

Resumen

Fundamentar la influencia que tiene la aplicación de un programa de ejercicios pliométricos sobre la mejoría del acondicionamiento físico del personal de la Escuela de Servicios y Especialidades del Ejército.

Usamos el métodos teórico y empíricos además analítico, ya que se analizó las experiencias del personal militar y las principales repercusiones a las que se enfrentan en el paso de este tipo de pistas militares ya que debido a la complejidad del aparato, el militar al término de su ejecución culmina con un alto desgaste energético y entre otros ejemplos suelen sufrir desmayos debido al sobreesfuerzo, todas estas características se analizan desde el punto de vista de fatiga por alto esfuerzo sin embargo cabe destacar que también pueden sumarse problemas como es el caso de lesiones temporales o permanentes en la fisiología del cuerpo de los implicados, todo esto se asocia a la técnica inadecuada que en muchos casos se aplica en la ejecución de estos ejercicios, provocándole en primera instancia daños al estado físico de la persona y además terminar con tiempos y marcas considerados insuficientes para un buen rendimiento.

Se propone la implementación de un entrenamiento específico de pliometría con la intención de mejorar su fuerza, velocidad y rendimiento para que el personal militar esté en condiciones óptimas de ejecutar el paso de esta pista de obstáculos en tiempos adecuados y sin repercusiones físicas.

Palabras claves: pliometría, fuerza, velocidad

Abstract

To base the influence that the application of a plyometric exercise program has on the improvement of the physical conditioning of the personnel of the School of Services and Specialties of the Army.

We use theoretical and empirical methods, as well as analytical, since the experiences of military personnel and the main repercussions they face when passing this type of military tracks were analyzed, since due to the complexity of the apparatus, the military culminates with a high energy wear and tear at the end of its execution and, among other examples, they usually suffer fainting due to overexertion, all these characteristics are analyzed from the point of view of fatigue due to high effort, however it should be noted that problems such as injuries can also be added. temporary or permanent in the physiology of the body of those involved, all this is associated with the inadequate technique that in many cases is applied in the execution of these exercises, causing damage to the physical state of the person in the first instance and also ending with times and marks considered insufficient for good performance.

The implementation of a specific plyometric training is proposed with the intention of improving their strength, speed and performance so that military personnel are in optimal conditions to execute the passage of this obstacle course in adequate times and without physical repercussions.

Keywords: plyometry, strength, speed