

RESUMEN

La pliometría es una técnica de entrenamiento deportivo orientada a realizar ciertos ejercicios de movimientos explosivos, mejorando la potencia muscular y la rapidez. La investigación posee como objetivo diseñar una guía de ejercicios pliométricos de bajo y mediano impacto para mejorar la potencia del tren inferior en futbolistas del equipo masculino Sub 16 del Colegio Nacional Juan de Salinas. La investigación es descriptiva, transversal y correlacional, estudiando a 25 futbolistas, categoría sub16 del equipo masculino del Colegio Juan de Salinas en la ciudad de Quito, República del Ecuador. Se realiza un diagnóstico inicial con cuatro test de valoración del rendimiento en el tren muscular inferior, diagnóstico que se repite luego de implementar los ejercicios diseñados durante seis meses como prueba comparativa. La Prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon ($p=0,05$), y la Prueba de los Signos ($p=0,000$) evidenciaron diferencias significativas para todas los test aplicados ($p=0,000$), demostrando que la estrategia con ejercicios pliométricos de bajo y mediano impacto mejoró la potencia muscular de miembros inferiores en la muestra sometida a estudio.

Palabras claves:

- **POLIMETRÍA,**
- **FÚTBOL,**
- **MIEMBROS INFERIORES,**
- **POTENCIA MUSCULAR**

ABSTRACT

Plyometrics is a technique of sports training aimed at performing certain exercises of explosive movements, improving muscle power and speed. The research objective is to design a guide for low and medium impact plyometric exercises to improve the power of the lower train in players of the male soccer team Sub 16 of the Juan de Salinas National School. The research is descriptive, transversal and correlational, studying 25 players, sub16 category of the male team of the Juan de Salinas School in the Quito city, Republic of Ecuador. An initial diagnosis was made with four performance tests in the lower muscular train, a diagnosis that is repeated after implementing the exercises designed for six months as a comparative test. The Wilcoxon Signal Range Test ($p = 0.05$) and the Sign Test ($p = 0.000$) showed significant differences for all the applied tests ($p = 0.000$), demonstrating that the strategy with plyometric exercises of Low and medium impact improved muscular power of lower limbs in the sample under study.

Keywords:

- **PLYOMETRICS,**
- **SOCCER**
- **LOWER LIMBS**
- **MUSCULAR POWER**