



SOCCKERKINETICS

# Entrenar descalzo

TU BASE PARA UN RENDIMIENTO  
ALTO



**@SOCCKERKINETICS**



## El Trasfondo:

"Crecer descalzo tiene una gran influencia en el desarrollo del pie, el modo de andar y el rendimiento deportivo."

Esta declaración proviene de Karsten Hollander, médico deportivo.

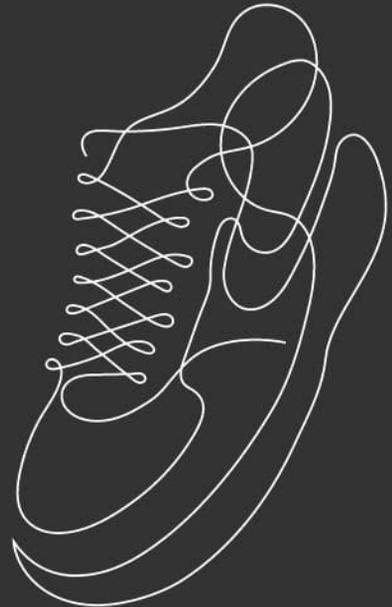
Zech, A., Venter, R., De Villiers, J. E., Sehner, S., Wegscheider, K., & Hollander, K. (2018). Motor skills of children and adolescents are influenced by growing up barefoot or shod. *Frontiers in pediatrics*, 6, 115.

Estudio:



SOCCKERKINETICS

Dos investigadores de Irlanda y Nueva Zelanda investigaron lo perjudicial que puede ser el caminar con zapatos.



**@SOCCKERKINETICS**



SOCCKERKINETICS

Resultado:

El uso de zapatillas de correr influye en nuestra forma de correr y nuestra postura. También los músculos del pie se debilitan. Otro factor negativo es el aumento del dolor.



**@SOCCKERKINETICS**



SOCCKERKINETICS

## Recomendación para futbolistas:

Correr descalzo ayuda a mantener la función natural del pie. No obstante, prueba a correr descalzo poco a poco y quítate las zapatillas para una pequeña parte de la siguiente sesión e ir aumentando gradualmente.



**@SOCCKERKINETICS**



El estudio puede consultarse aquí:

Francis, P., & Schofield, G. (2020). From barefoot hunter gathering to shod pavement pounding. Where to from here? A narrative review. *BMJ open sport & exercise medicine*, 6(1), e000577.

