

El término Pliometría se utiliza para describir el método de entrenamiento que busca reforzar la reacción explosiva como resultado de aplicar lo que los fisiólogos denominan "ciclo de estiramiento - acortamiento".

El trabajo Pliométrico es cuando ocurre una contracción excéntrica - concéntrica varias veces en un período de tiempo lo más corto posible venciendo un gradiente de fuerza determinado ya sea, por peso corporal o de un objeto en específico, (reactores).

Bompa (2004) denomina los ejercicios pliométricos como ejercicios de entrenamiento reactivo, ciclo de estiramiento acortamiento, o reflejo de extensión miotático. Los ejercicios popularmente llamados pliométricos son aquellos en que el músculo realiza una contracción excéntrica (estiramiento), inmediatamente seguida de una contracción concéntrica (acortamiento).

Existen dos tipos de fuerza reactiva: fuerza explosivo-elástica (el ciclo de acortamiento-estiramiento es lento, el trabajo tiene una velocidad baja) y fuerza reactivo-elástica (el ciclo de acortamiento-estiramiento es rápido, el trabajo tiene una velocidad alta).

EJECUCIÓN ADECUADA.

La mejor forma de realizar los ejercicios pliométricos para que te aporten mayor beneficio es haciendo la ejecución lo más rápida posible. De esta manera desarrollarás la mayor cantidad de fuerza en el mínimo periodo de tiempo, haciendo más efectiva la explosividad y la velocidad de tus elásticos resortes musculares.

Así mismo se distinguen dos tipos de movimientos en que se aplica un régimen pliométrico de trabajo muscular: El primero se refiere a aquellos movimientos efectuados en régimen de amortiguación del trabajo muscular, en que el objetivo principal reside únicamente en frenar la caída libre del aparato o del cuerpo del deportista. Aquí los músculos cumplen una función amortiguadora, esto es, actúan en régimen excéntrico; en el segundo los movimientos en que encontramos un régimen reversible de trabajo muscular, donde el estiramiento precede a la contracción muscular. Se trata, por lo tanto de un movimiento que cambia el régimen excéntrico y concéntrico. En este caso, la función del movimiento consiste en utilizar eficazmente el potencial elástico de la tensión muscular acumulado durante el estiramiento (fase de amortiguación) para aumentar la eficacia mecánica de la siguiente contracción muscular



