

## Resumen

La agilidad es una de las capacidades coordinativas más relevantes en el rendimiento de los deportes sobre todo los de conjunto ya que la eficacia y eficiencia en los cambios de dirección durante el desarrollo de un partido puede ser determinante. Por eso este estudio de investigación tiene como finalidad el determinar la influencia que tiene el entrenamiento de la musculatura del Core, o núcleo del cuerpo, sobre la agilidad de las futbolistas del Club Deportivo Cumbayá Spirit; se llevó a cabo una investigación de tipo cuasi experimental con análisis cuantitativo de las variables propuestas, para lo cual se evaluó el nivel de agilidad con el Test de Illinois y la estabilidad central mediante los Test de Puente en Prono, Test de Sarhman y Test de Salto medio lateral, en una población que estuvo constituida por un grupo de 22 futbolistas femeninas, esto se hizo antes y después de la intervención, que constituyo en la aplicación de una rutina de ejercicios específicos para la zona del Core, la misma que se incluyó como un complemento a la programación del entrenamiento establecido, con una frecuencia de 3 veces por semana. Se realizó un estudio bajo la prueba paramétrica de la "t" de Student que dio como resultado una valoración significativa de ,000 menor a ,0005 que es el margen de error, lo que determina que el desarrollo de la musculatura del Core influye positivamente en la agilidad.

Palabras claves:

- **AGILIDAD**
- **FÚTBOL**
- **ENTRENAMIENTO DEL CORE**

## **Abstract**

Agility is one of the most relevant coordinative capacities in sports performance, especially sports performance, since the effectiveness and efficiency in changes of direction during the development of a match can be decisive. For this reason, this research study aims to determine the influence that training the core musculature, or core of the body, has on the agility of the soccer players of the Cumbayá Spirit Sports Club; A quasi-experimental type investigation was carried out with quantitative analysis of the proposed variables, for which the agility level was evaluated with the Illinois Test and the central stability by the Prone Bridge Test, Sarhman Test and Test of Half-lateral jump, in a population that consisted of a group of 22 female soccer players, this was done before and after the intervention, which constituted the application of a specific exercise routine for the Core area, the same one that was included as a complement to the established training schedule, with a frequency of 3 times a week. A study was carried out under the parametric test of Student's "t" that resulted in a significant valuation of .000 less than .0005, which is the margin of error, which determines that the development of the core musculature has a positive influence on agility.

Keywords:

- **AGILITY**
- **SOCCER**
- **CORE TRAINING**