	Trineo	entre 5 y 10% corporal	Si	Si	Si	No		Si	No	No	Si	Si	Si	No	No	Si	
	Cuesta arriba	hasta 8/10% inclinación	Si	No	No	No		No	Si	No	Si	No	No	No	No	Si	
	Chaleco lastrado	hasta 9% peso corporal	Si	Si	Si	No		Si	Si	No	Si	Si	No	No	Si	No	
	Paracaídas	tamaño chico	No	No	No	No		No	No	No	No	No	No	No	No	No	
	Carreras arena	hasta perdida 10% veloc	No	Si	No	No		No	No	No	No	No	No	No	No	No	

	Otra opción		No	No	No	No		No	Si	Si	No	No	No	No	No	Si	
Método de autocarga			Si	Si	Si	Si		Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	
	Pliometría vertical		Si	Si	Si	Si		Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	
		saltos bajos hasta 10 cms	Si	Si	Si	Si		Si	No	Si	Si	Si	Si	Si	Si	No	
		saltos medios hasta 40 cms	No	Si	Si	Si		Si	Si	Si	Si	Si	No	Si	Si	No	
		saltos altos mayor a 40 cms	No	No	Si	No		No	No	Si	Si	Si	No	Si	No	Si	
	Otra opción		No	No	No	No		No	No	No	No	No	No	Si	No	No	
	Pliometría horizontal		Si	Si	Si	Si		Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	
		apoyo unipodal	Si	Si	Si	Si		Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	
		apoyo bipodal	No	Si	Si	Si		Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	
	Otra opción		No	No	No	Si		No	No	No	No	No	No	Si	No	No	
Método con sobre carga			Si	Si	Si	Si		Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	
	Sentadilla		Si	No	Si	Si		No	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	
		entre 50/70% peso corporal	Si	No	No	Si		No	No	No	No	No	Si	No	No	Si	
		hasta 4/6 repeticiones	No	No	No	No		No	Si	Si	Si	No	Si	Si	No	Si	
		hasta 30% a veloc max mov	Si	No	Si	Si		No	No	No	No	Si	Si	Si	No	No	
		carácter esfuerzo	No	No	No	No		No	No	No	No	No	No	No	Si	No	
	Otra opción		No	Si	No	No		No	Si	Si	Si	No	No	No	No	Si	
	Arranque		Si	No	No	No		Si	Si	Si	Si	Si	No	Si	Si	Si	
		entre 50/70% peso corporal	Si	No	No	No		No	Si	Si	No	No	No	No	No	Si	
		hasta 4/6 repeticiones	No	No	No	No		No	Si	No	Si	No	No	Si	No	Si	
		hasta 30% a veloc max mov	Si	No	No	No		Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	No	
		carácter esfuerzo	No	No	No	No		No	No	No	No	No	No	No	Si	No	
	Otra opción		No	No	No	No		No	No	No	No	No	No	No	No	No	
	Prensa		Si	Si	No	No		No	Si	No	No	No	No	No	No	No	
		entre 50/70% peso corporal	Si	No	No	No		No	No	No	No	No	No	No	No	No	
		hasta 4/6 repeticiones	No	No	No	No		No	Si	No	No	No	No	No	No	No	
		hasta 30% a veloc max mov	Si	Si	No	No		No	No	No	No	No	No	No	No	No	

		carácter esfuerzo	No	No	No	No		No	No	No	No	No	No	No	No	No	
	Otra opción		No	No	No	No		No	Si	No	No	No	No	No	No	No	
	Subida al banco		No	Si	Si	Si		Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	
		entre 50/70% peso corporal	No	No	No	Si		No	No	No	No	No	Si	No	No	Si	
		hasta 4/6 repeticiones	No	No	No	No		No	Si	Si	Si	No	Si	Si	No	Si	
		hasta 30% a veloc max mov	No	Si	Si	Si		Si	Si	No	No	Si	Si	No	No	No	
		carácter esfuerzo	No	No	No	No		No	No	No	No	No	No	No	Si	No	
	Otra opción		No	No	No	No		No	Si	Si	No	No	No	No	No	Si	

Código: MF

		Menos de 1 año	Más de 1 año	
	Cuanto tiempo de trabajo en reserva en este club	x		
		Menos de 1 año	Más de 1 año	
	Y en otros clubes en Reserva		x	
		Si	No	Otra opción
	Gusto por trabajar con chicos de esta edad			
		Si	No	Mitad de los días
	Tenes grupo estable para entrenar	X		
		Si	No	
	Es importante el desarrollo de la velocidad en un futbolista	X		
		Si	No	Otra opción
	EL espacio para el desarrollo de la preparación física	X		
		Menos de 30´	Más de 30´	Otros tiempos
	Cuánto tiempo			En ambos tiempos. Depende del trabajo y del día
		Menos que el resto	Igual	Mucho más
	En comparación con otras cualidades que tan importante es la velocidad		x	
		Dentro de la cancha	Fuera de la cancha	Mixto
	Se entrena la velocidad en qué contexto			En ambas. Depende del espacio que se tenga
		Si	No	Otros
	Entrenamiento de velocidad máxima de sprint con balón y sin balón			En ambas
		Si	No	Otra opción
	La velocidad se entrena de la misma manera todo el año			
		Si	No	Otra opción
	La velocidad máxima de sprint va integrada con otra cualidad			Depende de las circunstancias de la semana se mezcla
		Si	No	Otras
	Realización de test de velocidad	X		
		Si	No	Otros

