Revisor A

Comentarios generales (Procure incluir uno por sección):

El presente manuscrito tiene interés para las ciencias del deporte, especialmente para el proceso de readaptación deportiva. Sin embargo, hay varias cuestiones a las que se debe atender para mejorar la calidad del mismo.

Introducción:  
        El término inercial no es el correcto para hacer referencia a este tipo de dispositivos (YoYoTM). Además, la literatura hace referencia al concepto de sobrecarga excéntrica. Sin embargo, sólo aquellos sujetos con experiencia en el entrenamiento con estos dispositivos son capaces de alcanzar una sobrecarga excéntrica en la fuerza pico, aspecto muy complicado de ver en la fuerza media o en las variables de potencia mecánica (media y pico). Por lo tanto, utilice a lo largo de todo el manuscrito dispositivos de inercia rotacional.  
Autor: agradecemos sus comentarios, se ha modificado a lo largo del manuscrito

Método:  
        En castellano, los signos de puntuación de los decimales son las comas y no los puntos. Por ello, modifique este aspecto a lo largo de todo el manuscrito.

Autor: agradecemos su comentario, pero se trata de una norma específica de la revista

¿En qué categoría compite el equipo del jugador? Describa el microciclo tipo del equipo del jugador.  
Autor: agradecemos su comentario, incluida categoría y microciclo tipo

Valoración  
Las tres primeras frases no son necesarias.

Autor: agradecemos su comentario, se han eliminado dichas frases

El calentamiento propuesto, desde mi punto de vista, no es un estímulo apropiado para producir una potenciación en la valoración establecida. ¿Por qué llevaron a cabo dicho calentamiento? ¿Se han basado en su experiencia práctica o en evidencia científica?

Autor: agradecemos su comentario, se debe a un error, el calentamiento previo a la valoración es el mismo que previo al entrenamiento, ya que el ejercicio a realizar es el mismo. Se ha cambiado en el apartado de metodología.

¿Por qué seleccionaron dichas inercias en la evaluación de la potencia?

Autor: agradecemos su comentario, se utilizaron esas inercias al igual que en estudios previos (Raya-González, Suárez-Arrones, Risquez-Bretones & Sáez de Villarreal, In press, disponible online RETOS)

La propuesta original de la asimetría o como se conoce en la literatura especializada limb symmetry index es de Gustavsson et al., (2006). Por favor, añada dicha cita en su descripción.  
Autor: agradecemos su comentario, ha sido incluida la referencia recomendada.

Intervención.  
¿Por qué realizaron 5 sesiones de fuerza con orientación bilateral y 7 unilateral?

Autor: agradecemos su comentario, el trabajo con orientación bilateral se utilizó como acondicionamiento previo al trabajo específico unilateral.

En los entrenamientos unilaterales, ¿con qué pierna se inició dicho entrenamiento?

Autor: agradecemos su comentario, se inició con la pierna lesionada la primera serie, con la pierna no lesionada en la segunda y así sucesivamente.

La consideración dada al futbolista fue que realizara las repeticiones a la máxima velocidad posible. Sin embargo, en la literatura científica, la información que se explica a los deportistas es diferente cuando se utiliza este tipo de dispositivos. Por favor, revise los últimos artículos de Tous-Fajardo et al., (2016, IJSPP) y Gonzalo-Skok et al., (2016, IJSPP). ¿Por qué se dio esta explicación? Además, tal y cómo se puede observar en los resultados, en ninguno de los ejercicios en la variable de potencia media se consigue sobrecargar la fase excéntrica y sólo en algún caso la potencia pico. ¿Podría haberse conseguido una sobrecarga excéntrica si las instrucciones hubieran sido diferentes?

