

## EL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD

GILLES COMETTI

<http://www.paidotribo.com/ficha.aspx?cod=00616>

En el repaso a las diferentes publicaciones de libros sobre entrenamiento toca, ahora, acercarnos a la velocidad. Para comprender los fundamentos del entrenamiento y la evaluación de la velocidad de manera clara y asequible, el libro comentamos dos libros, el primero es el de Gilles Cometti, un maestro para muchos entrenadores, un clásico de la modernidad, es decir Cometti es un autor que junto con Carmelo Bosco, rompen el mito tradicional del entrenamiento de la velocidad para aplicar el conocimiento científico pero dando múltiples propuestas tanto de aplicación práctica, al control del entrenamiento y evidentemente a la apertura de la tecnología aplicada a pie de pista .



Este es un libro básico que considero como punto de partida para formarse en el campo de la velocidad y para quienes hace tiempo que terminaron su formación una excelente puerta de entrada al entrenamiento de la era de la tecnología aplicada.

Su lectura es muy necesaria para todos los entrenadores, muy especialmente entre quienes son críticos con las corrientes que predicán que se debe entrenar exclusivamente de manera específica con las formas propias del deporte. En el libro que encontrarán alternativas para poder integrar el trabajo de velocidad a las necesidades específicas de su deporte.

En su primera parte hace un planteamiento “atlético” donde descompone la velocidad en los diferentes factores que la determinan y la necesidad de afrontarla desde cada uno de estos diferentes puntos de incidencia.

Tras sentar las bases y forma de manifestarse la velocidad en carrera, abre propuestas de aplicación a los deportes de balón donde la carrera deja de ser lineal y uniforme para adoptar cambios de dirección y venciendo oposiciones. Propuestas aplicables a todos los deportes y dejando muy claro la importancia del entrenamiento de fuerza para la mejora de la velocidad.

No es un texto teórico ni un manual de ejercicios inconexos, guarda el equilibrio entre los fundamentos teóricos, muy concretos y sintéticos, con las propuestas prácticas mostrando los diferentes materiales y complementos que se pueden utilizar para implementar la carga. En lo referente a la planificación hace propuestas de progresión de las cargas y medios de control del entrenamiento. El empleo de las tecnologías digitales como el Optojump, células fotoeléctricas, las plataformas de Bosco o los test de Vitori aparecen al final del texto.

Un libro corto, 200 páginas con muchos gráficos y fotos que refuerzan y clarifican el texto y expuesto con un lenguaje preciso y a la vez asequible para todos los entrenadores. Un libro para ser leído todo seguido pero para no dejar en la biblioteca. Es para tener siempre a mano para consultar ejercicios, pruebas de evaluación o propuestas de planificación.

Joan Rius Sant

[Jriustrainer@gmail.com](mailto:Jriustrainer@gmail.com)