

Asociación Preparadores Físicos



Introducción

Dos jornadas del Máster de Preparación Física y dos jornadas del III Curso Especialista en Entrenamiento de Fuerza, complementadas con las tutorías individuales del Curso de Gestión Emocional del PF dan comienzo a la formación en este año 2023. En el ámbito legislativo compartimos la nueva ley del Deporte a nivel Nacional. Por último en el rincón del PF, acercamos la historia de Dani García, Entrenador de Porteros del Newcastle United.

Formación

XV Máster en Preparación Física - Jornada 7 y 8

La primera jornada presencial del año 2023 se desarrolló el 13 de enero y fue inaugurada por **Asier Zubillaga**, el docente expuso las claves que hay que tener en cuenta para la "metodología de la investigación", a continuación **José Luis Arjol** responsable del área condicional, indicó los primeros matices de la metodología para el entrenamiento de resistencia. La sesión fue finalizada por **Ignacio Melendro** con las relaciones contractuales del preparador físico y la regulación de su actividad profesional.

El pasado viernes 27 de enero se desarrolló en las instalaciones deportivas de la RFFM la octava jornada presencial con dos ponencias totalmente prácticas impartidas por **Gari Fullaondo** y **Sergio Núñez**. Las temáticas fueron el modelo de formación y rendimiento integral en fútbol y en la sesión de tarde el taller de "herramientas de gestión emocional para el preparador físico en fútbol".



III Curso Especialista en Entrenamiento de Fuerza en Fútbol - Jornada 2 y 3

La segunda sesión se desarrolló de manera virtual el 16 de enero. **Eduardo Domínguez** fue el docente encargado de impartir el contenido. En la primera ponencia expuso los fundamentos generales de la fuerza y las adaptaciones y respuestas biológicas, mientras que tras el descanso, en la segunda parte comenzó una parte más práctica enfocada hacia la metodología del entrenamiento de fuerza.

El 30 de enero en la tercera jornada, nuestro jefe de estudios **Eduardo Domínguez**, continuó con el temario teórico en una ponencia enfocada hacia el entrenamiento de fuerza en el subsistema condicional. A continuación, el preparador físico **Paulino Granero** expuso la evaluación de los movimientos curvilíneos y cambios de dirección.

Force vector determines response to plyometrics training?

STUDY OBJECTIVE
To compare the effects of sagittal plane (horizontal and vertical) and frontal plane (lateral) jumping training programs; changes in vertical, horizontal, 2D/3D sagittal jumping ability, and change of direction (COD) ability in high school female basketball athletes.

MEASUREMENTS
Vertical jump height with a barbell, standing long jump and lateral foot and right distance with a measured base (200 cm) by the lateral challenge, by the number of reps performed, by, measured by a video camera.

WHAT DOES THIS MEAN?
Sagittal plane training height more than frontal plane training, and displayed a trend of horizontal jump distance by more frontal plane training. Sagittal jump and COD were more only left sides were significant. This supports the "force-vector" theory of training transfer.

McInnes & T., Thomas J., Hunter, M., Shuck, R., Wang, H. & Wang, H. (2020). The Effect of Sagittal and Frontal Plane Jumping on Vertical, Horizontal and Change of Direction Ability in High School Female Basketball Athletes. *Journal of Sports Sciences and Physical Education*, 18(2), 101-107.

TRABAJO PLIOMÉTRICO EN EL PLANO SAGITAL MEJORA EL SALTO VERTICAL Y EL TRABAJO EN EL PLANO FRONTAL TIENE MEJORES EFECTOS EN EL COD Y EN LOS SALTOS LATERALES. ELLO APOYA EL VECTOR FUERZA EN CUANTO A LA TEORÍA DE TRANSFERENCIA DEL ENTRENAMIENTO.

Research

Revista Nº 210 - Medicina del Deporte

Compartimos la Revista Nº 210 de Medicina del Deporte que contiene diferentes artículos relacionados con el fútbol.

- La creatina mejora el rendimiento anaeróbico y promueve cambios antropométricos en futbolistas universitarios brasileños.
- Diez años de lesiones de fútbol en la literatura. Una aproximación bibliométrica

[Revista Nº 210](#)

Premios SEMED a la investigación 2023

Informamos que La Sociedad Española de Medicina del Deporte convoca cuatro Premios SEMED a la investigación.

Podrán optar a los premios los médicos e investigadores en Ciencias relacionadas con la Medicina del Deporte y la Actividad Física que presenten un trabajo original o de revisión.

Cada premio consistirá en una dotación económica de 600 euros, además de la publicación en la revista y mención de haber obtenido el premio.

[Ver noticia](#)



Legislación

Compartimos la publicación de la nueva Ley del Deporte que sustituye a la Ley del Deporte del año 1990. En un plazo de 6 meses se presentará un proyecto de Ley que regule las Profesiones del Deporte. <https://futbolpf.org/ley-del-deporte/>



El rincón del PF

El preparador físico del mes de enero es **Daniel García Vallejo**, asociado número 986 y actualmente entrenador y analista de porteros del Newcastle United.

DGV grado en CAFyD, Entrenador Nacional de Fútbol nivel tres y UEFA B de porteros. Ex alumno de los cursos de experto universitario en fuerza, análisis del juego y del máster de PF organizados por la RFFM, APF y UCLM. Actualmente pertenece al cuerpo técnico de porteros del Newcastle como analista de rendimiento.

Le felicitamos por haber colaborado en el éxito de su portero Nick Pope, es el portero de las grandes ligas que mayor % de paradas tiene (88%) por delante de Donnarumma y Ter Stegen. Pope fue el primer ganador del premio Castrol Save of the Month en Agosto 22 y ha vuelto a ser premiado por el premio Castrol Save of the Month en este mes de Enero 23. Es el portero de las grandes ligas que acumula más choques con la portería a 0 consecutivos (10) y el que más veces ha dejado la portería a cero esta temporada entre todas las competiciones (16), lidera la carrera por el 'Golden Glove' (Guante de Oro) de la Premier.



Incorporación a la APF en el mes de enero ¡Bienvenido!
1065. Norbert Callau



@APFfutbolpf



@futbolpf



@APFfutbolpf



@preparadoresfisicos