Autor: En entrenamiento con dispositivos inerciales es muy diferente al entrenamiento con peso libre. En este caso, los deportistas deben ejecutar el ejercicio con una carga determinada (en este caso un volante con una inercia de .025 kg/m2) y la intensidad de su ejecución siempre debe ser la máxima posible (all-out) en la fase concéntrica con el objetivo de implicar a las fibras rápidas desde el primer momento, dado que es una estructura esencial para implementar el posterior trabajo de pliometría y cambios de dirección, junto a la repetición de acciones de alta intensidad. Al igual que en numerosos estudios con estos dispositivos, a los deportistas se les exige que apliquen el máximo esfuerzo posible en cada una de las repeticiones ([Alkner & Tesch, 2004a](#_ENREF_1), [2004b](#_ENREF_2); [Mendez-Villanueva et al., 2016](#_ENREF_8); [Tous-Fajardo et al., 2006](#_ENREF_14)). No consideramos que con diferentes instrucciones se hubiese conseguido mayor sobrecarga excéntrica, ya que depende en gran medida de la propia ejecución técnica del ejercicio, donde el ejecutante libera la acción durante la primera fase del retorno e inicia el frenado en la última parte del movimiento. Además, consideramos fundamental tener en cuenta que cuando se trabaja con dispositivos de inercia rotacional y se habla de sobrecarga excéntrica es en relación a dispositivos tradicionales, no a la comparación de la fase concéntrica y excéntrica en dispositivo de inercia rotacional con los que es difícil conseguir una mayor carga en la fase excéntrica respecto a la concéntrica ([Nunez, Suarez-Arrones, Cater, & Mendez-Villanueva, 2016](#_ENREF_9)).

¿Hubo una monitorización continua de cada sesión de entrenamiento?

Autor: no se pudo realizar la monitorización de cada sesión de entrenamiento, siendo esta una de las razones por las que se pedía al deportista ejecutar a máxima velocidad posible.

¿Por qué son diferentes los protocolos de activación en la valoración del test y en los entrenamientos?  
Autor: agradecemos su comentario, se debe a un error, el calentamiento previo a la valoración es el mismo que previo al entrenamiento, ya que el ejercicio a realizar es el mismo. Los hemos cambiado en el texto.

Análisis estadístico  
Shapiro-Wilk en lugar de Saphiro Wilk.

Autor: agradecemos su comentario, se ha modificado en el texto.

¿Cuál fue la forma de cálculo del tamaño del efecto?

Autor: la fórmula utilizada para el cálculo del tamaño del efecto, al tratarse de un análisis intra-grupo fue la siguiente: ES= (Media Post test- Media Pre test)/ SD Pre test.

Al ser un estudio de caso, los análisis habituales dirigidos a muestras grupales no sirven. Especifique cuáles fueron las variables y datos analizados para realizar el análisis expuesto.  
Autor: para el análisis estadístico de los datos se siguió el procedimiento utilizado en estudios de caso previos de similares características (Núñez, Lancho & Ramírez, 2016).

Resultados:  
Incluya el tamaño del efecto específico en las tablas bilateral y unilateral.  
Autor: agradecemos su comentario, este dato ha sido incluido en las tablas correspondientes.

Especifique si se consiguen alcanzar los valores establecidos en la literatura como adecuados para el % de asimetría.

Autor: agradecemos su comentario. Se ha incluido en el texto tal y como nos aconseja  
  
Discusión:  
        2º párrafo. Concretar que tipo de variables se analizaron en los estudios referenciados, ya que en ninguno de ellos se hizo una valoración longitudinal de los valores de potencia.

Autor: agradecemos su comentario, se ha modificado este párrafo según sus consideraciones.

3º párrafo. Explicación de por qué no se ha obtenido una sobrecarga excéntrica mediante la utilización de estos dispositivos. Importancia de la monitorización y feedback.

Autor: agradecemos su comentario, y consideramos que la no monitorización del trabajo y feedback asociado, evita la posibilidad de comprobar si existe trabajo de sobrecarga excéntrica respecto a la fase excéntrica. Sin embargo, pensamos que en una fase aguda de la readaptación, buscar sobrecarga excéntrica no es tan importante como puede ser el trabajo unilateral y la posibilidad de genera carga excéntrica. Estamos de acuerdo con su apreciación y consideramos que hubiera sido interesante un seguimiento monitorizado del proceso de entrenamiento, por lo que lo incluiremos como limitación del estudio.

Debe existir una mayor discusión de las diferentes variables de fuerza analizadas.

Además, el párrafo de las asimetrías debe comparar con respecto a otros programas de entrenamiento la efectividad en la reducción de las mismas. Recientemente, se ha publicado un artículo que evaluó el efecto de un entrenamiento unilateral y bilateral sobre el índice de asimetría en la potencia (Gonzalo-Skok et al., 2017). Revise el manuscrito y debátalo en su discusión para darle mayor soporte a sus resultados.

Autor: agradecemos su comentario, se ha incluido la referencia para discutir los resultados de asimetrías.