	Se le da un valor específico por puestos	X		
		defensor	mediocampista	delantero
	Que puestos tienen más valor	X		

Código: DF

		Menos de 1 año	Más de 1 año	
	Cuanto tiempo de trabajo en reserva en este club	X		
		Menos de 1 año	Más de 1 año	
	Y en otros clubes en Reserva		X	
		Si	No	Otra opción
	Gusto por trabajar con chicos de esta edad	X		
		Si	No	Mitad y mitad
	Tienes grupo estable para entrenar	X		
		Si	No	
	Es importante el desarrollo de la velocidad en un futbolista	X		
		Si	No	Otra opción
	EL espacio para el desarrollo de la preparación física	X		
		Menos de 30´	Más de 30´	Otros tiempos
	Cuánto tiempo			Lo que fuese necesario
		Menos que el resto	Igual	Mucho más
	En comparación con otras cualidades que tan importante es la velocidad			X
		Dentro de la cancha	Fuera de la cancha	Mixto
	Se entrena la velocidad en qué contexto			X
		Si	No	Ambos
	Entrenamiento de velocidad máxima de sprint con balón y sin balón			X
		Si	No	Otra opción
	La velocidad se entrena de la misma manera todo el año		X	
		Si	No	Ambas
	La velocidad máxima de sprint va integrada con otra cualidad			X
		Si	No	Otras
	Realización de test de velocidad		X	
		Si	No	Otros
	Se le da un valor específico por puestos			
		defensor	mediocampista	delantero
	Que puestos tienen más valor			

Código: DL

		Menos de 1 año	Más de 1 año	
	Cuanto tiempo de trabajo en reserva en este club	X		

		Menos de 1 año	Más de 1 año	
	Y en otros clubes en Reserva		X	
		Si	No	Otra opción
	Gusto por trabajar con chicos de este edad	X		
		Si	No	Mitad y mitad
	Grupo estable para entrenar			
		Si	No	
	Es importante el desarrollo de la velocidad en un futbolista	X		
		Si	No	Otra opción
	EL espacio para el desarrollo de la preparación física	X		
		Menos de 30´	Más de 30´	Otros tiempos
	Cuánto tiempo		X	
		Menos que el resto	Igual	Mucho más
	En comparación con otras cualidades que tan importante es la velocidad		X	X
		Dentro de la cancha	Fuera de la cancha	Mixto
	Se entrena la velocidad en qué contexto			X
		Si	No	Otros
	Entrenamiento de velocidad máxima de sprint con balón y sin balón	X		Alguna vez sin balon
		Si	No	Otra opción
	La velocidad se entrena de la misma manera todo el año		X	
		Si	No	Otra opción
	La velocidad máxima de sprint va integrada con otra cualidad	X		
		Si	No	Otras
	Realización de test de velocidad		X	
		Si	No	Otros
	Se le da un valor específico por puestos			
		defensor	mediocampista	Delantero
	Que puestos tienen más valor			

Código: ID

		Menos de 1 año	Más de 1 año	
	Cuanto tiempo de trabajo en reserva en este club		X	
		Menos de 1 año	Más de 1 año	No
	Y en otros clubes en Reserva			X
		Si	No	Otra opción
	Gusto por trabajar con chicos de este edad	X		
		Si	No	Mitad y mitad
	Grupo estable para entrenar	X		
		Si	No	
	Es importante el desarrollo de la velocidad en un futbolista	X		
		Si	No	Otra opción
	EL espacio para el desarrollo de la	X		

	preparación física			
		Menos de 30´	Más de 30´	Otros tiempos
	Cuánto tiempo		X	
		Menos que el resto	Igual	Mucho más
	En comparación con otras cualidades que tan importante es la velocidad			X
		Dentro de la cancha	Fuera de la cancha	Mixto
	Se entrena la velocidad en qué contexto			X
		Si	No	Otros
	Entrenamiento de velocidad máxima de sprint con balón y sin balón			Ambas formas
		Si	No	Otra opción
	La velocidad se entrena de la misma manera todo el año		X	
		Si	No	Otra opción
	La velocidad máxima de sprint va integrada con otra cualidad	X		
		Si	No	Otras
	Realización de test de velocidad	X		
		Si	No	Otros
	Se le da un valor específico por puestos			Valor por equipo
		defensor	mediocampista	delantero
	Que puestos tienen más valor			

