

RESUMEN

El entrenamiento de la fuerza reactiva posibilita que el futbolista realice cambios bruscos de dirección con el dominio del balón, y por ende acercarse lo más posible a portería en donde deben colocar el balón como gol. En tal sentido, la potenciación de dicha capacidad física es vital para el incremento sostenido el rendimiento deportivo en los futbolistas. Por ello, el objetivo de la investigación es potenciar la fuerza reactiva en futbolistas juveniles de la Liga Valle de los Chillos a partir de la aplicación de ejercicios pliométricos. Basado en un muestreo intencional, la investigación seleccionará la población total de estudio del equipo de fútbol de la Liga Valle de los Chillos (25 atletas), categoría juvenil (\bar{X} 17,5 años), sexo masculino, implicando igualmente en la investigación a tres entrenadores que participan en su proceso de dirección del entrenamiento deportivo. Una vez realizado el diagnóstico inicial de la investigación, se implementó varios ejercicios pliométricos en tres fases. Se aplicó tres pruebas de valoración del rendimiento deportivo relacionadas con la fuerza reactiva (salto sin impulso, salto vertical, y marcaje y control del balón) en dos momentos. La comparación de los datos obtenidos en dos momentos en las pruebas mencionadas evidenció mejoras significativas a favor del postest, demostrando una mejora notable en la capacidad física de fuerza reactiva, cumplimentándose el objetivo de la investigación.

Palabras Clave:

- **FUERZA REACTIVA**
- **PLIOMETRÍA**
- **FÚTBOL**

ABSTRACT

The training of the reactive force allows the player to make sudden changes of direction with the control of the ball, and therefore approach as much as possible to goal where they should place the ball as a goal. In this sense, the empowerment of this physical capacity is vital for the sustained increase in sports performance in footballers. Therefore, the objective of the research is to strengthen the reactive force in youth players of the Valle de los Chillos League from the application of plyometric exercises. Based on an intentional sampling, the research will select the total study population of the soccer team of the Valle de los Chillos League (25 athletes), youth category (\bar{X} 17.5 years), male gender, also involving three coaches participating in the investigation. in his process of directing sports training. Once the initial diagnosis of the investigation was made, several plyometric exercises were implemented in three phases. Three sports performance assessment tests related to reactive force (jump without impulse, vertical jump, and ball marking and control) were applied in two moments. The comparison of the data obtained in two moments in the mentioned tests showed significant improvements in favor of the posttest, showing a remarkable improvement in the physical capacity of reactive force, fulfilling the objective of the investigation.

Keywords:

- **REACTIVE FORCE**
- **PLIOMETRY**
- **SOCCER**