

RESUMEN

El entrenamiento de la fuerza explosiva en el futsal implica generar la mayor cantidad de fuerza en un menor tiempo, sin pérdida de eficiencia en el movimiento muscular. Potenciar dicha capacidad física posibilitará elevar el rendimiento deportivo, enfatizando en el tiro a portería. En tal sentido, el objetivo de la investigación sería implementar una estrategia metodológica para desarrollar la fuerza explosiva en miembros inferiores y potenciar el tiro a portería de atletas de futsal Sub16 de la Liga Deportiva Parroquial de Tambillo. Se estudia la población de jugadores del futsal Sub 16 (16 atletas del sexo masculino) del equipo de la Liga Deportiva Parroquial de Tambillo, determinando la fuerza explosiva en miembros inferiores a través de una prueba de golpeo al balón de forma estática y en movimiento, midiendo la velocidad de golpeo a través de una Pistola de velocidad en millas/hora. Para potenciar la fuerza explosiva se implementa una metodología con ejercicios generales y especiales a través de varios mesociclos de entrenamiento. Se demostró una mejora significativa en la fuerza explosiva en los jugadores sometidos a estudio, demostrando que la propuesta metodológica utilizada potenció el tiro a portería al mejorar los indicadores de golpeo al balón de forma estática y en movimiento.

PALABRAS CLAVE:

- 1. FUERZA EXPLOSIVA**
- 2. FUTSAL**
- 3. MIEMBROS INFERIORES**
- 4. METODOLOGÍA DE ENTRENAMIENTO**

ABSTRACT

The training of the explosive force in futsal involves generating the greatest amount of force in a shorter time, without loss of efficiency in muscle movement. Strengthening said physical capacity will make it possible to increase sports performance, emphasizing on goal shooting. In this sense, the objective of the research would be to implement a methodological strategy to develop the explosive strength in lower limbs and enhance the type of goal of futsal athletes Sub16 of the Parroquial Sports League of Tambillo. The population of futsal players Sub 16 (16 athletes of the male sex) of the team of the Liga Deportiva Parroquial de Tambillo is studied, determining the explosive strength in lower limbs through a test of hitting the ball statically and in movement, measuring the speed of striking through a speed gun in miles / hour. To enhance the explosive force, a methodology with general and special exercises is implemented through several training mesocycles. A significant improvement in the explosive strength of the players under study was demonstrated, demonstrating that the methodological proposal used improved the shot on goal by improving the indicators of hitting the ball in a static and moving way.

KEYWORDS:

- **EXPLOSIVE STRENGTH**
- **FUTSAL**
- **LOWER LIMBS**
- **TRAINING METHODOLOGY**