

RESUMEN EJECUTIVO

El entrenamiento de fuerza es un aspecto que siempre ha ido de la mano del deporte en general y en nuestro caso el fútbol. No podemos quitar la importancia de un entrenamiento específico en la planificación; aunque varios eruditos de la dirección técnica y preparación física disienten en el cómo. Con nuestra investigación buscamos desmitificar que el uso de máquinas de resistencia no funcional sea un trabajo idóneo para los ejercicios de fuerza en el entrenamiento de fútbol. Mourinho, Seirul-lo, Louis van Gaal, dejaron de usar las pesas, el ¿por qué?; según investigaciones, los trabajos con máquinas de resistencia no funcional, en vez de crear una mayor eficiencia, propenden más mal que bien. Varias máquinas como la de extensión, flexión y extensión de rodillas (sentados en retroversión de 45 grados); pueden ser perjudiciales si no tienen una correcta disposición mecánica. Encontraremos información sobre las máquinas que se emplean regularmente en los entrenamientos y un análisis biomecánico sobre las fuerzas que se ejercen en la articulación de la rodilla de los deportistas. La fuerza explosiva, es de vital importancia en deportes de cooperación-oposición como el fútbol, su entrenamiento permite sacar provecho frente a opositores, puesto que sin desmeritar a las otras capacidades condicionales (velocidad, resistencia), esta manifestación genera la mayoría de las acciones decisivas en la obtención de los resultados. Todo entrenamiento de fútbol se lo debe aplicar directamente en cancha y dejar al entrenamiento de pesas relegado hacia fisicoculturistas o personas que buscan la estética. Perseguimos la funcionalidad, perseguimos fútbol