Código: EC

		Menos de 1 año	Más de 1 año	
	Cuanto tiempo de trabajo en reserva en este club	X		
		Menos de 1 año	Más de 1 año	No
	Y en otros clubes en Reserva			X
		Si	No	Otra opción
	Gusto por trabajar con chicos de esta edad	X		
		Si	No	Mitad y mitad
	Grupo estable para trabajar	X		
		Si	No	
	Es importante el desarrollo de la velocidad en un futbolista	X		
		Si	No	Otra opción
	EL espacio para el desarrollo de la preparación física	X		
		Menos de 30´	Más de 30´	Otros tiempos
	Cuánto tiempo		X	Varian de acuerdo al trabajo
		Menos que el resto	Igual	Mucho más
	En comparación con otras cualidades que tan importante es la velocidad		Igual que fuerza	
		Dentro de la cancha	Fuera de la cancha	Mixto
	Se entrena la velocidad en qué contexto			X
		Si	No	Otros

	Entrenamiento de velocidad máxima de sprint con balón y sin balón			Ambas
		Si	No	Otra opción
	La velocidad se entrena de la misma manera todo el año		X	
		Si	No	Otra opción
	La velocidad máxima de sprint va integrada con otra cualidad	X		
		Si	No	Otras
	Realización de test de velocidad		X	
		SNoi	No	Otros
	Se le da un valor específico por puestos		X	
		defensor	mediocampista	delantero
	Que puestos tienen más valor			

Código: GG

		Menos de 1 año	Más de 1 año	
	Cuanto tiempo de trabajo en reserva en este club		X	
		Menos de 1 año	Más de 1 año	No
	Y en otros clubes en Reserva			X
		Si	No	Otra opción
	Gusto por trabajar con chicos de esta edad	X		
		Si	No	Mitad y mitad
	Grupo estable para trabajar	X		
		Si	No	
	Es importante el desarrollo de la velocidad en un futbolista	X		
		Si	No	Otra opción
	EL espacio para el desarrollo de la preparación física	X		
		Menos de 30´	Más de 30´	Otros tiempos
	Cuánto tiempo		X	Depende de la semana
		Menos que el resto	Igual	Mucho más
	En comparación con otras cualidades que tan importante es la velocidad		X (mismo que fuerza)	
		Dentro de la cancha	Fuera de la cancha	Mixto
	Se entrena la velocidad en qué contexto	X	X	
		Si	No	Otros
	Entrenamiento de velocidad máxima de sprint con balón y sin balón	X		
		Si	No	Otra opción
	La velocidad se entrena de la misma manera todo el año		X	
		Si	No	Otra opción
	La velocidad máxima de sprint va integrada con otra cualidad	X		
		Si	No	Otras
	Realización de test de velocidad		X	
		Si	No	Otros
	Se le da un valor específico por puestos	X		

		defensor	mediocampista	delantero
	Que puestos tienen más valor			

Código: GU

		Menos de 1 año	Más de 1 año	
	Cuanto tiempo de trabajo en reserva en este club	X		
		Menos de 1 año	Más de 1 año	No
	Y en otros clubes en Reserva			X
		Si	No	Otra opción
	Gusto por trabajar con chicos de esta edad	X		
		Si	No	Mitad y mitad
	Grupo estable para trabajar	X		
		Si	No	
	Es importante el desarrollo de la velocidad en un futbolista	X		
		Si	No	Otra opción
	EL espacio para el desarrollo de la preparación física	X		
		Menos de 30´	Más de 30´	Otros tiempos
	Cuánto tiempo		X	
		Menos que el resto	Igual	Mucho más
	En comparación con otras cualidades que tan importante es la velocidad		X	
		Dentro de la cancha	Fuera de la cancha	Mixto
	Se entrena la velocidad en qué contexto	X	X	
		Si	No	Otros
	Entrenamiento de velocidad máxima de sprint con balón y sin balón			Con ambas
		Si	No	Otra opción
	La velocidad se entrena de la misma manera todo el año		X	
		Si	No	Otra opción
	La velocidad máxima de sprint va integrada con otra cualidad	X		
		Si	No	Otras
	Realización de test de velocidad	X		
		Si	No	Otros
	Se le da un valor específico por puestos	X		
		defensor	mediocampista	delantero
	Que puestos tienen más valor	X		X

Código: HF

		Menos de 1 año	Más de 1 año	
	Cuanto tiempo de trabajo en reserva en este club	X		
		Menos de 1 año	Más de 1 año	No
	Y en otros clubes en Reserva			X

