



UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

EFFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE POTENCIA EN EL SALTO  
VERTICAL  
SOBRECARGA V/S PLIOMETRIA.

Seminario para optar al  
Título de Profesor de Educación Física

Dirigida por: Mg. Rubén Muñoz López

Felipe Aravena Aravena  
Guillermo Palacios García

*Concepción 2011*

## Resumen

El objetivo del presente estudio fue analizar la relación de dos metodologías de entrenamiento (sobrecarga y pliometría), sobre la potencia muscular de las extremidades inferiores en acciones de salto, Squat Jump (SJ) y Counter movement Jump (CMJ), de manera de determinar cuál de estas metodologías era superior. Para ello se contó con una muestra formada por sujetos atletas amateur fondistas de 5 y 10 kilómetros (N=20; 30-50 años) de sexos masculino y femenino (con escasa experiencia en el entrenamiento en ambas metodologías sobrecarga y pliometría), que llevaron a cabo una batería de test de saltos verticales SJ y CMJ calculándose la potencia muscular en Watt y centímetros, al inicio y al final del programa de entrenamiento de 10 semanas (2 de adaptación y 8 efectivas), con cada una de las metodologías. No se encontró coeficientes de correlación en ninguno de los test (SJ=0,732 y CMJ=0,359<1,860 grados de libertad), que determinaran que pliometría como método de entrenamiento fuera mejor que sobrecarga. Las valoraciones de peso corporal (PC) no sufrieron importantes modificaciones (Sobrecarga 0,2 y Pliometría 1,0), al igual que el perímetro del muslo (Sobrecarga -2,2 y Pliometría -2, 7); y el perímetro de pantorrilla (Sobrecarga 1,0 y Pliometría 2,8). La potencia muscular en los test de salto a pesar de haber sido mayor tanto en Watt como en centímetros en el grupo pliometría (*Test SJ= Watt=pliometría 42,3% y Sobrecarga 35,6%; y Cm.= Pliometría 22,2% y Sobrecarga 11,9%; Test CMJ= Watt 34,4% y Sobrecarga 29,5%; y Cm.= 9,5% y Sobrecarga 6,7%*), en donde la prueba *T de Student* determinó que no existe significancia estadística.

Por lo tanto no existe significancia estadística que determine que el método pliometría logre mejores progresos que sobrecarga, sobre la potencia muscular de las extremidades inferiores para este estudio en particular.

Palabras Clave: Potencia, SJ, CMJ, Fuerza, Sobrecarga, Pliometría.