

Paolo Gaudino

First Team Fitness and Rehabilitation Coach
Manchester United

TÍTULO DE LA PONENCIA

Entrenamiento en superficie de arena: Biomecánica y características fisiológicas y aplicaciones prácticas

Resumen:

Se presentarán parámetros energéticos y biomecánicos del entrenamiento en superficie de arena, orientados a la evaluación de aspectos inherentes a los programas de entrenamiento de fútbol, prevención de lesiones y procesos de recuperación. Varios estudios demostraron que sobre arena es posible realizar sprints de máxima intensidad con mayor gasto energético y valores de potencia metabólica, sin alcanzar la velocidad máxima y con impactos de menor impacto. Además, los ejercicios con cambio de dirección realizados en esta superficie permiten alcanzar valores de desaceleración más elevados. Además, correr sobre la arena implica potencialmente un estiramiento limitado de los músculos involucrados. Por tanto, puede ofrecer una alternativa válida a los programas tradicionales de formación, prevención de lesiones y rehabilitación. Se presentará una aplicación práctica.