		Si	No	Otra opción
	Gusto por trabajar con chicos de este edad	X		
		Si	No	Mitad y mitad
	Grupo estable para trabajar	X		
		Si	No	
	Es importante el desarrollo de la velocidad en un futbolista	X		
		Si	No	Otra opción
	EL espacio para el desarrollo de la preparación física	X		
		Menos de 30´	Más de 30´	Otros tiempos
	Cuánto tiempo			El necesario
		Menos que el resto	Igual	Mucho más
	En comparación con otras cualidades que tan importante es la velocidad		X	
		Dentro de la cancha	Fuera de la cancha	Mixto
	Se entrena la velocidad en qué contexto	X	X	
		Si	No	Otros
	Entrenamiento de velocidad máxima de sprint con balón y sin balón		X	
		Si	No	Otra opción
	La velocidad se entrena de la misma manera todo el año		X	
		Si	No	Otra opción
	La velocidad máxima de sprint va integrada con otra cualidad	X		
		Si	No	Otras
	Realización de test de velocidad	X		
		Si	No	Otros
	Se le da un valor específico por puestos		X	
		defensor	mediocampista	delantero
	Que puestos tienen más valor			

Código: JC

		Menos de 1 año	Más de 1 año	
	Cuanto tiempo de trabajo en reserva en este club		X	
		Menos de 1 año	Más de 1 año	No
	Y en otros clubes en Reserva			X
		Si	No	Otra opción
	Gusto por trabajar con chicos de este edad	X		
		Si	No	Mitad y mitad
	Grupo estable para trabajar	X		
		Si	No	
	Es importante el desarrollo de la velocidad en un futbolista	X		
		Si	No	Otra opción
	EL espacio para el desarrollo de la preparación física	X		

		Menos de 30´	Más de 30´	Otros tiempos
	Cuánto tiempo			Según los entrenamientos
		Menos que el resto	Igual	Mucho más
	En comparación con otras cualidades que tan importante es la velocidad		X	
		Dentro de la cancha	Fuera de la cancha	Mixto
	Se entrena la velocidad en qué contexto	X	X	
		Si	No	Otros
	Entrenamiento de velocidad máxima de sprint con balón y sin balón			Ambos
		Si	No	Otra opción
	La velocidad se entrena de la misma manera todo el año		X	
		Si	No	Otra opción
	La velocidad máxima de sprint va integrada con otra cualidad	X		
		Si	No	Otras
	Realización de test de velocidad		X	
		Si	No	Otros
	Se le da un valor específico por puestos			
		defensor	mediocampista	delantero
	Que puestos tienen más valor			

Código: JCP

		Menos de 1 año	Más de 1 año	
	Cuanto tiempo de trabajo en reserva en este club		X	
		Menos de 1 año	Más de 1 año	No
	Y en otros clubes en Reserva			X
		Si	No	Otra opción
	Gusto por trabajar con chicos de esta edad	X		
		Si	No	Mitad y mitad
	Grupo estable para trabajar	X		
		Si	No	
	Es importante el desarrollo de la velocidad en un futbolista	X		
		Si	No	Otra opción
	EL espacio para el desarrollo de la preparación física	X		
		Menos de 30´	Más de 30´	Otros tiempos
	Cuánto tiempo			De acuerdo a la semana
		Menos que el resto	Igual	Mucho más
	En comparación con otras cualidades que tan importante es la velocidad			Junto con la fuerza mas importante
		Dentro de la cancha	Fuera de la cancha	Mixto
	Se entrena la velocidad en qué contexto	X	X	
		Si	No	Otros
	Entrenamiento de velocidad máxima de sprint con balón y sin balón	X	X	Con ambas

		Si	No	Otra opción
	La velocidad se entrena de la misma manera todo el año		X	
		Si	No	Otra opción
	La velocidad máxima de sprint va integrada con otra cualidad	X		
		Si	No	Otras
	Realización de test de velocidad	X		
		Si	No	Otros
	Se le da un valor específico por puestos	X		
		defensor	mediocampista	delantero
	Que puestos tienen más valor	X		X

Código: PS

		Menos de 1 año	Más de 1 año	
	Cuanto tiempo de trabajo en reserva en este club		X	
		Menos de 1 año	Más de 1 año	No
	Y en otros clubes en Reserva			X
		Si	No	Otra opción
	Gusto por trabajar con chicos de este edad	X		
		Si	No	Mitad y mitad
	Grupo estable para trabajar	X		
		Si	No	
	Es importante el desarrollo de la velocidad en un futbolista	X		
		Si	No	Otra opción
	EL espacio para el desarrollo de la preparación física	X		
		Menos de 30´	Más de 30´	Otros tiempos
	Cuánto tiempo		X	
		Menos que el resto	Igual	Mucho más
	En comparación con otras cualidades que tan importante es la velocidad			X
		Dentro de la cancha	Fuera de la cancha	Mixto
	Se entrena la velocidad en qué contexto	X	X	
		Si	No	Otros
	Entrenamiento de velocidad máxima de sprint con balón y sin balón	X	X	
		Si	No	Otra opción
	La velocidad se entrena de la misma manera todo el año	X		
		Si	No	Otra opción
	La velocidad máxima de sprint va integrada con otra cualidad	X		
		Si	No	Otras
	Realización de test de velocidad		X	
		Si	No	Otros
	Se le da un valor específico por puestos			
		defensor	mediocampista	delantero
	Que puestos tienen más valor			

