

La pliometría y su incidencia en la velocidad y velocidad-fuerza en jugadoras de fútbol
Plyometrics and its impact on speed and speed-strength in soccer players

*Autor. Haro Yépez, Edison Paúl **

Email: paul_4imb@hotmail.com,

Tél: +593996147714

*Director: Cerón Ramírez, Juan Carlos **

Email: jcceron@espe.edu.ec

12 de junio de 2019

<http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/288/268>

RESUMEN

Introducción: El método pliométrico es un modelo de estiramiento-acortamiento orientado a la mejora de la velocidad y la potencia en deportistas. Si bien existen investigaciones que valorar los efectos de la pliometría en futbolistas masculinos de diferentes rangos etarios, existe la necesidad de valorar los alcances y limitaciones de la aplicación pliométrica en el sexo femenino a corto plazo. **Objetivo:** determinar la incidencia del método pliométrico a corto plazo en la velocidad y velocidad-fuerza en mujeres futbolistas de la categoría senior. **Métodos:** Se estudia la población de mujeres futbolistas de categoría senior (18 sujetos), implementando un programa pliométrico de 3 microciclos de adaptación inicial y 5 microciclos de intervención pliométrica, valorado los efectos en la velocidad y la velocidad-fuerza a través de dos pruebas de valoración del rendimiento deportivo, antes y después de implementada la propuesta. **Resultados:** Se evidenciaron mejorías significativas en el postest como parte del Jump test ($p=0,000$), y significativas en el postest de las tres fases de la prueba de 40m ($p=0,000$). **Conclusiones:** se evidencian mejoras significativas en las capacidades de velocidad y velocidad-fuerza en mujeres futbolistas de la categoría senior, indicando para el presente estudio que el entrenamiento pliométrico es efectivo en el sexo femenino para potenciar los indicadores del rendimiento deportivo antes mencionados.

Palabras Claves:

- **PLIOMETRÍA**
- **FÚTBOL FEMENINO**
- **VELOCIDAD,**
- **VELOCIDAD-FUERZA**

ABSTRACT

Introduction: The plyometric method is a stretch-shortening model aimed at improving speed and strength in athletes. Although there are investigations that assess the plyometrics effects on male soccer players of different age ranges, there is a assess need the scope and limitations of plyometric application in female sex at short term. **Objective:** to incidence determine of the short-term plyometric method on speed and speed-strength in female soccer, senior category. **Methods:** We population studied of women senior players (18 subjects), implementing a plyometric program of 3 initial adaptation microcycles and 5 microcycles of plyometric intervention, assessing the effects on speed and speed-strength through two evaluation tests of sports performance, before and after the proposal is implemented. **Results:** There were significant improvements in posttest as part of Jump test ($p = 0.000$), and significant in the posttest of three phases in 40m test ($p = 0.000$). **Conclusions:** there are significant improvements in speed and speed-strength capacities in women players in the senior category, indicating for the present study that plyometric training is effective in female sex to enhance the aforementioned sports performance indicators.

Key Words:

- Plyometrics
- Women's Soccer
- Speed
- Speed-strength