

ANÁLISIS DE LAS ESTRATEGIAS DE ENTRENAMIENTO PARA LA MEJORA DEL RENDIMIENTO EN LA CAPACIDAD DE REPETIR SPRINTS EN LOS DEPORTES COLECTIVOS

*Analysis of training strategies for performance
improvement in repeat sprint ability in team sports*

Alejandro Rodríguez Fernández

Javier Sánchez Sánchez

José Gerardo Villa Vicente

RESUMEN: Los deportes de equipo se caracterizan por demandar a los jugadores la realización de esfuerzos máximos o submáximos, entre los cuales se producen periodos de recuperación. La capacidad de repetir estos esfuerzos, se denomina “repeat sprint ability” o RSA y es considerada determinante en el rendimiento en estos deportes. Por lo tanto, definir las estrategias de entrenamiento del RSA es importante para entrenadores y preparadores físicos. Diferentes estudios han analizado los efectos de entrenamientos basados en distintas estrategias, concluyendo que no existe una única estrategia para optimizar el rendimiento en esta capacidad. Es necesaria la periodización del entrenamiento para la mejora del RSA durante el ciclo competitivo incluyendo estrategias de entrenamiento de fuerza, resistencia, velocidad y el propio RSA, tanto mediante tareas generales como específicas, orientadas hacia la mejora neuromuscular y metabólica.

Palabras clave: Entrenamiento específico, resistencia a la velocidad, deportes de equipo.

ABSTRACT: Team sports are characterized by requiring players to perform maximal or submaximal efforts, interspersed with recovery periods. This ability termed repeat sprint ability or RSA is considered a performance factor in these sports. Therefore, defining RSA training strategies is important for coaches and physical trainers. Different studies have analyzed the training effects of different methodologies, concluding that there is no single strategy to optimize performance in this capacity. Training periodization for the improvement of RSA during the competitive cycle is