--	--	--	--	--

Código: DV

		Menos de 1 año	Más de 1 año	
	Cuanto tiempo de trabajo en reserva en este club		X	
		Menos de 1 año	Más de 1 año	No
	Y en otros clubes en Reserva			X
		Si	No	Otra opción
	Gusto por trabajar con chicos de este edad	X		
		Si	No	Mitad y mitad
	Grupo estable para trabajar			X
		Si	No	
	Es importante el desarrollo de la velocidad en un futbolista	X		
		Si	No	Otra opción
	EL espacio para el desarrollo de la preparación física	X		
		Menos de 30´	Más de 30´	Otros tiempos
	Cuánto tiempo		X	
		Menos que el resto	Igual	Mucho más
	En comparación con otras cualidades que tan importante es la velocidad		X	
		Dentro de la cancha	Fuera de la cancha	Mixto
	Se entrena la velocidad en qué contexto		X	
		Si	No	Otros
	Entrenamiento de velocidad máxima de sprint con balón y sin balón		X	
		Si	No	Otra opción
	La velocidad se entrena de la misma manera todo el año		X	
		Si	No	Otra opción
	La velocidad máxima de sprint va integrada con otra cualidad	X		
		Si	No	Otras
	Realización de test de velocidad		X	
		Si	No	Otros
	Se le da un valor específico por puestos			
		defensor	mediocampista	delantero
	Que puestos tienen más valor			

Código: GT

		Menos de 1 año	Más de 1 año	
	Cuanto tiempo de trabajo en reserva en este club	X		
		Menos de 1 año	Más de 1 año	No
	Y en otros clubes en Reserva		X	
		Si	No	Otra opción
	Gusto por trabajar con chicos de este edad	X		

		Si	No	Mitad y mitad
	Grupo estable para trabajar	X		
		Si	No	
	Es importante el desarrollo de la velocidad en un futbolista	X		
		Si	No	Otra opción
	EL espacio para el desarrollo de la preparación física	X		
		Menos de 30´	Más de 30´	Otros tiempos
	Cuánto tiempo		X	
		Menos que el resto	Igual	Mucho más
	En comparación con otras cualidades que tan importante es la velocidad			Primero la fuerza y luego la velocidad
		Dentro de la cancha	Fuera de la cancha	Mixto
	Se entrena la velocidad en qué contexto	X		
		Si	No	Otros
	Entrenamiento de velocidad máxima de sprint con balón y sin balón	X	X	
		Si	No	Otra opción
	La velocidad se entrena de la misma manera todo el año		X	
		Si	No	Otra opción
	La velocidad máxima de sprint va integrada con otra cualidad	X		
		Si	No	Otras
	Realización de test de velocidad		X	
		Si	No	Otros
	Se le da un valor específico por puestos			
		defensor	mediocampista	delantero
	Que puestos tienen más valor			

5. Quinta Parte: Bibliografía

- Abbott, W., Brickley, G., & Smeeton, N. (2018). Exigencias físicas de la posición de juego dentro. *Inglés Premier League academy soccer* 2 (13). 2.
- Anselmi, H. (2006). Fuerza, métodos intermitentes y pliometría. *In Seminario Internacional de Fuerza, Musculación e Investigación en el Deporte*. Colombia: Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid.
- Alcaraz, P., Palao, J., Elvira, J. & Linthorne, N. (2008). Effects of three types of resisted sprint training devices on the kinematics of sprinting at maximum velocity. *J. Strength Cond. Res.*, 22(3), 890-897.
- Alcaraz, E. (2009). *Adaptaciones cinemáticas, cinéticas y antropométricas tras un entrenamiento de corta duración con arrastres de trineo en atletas entrenados* (Tesis doctoral). Universidad Católica San Antonio de Murcia, Guadalupe , España.
- Argemi, R. (2014). *El Intermitente: Fundamentos del trabajo físico*. Buenos Aires, Argentina : Buenbo ideas en acción.
- Bailey, S., Wilkerson, D., Dimenna, F., & Jones A. (2009). Influence of repeated sprint training on pulmonary O₂ uptake and muscle de oxygenation kinetics in humans. *J ApplPhysiol*, 106(6),1875– 1887.
- Bangsbo, J. (1994). The physiology of soccer with special reference to intenseintermittent exercise. *Acta Physiologica Scandinavica*, 155,(619),1-155.
- Bangsbo J. (1996) *La Preparazione Física Nel Calico: Un Approccio Scientifico*. Ancona, Italia: Kells Edizioni.
- Bangsbo, J. (2003). *Fitness training in soccer: a scientific approach*. Spring City, EEUU: Reeds wain Publishing.
- Barnes, C., Archer, D., Hogg, R., & Bradley, P. (2014). La evolucion de los parametros de rendimiento fisico y técnico en la Premier League inglesa. *Revista Internacional de Medicina Del Deporte*, 35 (13), 1–6.
- Bompa, T., Hebbelinck, M., & Van Gheluwe, B. (1985). Force analysis of the rowing stroke employing two differing oar grips. *Canadian Journal of Applied*