¿Cuál es el tiempo medio de vuelta a la práctica deportiva tras una lesión de grado II del LLI? En el texto habla de 23 días. Sin embargo, su jugador tardó 36 días. Debe ser cauto en su justificación o, al menos, tratar de justificar el por qué fue más efectivo este tipo de tratamiento en el proceso de readaptación.  
Autor: agradecemos su comentario, se ha incluido información específica sobre lesiones de grado II en LLI de la rodilla.

Claridad del texto y normas APA 6.0:  
        Debe mejorar la redacción general del texto, ya que se presentan varias erratas. Además, revise la omisión de los determinantes artículos como la o el para leer un castellano correcto en la redacción.  
Autor: agradecemos su comentario, se ha revisado todo el manuscrito para corregir errores de redacción.

Comentarios específicos (Por favor, indicar claramente la página y el número de línea del manuscrito al que hacen referencia):  
        Introducción.  
Página 2. 2º párrafo. Línea 1. Eliminar “de”.  
Página 2. 2º párrafo. Línea 2. Añadir “un” y “los” para leer:  
“…un elevado riesgo de lesión en los deportes de contacto”.  
Página 2. 2º párrafo. Líneas 4-5. Corregir la referencia. No aparece la  
fecha.  
Página 2. 2º párrafo. Línea 8. “Son abordadas” en lugar de  
“serán”.  
Página 2. 2º párrafo. Línea 10. “…por un plazo…” en lugar de  
“…por una…”.  
Página 2. 2º párrafo. Línea 11. “…es de 23…” en lugar de  
“…será de…”.  
Página 2. 3º párrafo. Línea 6. Aplicar fuerza en lugar de ejercer.  
Página 2. Unir el 3º y 4º párrafo en un único párrafo.  
Página 3. 2º párrafo. Debe especificar que los objetivos del estudio  
fueron dos, enumerando cada uno de ellos, ya que ambos son objetivos  
principales (1) y 2)).  
  
Método.  
Valoración.  
Página 4. 5º párrafo. Utilice el tiempo pasado para expresar dicho  
párrafo.

Autor: agradecemos sus comentarios, todas las consideraciones han sido llevadas a cabo.

Revisor B

Revisar Titulo en ingles

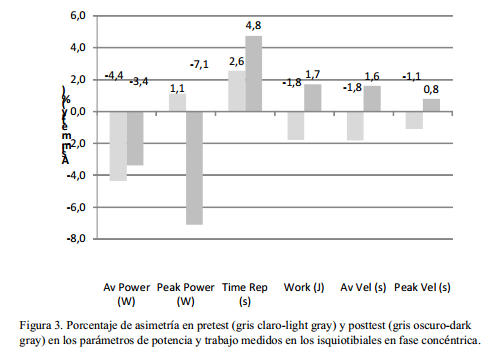
Autor: Agradecemos su comentario, el título en inglés ha sido modificado.

Aclarar la frase  del tercer párrafo de la discusión : "ya que el mayor registro electromiografio................

Autor: se ha mejorado la redacción de esta frase para facilitar su comprensión.

En la figura 1 poner los errores

Autor: agradecemos su comentario pero consideramos que la figura 1 presenta la información adecuada para este tipo de figura, al igual que en estudios previos publicados (Núñez, Lancho & Ramírez, 2016)



Disociar la idea de que el entrenamiento de sobrecarga excentrica es un método para tratar la lesion del LLI

Autor: agradecemos su comentario, se han modificado diferentes frases para disociar esa idea, ya que lo que pretendemos es conocer el efecto del entrenamiento con sobrecarga excéntrica sobre la potencia del tren inferior en un futbolista lesionado, no mostrar que sea un método de tratamiento, sino de entrenamiento.

Se echa en falta articulos para la discusión con otros tratamientos asociados y su periodo e recuperación en lesiones del LLI  
Autor: agradecemos su comentario, hemos incluido estudios con periodos específicos de recuperación de la lesión de grado II y hemos discutido con nuestros resultados. Sin embargo, hasta donde conocemos no existe en la literatura trabajos similares en los que se utilicen diferentes métodos de entrenamiento para conocer sus efectos durante la recuperación de una lesión del LLI de la rodilla.

Comentarios generales (Procure incluir uno por sección):  
        Introducir limitaciones del estudio

Autor: agradecemos su comentario, se incluyen las limitaciones del estudio.