



Pliometría para mejoramiento de la condición física

27 ENE 2005

El tratamiento pliométrico hace mejorar el rendimiento de los atletas en potencia, fuerza y máxima velocidad. Así lo confirma la tesis para optar por el grado de Maestría en Ciencias del Movimiento Humano y la Recreación presentada por Eduardo Saez Saez de Villareal.

La pliometría consiste en la activación de los músculos mediante dos fases, una de estiramiento seguida de forma inmediata por otra de acortamiento. Por lo tanto la mayoría de las acciones en nuestra vida cotidiana son de carácter pliométrico.

En la práctica de deportes se asocian a este tipo de tratamiento los saltos, los lanzamientos y los golpes tanto en las competiciones como en los entrenamientos. En los ejercicios pliométricos la principal fuerza que se debe vencer es la del peso corporal, pero se crean variantes en función de las condiciones del entrenamiento.

El estudio concluye que tanto las personas con buena condición física como quienes tienen mala resistencia se benefician por igual del trabajo pliométrico. Sin embargo a mayor número de semanas y de sesiones se obtiene un mejor efecto.

La investigación evaluó los resultados en las variables de potencia, fuerza y velocidad. En cuanto a la potencia se concluye que las personas de más edad y con más experiencia deportiva obtienen mayores resultados.

Asimismo, se expone que para obtener beneficios en cuanto a la fuerza es recomendable la combinación de ejercicios pliométricos y pesas, siempre que los entrenamientos sean fuertes y los descansos entre cada serie muy cortos.

En cuanto a la velocidad se comprobó que las personas de baja estatura obtienen mejores resultados y que es mejor realizar sesiones cortas y de alta intensidad.

[Shirley Orozco.](#)

Periodista Oficina de Divulgación e Información

odi@cariari.ucr.ac.cr