- Sport Sciences. *Journal Canadien Des Sciences Appliquees Au Sport*.10(2), 64-67.
- Bosco, C. (1985). *Aspectos fisiológicos de la preparación física del futbolista*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Buchheit, M., Mendez, A., Delhomel, G., Brughelli, M., & Ahmaidi, S. (2010). Mejora de la capacidad de Sprint repetido en jugadores de fútbol jóvenes de élite: Sprints de Shuttle repetidos vs. Entrenamiento de Fuerza Explosiva. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24, 2715-2722. [https://doi: 10.1519 / JSC.0b013e3181bf0223](https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181bf0223).
- Bruggemann, D. & Albrecht, D.(2da edición)(1996). *Entrenamiento Moderno del Fútbol*. Alemania: Hispano Europea.
- Carling, C. (2013). Interpretar el rendimiento físico en partidos de fútbol profesional ¿Deberíamos ser más pragmático en nuestro enfoque?. *Sports Med*, 43, 655663. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0055-8>.
- Casáis, L. (2011). *Apuntes de la asignatura Alto rendimiento en fútbol II*. Pontevedra, España: Facultad de ciencias de la actividad física y el deporte.
- Casamichana, D., Castellano, J., & Castagna, C. (2012). Comparing the physical demands of friendly matches and small-sided games in semiprofessional soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31822a61cf>.
- Cometti ,G. (2002). *La preparación física en el fútbol*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Cronin, J., & Hansen, K. (2006). Resisted sprint training for the acceleration phase of sprinting. *Strength Cond. J.*, 28, 42-51.
- Dalen, T., Ingebrigtsen, J., Ettema, G., Hjelde, G., & Wisloff, U.(2016). Carga del jugador, aceleración y desaceleración durante 45 partidos competitivos de fútbol de élite. *J Strength Cond Res*, 30, 351-359.<https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001063>.
- Dellal, A., Chamari, K., Wong, D., Ahmaidi, S., Keller, D., Barros, R., Bisciotti, G., & Carling, C. (2011). Comparación del rendimiento físico y técnico en el juego

defútbol europeo: *FAPremier League y La Liga. Eur J Sport Sci*, 11 (1), 51-59. <https://doi.org/10.1080/17461391.2010.481334>.

- Dintiman, G. (2001). Acceleration and Speed. In B. Foran. *High performance sports conditioning* (pp. 176-179). Champaign: Human Kinetics.
- Di Salvo, V., Baron, R., Tschan, H., Calderon Montero, F., Bachl, N., & Pigozzi, F. (2007). Performance characteristics according to playing position in elite soccer. *International Journal of Sports Medicine*, 28, 222–227.
- Di Salvo, V., Baron, R., Tschan, H., Calderon Montero, F., Bachl, N., & Pigozzi, F. (2007). Performance characteristics according to playing position in elite soccer. *International Journal of Sports Medicine*, 28, 227–229.
- Di Salvo, V., Gregson, W., Atkinson, G., Tordoff, P., & Drust, B. (2009). Analysis of high intensity activity in Premier League soccer. *International Journal of Sports Medicine*, 30, 205–212.
- Dufour, W. (1990). *Las técnicas de observación del comportamiento motor. Fútbol: La observación tratada por ordenador*. Rev. R.E.D. vol. IV, nro 4. Barcelona, España.
- Dupont, G., Akakpo, K., & Berthoin, S. (2004). The effects of in-season, high-intensity interval training in soccer players. *J Strength Cond Res*, 18 (3), 584-9.
- Dupont, G., Millet, G., Guinhouya, C. & Berthoin, S. (2005). Relationship between oxygen uptake kinetics and performance in repeated running sprints. *European Journal of Applied Physiology*, 95(1), 27–34.
- Esposito, F., Impellizzeri, F., Margonato, V., Vanni, R., Pizzini, G., & Veicsteinas, A. (2004). Validity of heart rate as an indicator of aerobic demand during soccer activities in amateur soccer players. *European Journal of Applied Physiology*, 93(1-2), 167-172.
- Faude, O., Koch, T., & Meyer, T. (2012). Straight sprinting is the most frequent action in goal situations in professional football. *Journal Sports Science*, 30(7), 625-631.
- Faude, O., Schnittker, R., Schulte-Zurhausen, R., Müller, F. & Meyer, T. (2013). Entrenamiento de intervalo de alta intensidad vs. Entrenamiento de alto volumen durante la pretemporada en el fútbol juvenil de alto nivel: un ensayo

