

## **RESUMEN**

El jugador está expuesto a una gran cantidad y variedad de gestos técnicos deportivos que deben realizarse durante la práctica de este deporte, en donde se debe emplear al máximo la carrera continua o de velocidad, ejecución saltos cuando realizamos cabeceos, cambios de dirección, aceleraciones, desaceleraciones, paradas, el terreno de juego y varios factores externos e internos juegan un factor esencial. Todos estos factores hacen que causen en el fútbol una gran variedad de lesiones y por consiguiente una paralización y la pérdida de su condición física siendo un problema su efectiva reinserción, en esta investigación se ha planteado un análisis pre y post test de su condición física de tres jugadores que presentan diferentes lesiones y que han tenido que suspender sus entrenamientos por un periodo de tiempo considerable y se plantea un macrociclo de fuerza para poder reintegrarlo al jugador lo más pronto posible y en forma efectiva logrando recuperar y en muchos de los casos mejorar su nivel de condición física y fuerza antes de la lesión. Logrando así implementar una metodología efectiva de trabajo por parte del profesional terapeuta contratado por el club Universidad Católica Amateur.

### **Palabras clave:**

- **LESIONES DEPORTIVAS**
- **MACROCICLO DE FUERZA**
- **TEST DE FUERZA MÁXIMA**
- **FASES DE FUERZA**

## **ABSTRACT**

The player is exposed to a large number and variety of sports technical gestures that must be performed during the practice of this sport, where the continuous or speed race must be used to the maximum, jumps execution when we perform headers, changes of direction, Accelerations, decelerations, stops, the pitch and several external and internal factors play an essential factor. All these factors cause them to cause a great variety of injuries in football and therefore one for and the loss of their physical condition being a problem their effective reintegration, in this investigation a pre and post test analysis of their physical condition of three players who present different injuries and who have had to suspend their training for a considerable period of time and a force macrocycle is proposed to be able to reintegrate the player as soon as possible and effectively recovering and in many cases improve their fitness level and strength before the injury. Achieving an effective work methodology by the professional therapist hired by the Amateur Catholic University club.

### **KEY WORDS:**

- **SPORTS INJURIES**
- **FORCE MACROCICLO**
- **MAXIMUM FORCE TEST**
- **FORCE PHASES**