

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

## GRUPO NATACIÓN + PLIOMETRÍA (PLIO)



Vallas 20 cm

CMJ



8 SEMANAS

X 6



= 48



72 horas



= 12

2 sesiones por semana de pliometría 8 a 12 series y 6 a 10 reps



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 empuje desde pared | ↓**  | ↑*  |

\* Trivial; \*\* Pequeño; \*\*\* Moderado

## CONCLUSIONES

- ADAPTACIONES NEUROLÓGICAS PROVOCADAS POR SESIONES DE PLIOMETRÍA PODRÍAN PROVOCAR MEJORAS EN CMJ Y SALTO HORIZONTAL
- 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



CREADO POR SANTIAGO SANZ

Fisiólogo del Ejercicio del Comité Paralímpico Español



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