- cruzado. *Diario de Deportes Ciencias*, 31 (13), 1441–1450.
<https://doi.org/10.1080 / 02640414.2013.792953>.
- Fernandez-Fernandez, J., Zimek, R., Wiewelhove, T., & Ferrauti, A. (2012). High-intensity interval training vs. repeated-sprint training in tennis. *J Strength Cond Res*, 26(1), 53-62.
- Ferrari Bravo, D., Impellizzeri, F., Rampinini, E., Castagna, C. & D., & Wisloff, U. (2008). Sprint vs. interval training in football. *International Journal of Sports Medicine*, 29(8), 668–674.
- Ferrete Cáceres, C. (2015). Efecto del entrenamiento de fuerza, potencia y velocidad sobre las variables físicas y técnicas determinantes del rendimiento en jugadores de fútbol prepuberales y adolescentes. Retrieved from <http://hdl.handle.net/10433/2090/>
- Garcia-Pinillo, F., Martinez-Amat, A., Hita-Contreras, F., Martinez-Lopez, E.J. & Latorre-Roman, P. (2014). Effects of a contrast training program without external load on vertical jump, kicking speed, sprint, and agility of Young soccer players. *J Strength Cond. Res.*, 28(9), 2452–2460.
- Gonzalez Badillo, J. & G. (1995). *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza* Barcelona: INDE.
- Gonzalez Badillo, J. & Izquierdo Redin, M. (2002). Encuentro sobre alto rendimiento deportivo. *La carga de entrenamiento y el rendimiento en fuerza y potencia muscular*. Málaga Departamento de Formación formacion.iad.ctcd@juntadeandalucia.es.
- González Badillo, J. & Ribas Serna, J. (2002). *Bases de la programación del entrenamiento de fuerza*. Barcelona, España: INDE.
- Grosser, M. (1992). *Entrenamiento de la Velocidad*. Barcelona, España: Editorial Deportes.
- Helgerud, J., Engen L., Wisloff, U., & Hoff, J. (2001). Aerobic endurance training improves soccer performance. *Medicine Science in Sports and Exercise*, 33,1925-1931.
- Hill-Haas, S., Coutts, A., Dawson, B. & Rowsell, G. (2009). Time-motion characteristics and physiological responses of small-sided games in elite

- youth players: the influence of player number and rule changes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(8), 2149–2156.
- laia, F., Thomassen, M., Kolding, H., & Gunnarsson, T. (2008). Reduced volume but increased training intensity elevates muscle Na⁺-K⁺ pump alpha-subunit and NHE1 expression as well as short-term work capacity in humans. *Am J PhysiolRegulIntegr Comp Physiol*, 294(3), 966–974.
- laia, F., & Bangsbo, J. (2010). Speed endurance training is a powerful stimulus for physiological adaptations and performance improvements of athletes. *Scand J Med Sci Sports*, 20 (2),11-23.
- Jullien, H., Bisch, C., Largouet, N., Manouvrier, C., & Carling, C. (2008). ¿Un período corto de entrenamiento de la fuerza de la extremidad inferior mejora el rendimiento en pruebas de campo de carrera y agilidad en jugadores de fútbol profesionales jóvenes? *J Strength Cond Res*, (22), 404–411.
- Katis A., & Kellis, E.(2009). Effects of Small-SidedGames on Physical Conditioning and Performance in Young Soccer Players. *Journal of SportsScience and Medicine* 8, 374 - 380.
- Krustrup, P., Mohr, M., Steenberg, A., Bencke, J., Kjaer, M. & Bangsbo, J. (2006). Muscle and blood metabolites during a soccer game: Implications for sprint performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*.38(6), 1165-1174.
- Markovic, G., & Mikulic, P. (2010). Neuro-musculoskeletal and performance adaptations to lower-extremity plyometric training. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.2165/11318370->
- Martínez Poch, G. (2008). *Enciclopedia de entrenamiento del futbolista profesional*. Cochabamba, Bolivia: S.D.
- Miljanić, M. (2002). Magister en FIFA. *Zorka i Akim, rositelji Miljana Miljanića: Odenaš Milo u partizane sa 14 godina*".TV Novosti.
- Mohr, M., Krustrup, P., & Bangsbo, J.(2003). Match performance of high- standard soccer players with special reference to development of fatigue. *J Sports Sci* 2003 Jul, 21 (7), 519-28.
- Murray, A., Aitchison, T., Ross, G., Sutherland, K., Watt, I., & McLean, D. (2005).

