

ENTRENAMIENTO PLIOMÉTRICO PARA LA MEJORA DE LA CAPACIDAD DE ACELERAR

Gjinovci, B., Idrizovic, K., Uljevic, O., & Sekulic, D. (2017). Plyometric training improves sprinting, jumping and throwing capacities of high level female volleyball players better than skill-based conditioning. *Journal of sports science & medicine*, 16(4), 527-535.

OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN

Evaluar el efecto del entrenamiento pliométrico sobre la capacidad acelerar y saltar.

1 Se llevaron a cabo 2 sesiones semanales de entrenamiento durante 12 semanas. En cada sesión se realizaban entre 40 y 60 saltos.

Se realizaron diferentes tipos de saltos: saltos verticales, laterales, cayendo desde altura, repetidos, etc.

2

Tiempo en 20 metros



Se consiguió una mejora en la capacidad de acelerar de un 8% tras las 12 semanas de entrenamiento.

3

4 El salto vertical se incrementó un 27% con el entrenamiento realizado.

Salto vertical (cm)



APLICACIÓN PRÁCTICA PARA EL ARBITRAJE

La realización de diferentes ejercicios de salto sin carga puede conseguir mejorar tanto la capacidad de saltar como de acelerar en 20 metros.

Además de realizar saltos verticales sería recomendable la realización de saltos horizontales para mejorar de manera más específica la capacidad de acelerar (Loturco, 2015).

El entrenamiento detallado de esta investigación puede verse en la tercera página del siguiente enlace: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5721183/pdf/jssm-16-527.pdf>

