



**FACULTAD DE KINESIOLOGIA Y FISIOTERAPIA
LICENCIATURA EN KINESIOLOGIA Y FISIOTERAPIA**

**PLAN DE ENTRENAMIENTO MÚSCULO ESQUELÉTICO PARA LA
PREVENCIÓN DE LESIONES DEL TRONCO Y MIEMBROS
INFERIORES EN EL FÚTBOL DE CAMPO FEMENINO DEL CLUB
CERRO PORTEÑO EN EL PERIODO DE ENERO A AGOSTO DEL
AÑO 2018**

Yllian Stivens Galeano Palacio

Asunción, Paraguay

Año 2018

INTRODUCCIÓN

El fútbol es un deporte en el cual se requiere una gran demanda aeróbica y anaeróbica, considerando que tiene una duración de 90 minutos o más en muchos de los casos, con un patrón de ejercicios interválico y aciclico. Las distancias medias que recorre un jugador a lo largo del partido varía entre 10-12 km.

Está parado o andando el 55-60% del tiempo, corriendo a ritmo moderado el 35-40%, corriendo a velocidad submáxima 3-6%, corriendo a máxima velocidad el 0,4-2%. Solamente el 2% del tiempo total el jugador está en posesión del balón y el 96% de los sprints son menores a 30m, la mayoría entre 5-15m².

Se puede considerar al fútbol como un deporte de esfuerzos explosivos e intermitentes, en el que la capacidad de recuperación así como un plan de prevención de las posibles lesiones parece ser crucial para aumentar el rendimiento del equipo¹.

El mayor número de lesiones que se producen en este deporte son de tipo muscular y articular en los miembros inferiores. Para prevenir este tipo de lesiones es necesario conocer las lesiones y sus posibles causas con sus componentes intrínsecos y extrínsecos, para posteriormente planificar la batería de ejercicios de prevención de lesiones.

Una vez comprobado que el mayor tipo de lesiones en el fútbol son de tipo muscular, despierta el interés del investigador en establecer un plan adecuado de entrenamiento específico de la fuerza, de manera a mitigar el número de lesiones de este tipo.