

RESUMEN

La potencia muscular es la habilidad que posee un sujeto para ejercer una fuerza determinada de manera rápida, por lo cual es vital para desarrollar integralmente las capacidades físicas de fuerza y velocidad, aspecto importante para perfeccionar el contenido de la preparación del futbolista. En tal sentido, se evidencia como propósito de la investigación implementar un grupo de ejercicios físicos para perfeccionar la pliometría en la fuerza reactiva en centrocampistas de fútbol del Club América, categoría juvenil. Se estudia a 10 centrocampistas del Club América, categoría juvenil, sexo masculino. Además de aplicar la técnica de encuesta a 10 entrenadores de fútbol de la provincia de Pichincha, República del Ecuador. Se aplica tres pruebas de valoración del rendimiento, fuerza máxima, test de Seargent y un test de golpeo del balón en posición estática, en dos y tres momentos antes, durante y después de implementada la propuesta de intervención con 13 ejercicios especiales. Se demostró una mejora significativa en los tres indicadores relacionados directos e indirectamente con la potencia del golpeo al balón.

Palabras Claves:

- **POTENCIA**
- **FÚTBOL**
- **GOLPEO AL BALÓN**

ABSTRACT

Muscular power is the ability of a subject to exert a determined force quickly, which is vital to fully develop the physical capabilities of strength and speed, an important aspect to improve the content of the preparation of the player. In this sense, it is evident as a purpose of the research to implement a group of physical exercises to improve the power of the ball in football midfielders Club America, youth category. 10 Club América midfielders are studied, youth category, male. In addition to applying the survey technique to 10 football coaches from the province of Pichincha, Republic of Ecuador. Three tests are applied to assess the performance, maximum strength, Seargent test and a test of hitting the ball in a static position, in two and three moments before, during and after the intervention proposal with 13 special exercises. There was a significant improvement in the three indicators directly related and indirectly with the power of the ball hit.

Keywords:

- **POWER**
- **SOCCER**
- **HIT THE BALL**