

RECUERDO DE UNA DE LAS MAYORES APORTACIONES A LA CIENCIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO QUE YA HACÍA UN PACO SEIRUL-LO MUY JOVEN

Apuntes de Medicina Deportiva
Vol. X - Nº 40 - Diciembre 1973
p. 269 - 273

LA IMPORTANCIA DE LAS PAUSAS EN EL ENTRENAMIENTO ()*

F. SEIRUL-LO.
Profesor de Educación Física.
Maestro en Deportes.

>>> "La importancia de las pausas en el entrenamiento"

Resumen de la Tesina de fin de carrera, 1971-73, INEF Madrid

Este trabajo corresponde al resumen de la Tesina que bajo el título "Una pequeña experiencia sobre el entrenamiento en la iniciación del velocista" fue presentada por el maestro Paco Seirul-lo en el INEF, para la obtención del título de Profesor de Educación Física y Maestro en Deportes.

Seirul-lo antes que Verkhoshansky

El maestro Seirul-lo ya en 1971, con tan solo 26 años, desarrolló su tesina donde comprobó que las cargas concentradas con adecuados descansos permitían mantener y elevar el nivel de fuerza explosiva durante toda la temporada; mucho antes que un experimentado Verkhoshansky, con 50 años, realizara su primera publicación sobre los bloques concentrados de fuerza "Block Training System" ("Una nueva concepción del entrenamiento especial de fuerza de lanzadores y saltadores", en "Liogkaja Atletika", núm. 1 de 1978, Moscú).

**MEMORY OF ONE OF THE MAJOR CONTRIBUTIONS TO THE SCIENCE OF
SPORT TRAINING THAT WAS MADE BY A VERY YOUNG COACH SEIRUL-LO**

*Revista de Medicina Deportiva
Vol. X - Nº 40 - Diciembre 1973
p. 269 - 273*

*LA IMPORTANCIA DE LAS PAUSAS
EN EL ENTRENAMIENTO (*)*

F. SEIRUL-LO.
Profesor de Educación Física.
Maestro en Deportes.

>>> "The importance of pauses in training"
Summary of the Graduate Thesis, 1971-73, INEF National Institute of Physical
Education · Madrid

This work corresponds to the summary of the thesis under the title "A little
experience on training in the initiation of sprinter" which was presented by the
grandmaster Paco Seirul-lo in the National Institute of Physical Education, in order
to obtain the title of Professor of Physical Education and Teacher in Sports.

Seirul-lo before Verkhoshansky

The grandmaster Seirul-lo, in 1971 with only 26 years, developed his thesis and
found that concentrated loads with appropriated rests allowed to maintain and raise
the level of explosive strength during all the season; long before an experienced
Verkhoshansky, with 50 years, would make his first publication on the concentrated
strength blocks "Block Training System" ("A new conception of special strength
training of throwers and jumpers", in "Liogkaja Atletika", no.1, 1978, Moscow).