

ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD, AGILIDAD Y RAPIDEZ. J.Lee E .Brown y otros

<http://www.paidotribo.com/ficha.aspx?cod=00933>

El segundo libro sobre velocidad que comento, a diferencia del texto de Cometti, que está escrito planteado desde en una óptica eminentemente europea, éste coordinado por Brown, se ha escrito desde la perspectiva estadounidense y participan diferentes especialistas. Ameno, didáctico y muy rico en cuanto a contenidos y puntos de vista.

Leer simultáneamente dos libros como estos que tratan el mismo tema con rigor y enfoques diferentes ayudan a comprender mejor la velocidad en todas sus modalidades comprendiendo las diferentes variables y procesos que inciden sobre ella. Al ser la capacidad más determinante en los deportes de balón, oponente e individuales no aeróbicos, entrenarla adecuadamente es fundamental para alcanzar resultados óptimos.

Es muy ilustrativo, al comparar ambos textos, comprobar que, pese a seguir diferentes caminos y metodologías, no aparecen contradicciones que puedan generar dudas al entrenador a la hora de decidir. Lo que sí que ofrece son numerosas opciones de trabajo. Son textos que deben estar sobre la mesa del entrenador puesto que son una fuente de recursos e ideas para aplicar al día a día del entrenamiento.

Son libros con contenidos aplicables a todos los deportes del atletismo al fútbol pasando por el tenis y sus ejercicios son óptimos para incluirse en clases de educación física escolar. Del texto de Brown no puedo dejar de señalar que, en su página 15, alerta como un error de carrera es llevar los pies rotados al exterior, algo muy generalizado en todos los deportes y es la causa de muchas lesiones pero que pasa desapercibido para la mayoría de autores y entrenadores.

Con la lectura de ambos nos damos cuenta de que se puede llegar a conclusiones y propuestas comunes pese a que parten de modelos conceptuales del movimiento y de culturas deportivas diferentes. Ambos coinciden plenamente en su aplicación y fundamentación científica, sin divergencias significativas; se complementan y se refuerzan. Ambos libros conforman el libro ideal del entrenamiento de la velocidad.

Como en el libro de Cometti, en el de Brown aparecen tanto los fundamentos teóricos de una forma clara y muy concisa, como propuestas concretas de trabajo tanto en lo referente a ejercicios y evaluación. En su último capítulo dan propuestas muy concretas de planificación de la velocidad en los diferentes deportes. Consideran la velocidad como una capacidad de capacidades es decir, dependiente de la fuerza, de la técnica, de factores neurales y coordinativos. En éste el título ya es indicativo de los múltiples factores que determinan la velocidad en un deportista.