- The effect of towing a range of relative resistances on sprint performance. *J. Sports Sci.*, 23(9), 927-935.
- Lago, C. (2002). *La preparación física en el fútbol*. Madrid, España : In Biblioteca Nueva.
- Lejeune, T., Willems, P., & Heglund, N. (1998). Mechanics and energetics of human locomotion on sand. *The Journal of Experimental Biology*, 201, 2071-2080.
- Little, T., & Williams, A. (2005). Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players. *J. Strength Cond. Res.* 19 (1),76–78.
- Loitz, B. J., & Zernicke, R. F. (1992). Strenuous exercise-induced remodelling of mature bone: relationships between in vivo strains and bone mechanics. *The Journal of Experimental Biology*.
- Los Arcos, A., Yanci, J., Mendiguchia, J., Salinero, J. J., & Brughelli, M. & Castagna, C. (2014). C. Short-term training effects of vertically and horizontally oriented exercises on neuromuscular performance in professional soccer players. *Int. J. Sports Physiol. Perform*, 9(3), 480–488.
- Loturco, I., Pereira, L., Kobal, R., Zanetti, V., Kitamura, K., Abad, C., & Nakamura, F. (2015). Transference effect of vertical and horizontal plyometrics on sprint performance of high-level U-20 soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 33(20), 2182–2191. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1081394>.
- Ramirez-Campillo, R., Gallardo, H., Meylan, C., Martinez, C., Álvarez, C., Caniugueo, A., Cadore, E., & Izquierdo, M. (2014). Effect of vertical, horizontal and combined plyometric training on explosive, balance and endurance performance of Young soccer players. *Strength Cond. Res.* December, 31.
- Ramirez-Campillo, R., Gallardo, F., Henriquez-Olguin, C., Meylan, C., Martínez, C., Álvarez, C., & Izquierdo, M. (2015). Efecto de plyo- vertical, horizontal y combinado entrenamiento métrico sobre explosivos, balance y rendimiento de resistencia mance de jóvenes futbolistas. *Journal of Strength y Conditioning Research*, 29 (7), 1784–1795.
- Rakobowchuk , M., Stuckey, M., Millar, P., & Gurr L. (2009). Effect of acute sprint

- interval exercise on central and peripheral artery distensibility in young healthy males. *Eur J Appl Physiol*, 105(5), 787–795.
- Rampinini, E., Coutts, A., Castagna, C., Sassi, R., & Impellizzeri, F. (2007). Variations in top level soccer match performance. *International Journal of Sports Medicine*, 28, 1018–1024.
- Rampinini, E., & Bangsbo, J. (2009). High-intensity training in football. *Int J Sports Physiol Perform*, 4(3), 291-306.
- Reilly, T. & Thomas, V. (1976). A motion analysis of work-rate in different positional roles in professional football match-play. *J Hum Mov Stud* 1976, 2, 87-97.
- Reilly T. (2007) *Science of training: soccer*. London: Routledge.
- Rienzi, E., Drust, B., Reilly, T., Carter, J. E., & Martin, A. (2000). Investigation of anthropometric and work-rate profiles of elite South American international soccer players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 40, 162–169.
- Ross, A., & Leveritt, M. (2001). Long-term metabolic and skeletal muscle adaptations to short-sprint training: implications for sprint training and tapering. *Sports Med*, 31(15), 1063-82.
- Ruiz Alonso, J. (2001). *El Entrenamiento de la Fuerza en el Fútbol*. Lérida, España: Editorial Deportiva Agonos.
- Ruiz de la Cruz, O., Leal Rios, L. (2007). *Fuerza explosiva en el futbolista profesional*. Medellin, Colombia.
- Samaja, J. (1999). *Epistemología y metodología*. Elementos para una teoría de la investigación científica. Argentina: EUDEBA.
- Sampieri, R., Fernandez, C., Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. (6ta edición). Mc Graw Hill Education.
- Seiru-lo, F., Massafret, M., & Espar, F. (1996). Preparación física en los deportes de equipo. *Revista De Entrenamiento Deportivo*, 8(4), 13–22.
- Siff, M., & Verjoshanski, Y. (2000). *Superentrenamiento*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Spalteholz, W. (1974). *Atlas de anatomía humana*. Barcelona, España : Labor.
- Stølen, T., Chamari, K., & Castagna, C. (2005). Physiology of soccer: an update. *Sports Med* 2005, 35 (6), 501-536.

- Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisloff, U. (2005). Physiology of soccer:an update. *Sports Medicine*, 35(6), 530-540.
- Tidball, J. & Daniel, T. (1986). *Myotendinous junction of tonic muscle cells:structure and loading*. Cell and tissue research.
- Tortora, G. & Reynolds, S. (9th ed.). (2004). *Principios de anatomía y fisiología*. Oxford, Reino Unido.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona, España : Paidotribo.
- Willmore, J., & Costill, D. (1994). *Hormonal regulation of exercise*.Barcelona, España: Paidotribo.
- Wilmore, J., & Costill, D. (3ra edicion).(2000). *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Zatsiorsky, V. (1992). Intensity of strength training fact and theory: Russian and Eastern European approach. *National Strength and Conditioning Association Journal*. [https://doi.org/10.1519/0744-0049\(1992\)014<0046:IPIOST>2.3.CO;2](https://doi.org/10.1519/0744-0049(1992)014<0046:IPIOST>2.3.CO;2)
- Zatsiorsky, V. (1995). *Science and practice of strength training*. Champaign, EEUU: Human Kinetics.

