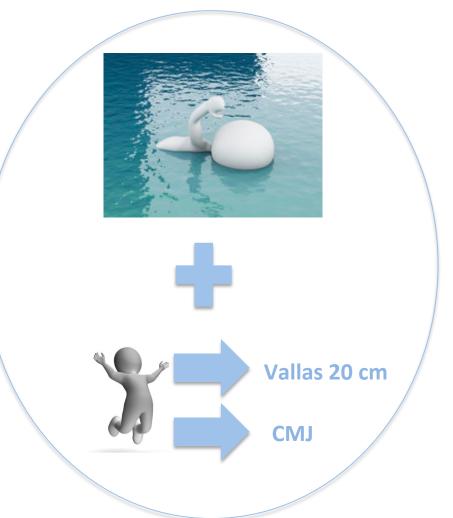
EFECTOS DE LA PLIOMETRÍA EN EL RENDIMIENTO DE SALTO Y NATACIÓN EN NADADORES PREPUBERALES

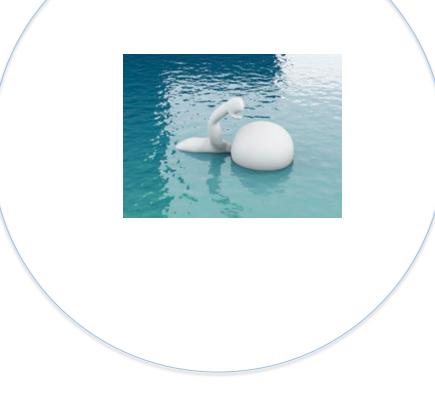
GRUPO NATACIÓN + PLIOMETRÍA (PLIO)





8 SEMANAS

GRUPO NATACIÓN (CON)



CAMBIOS OBSERVADOS TRAS 8 SEMANAS DE INTERVENCIÓN COMPARADOS AL INICIO

	PLIO	CON
CMJ	^ **	↓ *
SALTO HORIZONTAL	^ ***	←→ *
15 m crol	* ***	* **
25 m crol	* ***	\\ *
50 m crol	* **	←→ *
25 m crol sin empuie desde pared	* **	^ *



CONCLUSIONES

- 1. ADAPTACIONES NEUROLÓGICAS PROVOCADAS POR SESIONES DE PLIOMETRÍA PODRÍAN PROVOCAR **MEJORAS EN CMJ Y SALTO HORIZONTAL**
- 2. CON SIMILARES VOLÚMENES DE NADO, EL GRUPO DE PLIOMETRÍA OBTUVO MEJORAS SIGNIFICATIVAS EN TEST ESPECÍFICOS EN AGUA, ALGO QUE NO SE **OBSERVÓ EN EL GRUPO CONTROL**

* Trivial; ** Pequeño; *** Moderado

CREADO POR SANTIAGO SANZ Fisiólogo del Ejercicio del Comité Paralímpico Español





Sammoud S, Negra Y, Chaabene H, Bouquezzí R O, Moran J, & Granacher U. The effects of plyometríc jump training and swimming performances in prepubertal male swimmers. Journal of Sports Science and Medicine. (2019);18:805-811.