

## Resumen

En el fútbol existen distintas fases de juego, las cuales contribuyen en su desarrollo y perfeccionamiento. Los movimientos reales: ofensivos y defensivos, permiten un mejor rendimiento deportivo en entrenamientos y competencias, esto se observan en las distintas categorías del fútbol sean así infantiles o formativas. Las fases de juego son la base fundamental para que el infante ejecute las mejores jugadas en relación a las diferentes demandas y problemas que exige este deporte, de esta forma se puede realizar un juego más dinámico y oportuno en cada una de las exigencias futbolísticas en competencia. Por ello esta investigación se centra en evaluar la influencia del trabajo pliométrico lúdico para mejorar la fuerza-velocidad de los jugadores de la Academia de Fútbol "Sociedad Deportivo Quito A.K.D." Para la investigación se utilizaron diferentes test pliométricos conforme a las principales cualidades físicas, tácticas y técnicas que demanda el deporte. El análisis y la descripción de los resultados se realizaron en IBM SPSS Statistics Software realizando un análisis estadístico descriptivo de cada evaluación antes y después de emplear el programa de entrenamiento, además de la prueba T Student para demostrar la validez de la hipótesis. El muestreo consto de 30 deportistas, a los cuales se aplicó la propuesta alternativa para el desarrollo de la fuerza y velocidad mediante la aplicación del programa pliométrico lúdico, concluyendo una incidencia significativa de 0,00 menor al margen de error de 0,005, confirmando que el programa lúdico pliométrico fue importante en el desarrollo de la fuerza y velocidad en esta muestra.

*Palabras clave:* fútbol, fuerza, velocidad, pliometría, lúdico

## **Abstract**

In soccer there are different phases of the game, which contribute to its development and improvement. The real movements: offensive and defensive, allow a better sports performance in training and competitions, this is observed in the different categories of soccer, whether they are infantile or formative. The game phases are the fundamental basis for the infant to execute the best plays in relation to the different demands and problems that this sport requires, in this way a more dynamic and timely game can be carried out in each of the competing soccer demands. For this reason, this research focuses on evaluating the influence of playful plyometric work to improve the strength-speed of the players of the Soccer Academy "Sociedad Deportivo Quito A.K.D." For the investigation, different plyometric tests were used according to the main physical, tactical and technical qualities that the sport demands. The analysis and description of the results were carried out in IBM SPSS Statistics Software, performing a descriptive statistical analysis of each evaluation before and after using the training program, in addition to the Student T test to demonstrate the validity of the hypothesis. The sample consisted of 30 athletes, to whom the alternative proposal for the development of strength and speed was applied through the application of the ludic plyometric program, concluding a significant incidence of 0.00 less than the margin of error of 0.005, confirming that the plyometric play program was important in the development of strength and speed in this sample.

*Keywords:* soccer, strength, speed, plyometrics, playful