

RESUMEN

Los nadadores del Club Valencia vienen subiendo en su nivel competitivo en los últimos cuatro años en el estilo Libre, pero aún no han conseguido la maestría deportiva en la ejecución de la partida y vueltas del estilo Libre, factor fundamental para mejorar las marcas personales en competencias. Existen vacíos físico-técnicos que conllevan a una mala ejecución de las vueltas y partidas que implican la pérdida de tiempo en cada acción y el consecuente aumento en los tiempos finales de competencia de cada nadador del club en estas categorías. La falta de fuerza explosiva en extremidades inferiores que se necesita, tanto en las partidas como en las vueltas del estilo mencionado, parece ser la causa principal de que las mismas no sean efectuadas con la eficiencia requerida y por lo tanto es necesario desarrollar este tipo de fuerza en los nadadores sujetos de estudio. El mejor y más efectivo método para desarrollar la fuerza explosiva es el pliométrico, según nuestra investigación, y por eso lo aplicamos en este trabajo según los lineamientos bibliográficos estudiados en la etapa especial del entrenamiento, respetando siempre la edad biológica como la cronológica para la aplicación de las cargas de trabajo.

PALABRAS CLAVES:

- **FUERZA EXPLOSIVA**
- **PARTIDAS Y VUELTAS**
- **EXTREMIDADES INFERIORES,**
- **PLIOMÉTRICO**

OVERVIEW

Club Valencias swimmers have been improving their competitive level in the free style during the last years, however they haven't been able to reach a higher level in the starts and laps. This knowledge is a basic factor in order to improve the personal record during the competences. There are several factors which bring a bad execution of the starts and laps. Those factors also carry a loss of time in every action and as a consequence the increase of the global times during the performance. The lack of explosive strength in the legs in both moments starts and laps, seems to be the main cause of the mentioned problem. This is the reason why the development of this strength in the swimmers who participated in this study is very important. According to our research the best and the most effective method to develop the explosive strength is the plyometric. We applied this method based on studied bibliography during the special training period. We respected the biological and chronological age of the swimmers to apply the tasks.

KEY WORDS:

- **EXPLOSIVE STRENGTH**
- **STARTS AND LAPS**
- **LEGS**
- **PLIOMETRIC**