



PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del
Ejercicio y la Salud

ISSN: 1409-0724

ISSN: 1659-4436

pensarenmovimiento.eefd@ucr.ac.cr

Universidad de Costa Rica

Costa Rica

Barquero-Jiménez, José Francisco; Salazar-Rojas, Walter
**EFFECTO AGUDO DE LOS ENTRENAMIENTOS DE FUERZA, VELOCIDAD, PLIOMETRÍA
Y VELOCIDAD CONTRA RESISTENCIA EN LA CARRERA DE VELOCIDAD**

PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias
del Ejercicio y la Salud, vol. 18, núm. 2, 2020, Julio-
Universidad de Costa Rica
Costa Rica

DOI: <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v18i2.40315>

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=442063685001>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en [redalyc.org](https://www.redalyc.org)

 redalyc.org

Sistema de Información Científica Redalyc
Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso
abierto

Investigación Experimental o Metaanalítica

PENSAR EN MOVIMIENTO:

Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud

ISSN 1659-4436

Vol. 18, No.2, pp. 1 - 20

Abre 1° de julio, cierra 31 de diciembre, 2020



EFFECTO AGUDO DE LOS ENTRENAMIENTOS DE FUERZA, VELOCIDAD, PLIOMETRÍA Y VELOCIDAD CONTRA RESISTENCIA EN LA CARRERA DE VELOCIDAD

ACUTE EFFECT OF STRENGTH, SPEED, PLYOMETRIC, AND RESISTED SPRINT TRAININGS ON SPRINTING

EFEITO AGUDO DOS TREINAMENTOS DE FORÇA, VELOCIDADE, PLIOMETRIA E VELOCIDADE CONTRARRESISTÊNCIA NA CORRIDA DE VELOCIDADE

José Francisco Barquero-Jiménez, Bach.  ¹ (A, B, C, D, E) y

Walter Salazar-Rojas, Ph.D.  ² (A, B, C, D, E)

jose.fbj@gmail.com; walter.salazar@ucr.ac.cr

¹ Posgrado en Ciencias del Movimiento Humano, Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.

² Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.

Envío original: 2020-01-28 Reenviado: 2020-04-16, 2020-05-18

Aceptado: 2020-05-19 Publicado: 2020-07-01

Doi: <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v18i2.40315>

RESUMEN

Barquero-Jiménez, F. y Salazar-Rojas, W. (2020). Efecto agudo de los entrenamientos de fuerza, velocidad, pliometría y velocidad contra resistencia en la carrera de velocidad. **PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud**, 18(2), 1 - 20. La velocidad juega un papel fundamental en el rendimiento deportivo, tanto en deportes individuales como colectivos.

-1-



Esta obra está bajo una

[Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Los objetivos de este estudio son: a) determinar el efecto agudo de los tipos de entrenamiento de fuerza, velocidad, pliometría y velocidad contra resistencia en la carrera de velocidad y sus fases y b) realizar el análisis del efecto agudo de estos tipos de entrenamiento de manera individual. Once velocistas (edad promedio de 21.8 años $\pm$ 3.04, talla de 1.764 m $\pm$ 0.062 y peso de 69.645 kg $\pm$ 4.946), con experiencia como velocistas realizaron cinco tratamientos agudos (F, V, P, VR y control), para los cuales se aleatorizó el orden. Para cada tratamiento, realizaron un pre test y un post test de 100 metros con mediciones de intervalos cada 20 metros. Se realizaron 2 análisis de varianza (ANOVA) de medidas repetidas de 2 y 3 vías, con el objetivo de analizar el efecto de los tratamientos en el tiempo total de carrera y en cada uno de los intervalos de la carrera de velocidad, respectivamente. También, se realizó un análisis individual, utilizando estadísticos descriptivos y gráficos. No hubo interacción significativa entre las mediciones y los tipos de entrenamiento ($F = 1.733$ $p = .162$), ni entre las mediciones, los tipos de entrenamiento y los intervalos de distancia ($F = 0.569$ $p = .903$). En el análisis individual, se observa como los cambios en la velocidad según el tipo de tratamiento varían entre sujetos, siendo el tratamiento de velocidad con el que más sujetos mejoran.

Palabras clave: velocidad, fuerza, velocidad contra resistencia, pliometría, efecto agudo.

ABSTRACT

Barquero-Jiménez, F. & Salazar-Rojas, W. (2020). Acute effect of strength, speed, plyometric, and resisted sprint trainings on sprinting. **PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud**, 18(2), 1-20. Speed plays a key role in performance in both collective and individual sports. The objectives of this study are: a) to determine the acute effect of strength, speed, plyometric, and resisted sprint trainings in sprinting and its phases, and b) to analyze the acute effect of these types of training on an individual manner. Eleven experienced sprinters (mean age 21.8 $\pm$ 3.04, height 1.764 m $\pm$ 0.062, and weight 69.645 kg $\pm$ 4.946) participated in five training sessions (S, SP, P, RS, and control) assigned in a random order. For each treatment, 100 meter-pre and post-tests were conducted with interval measurements every 20 meters. Two-way and three-way variance analyses (ANOVA) of repeated measurements were conducted to analyze the effect of the types of training on the total race time and in each interval, respectively. In addition, descriptive statistics and graphs were used for an individual analysis. For the group analysis, no significant interaction was found between measurements and the types of training ($F = 1.733$ $p = .162$) or between measurements, types of training, and distance intervals ($F = 0.569$ $p = .903$). However, in the individual analysis, changes in speed based on the type of treatment vary between subjects, being speed the treatment that shows more improvement in subjects.

Keywords: speed, strength, resisted sprint, plyometrics, acute effect.

-2-



Esta obra está bajo una

[Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

RESUMO

Barquero-Jiménez, F. e Salazar-Rojas, W. (2020). Efeito agudo dos treinamentos de força, velocidade, pliometria e velocidade contrarresistência na corrida de velocidade. **PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud**, 18(2),1 - 20. A velocidade tem um papel fundamental no desempenho esportivo, tanto em esportes individuais quanto coletivos. Este estudo tem como objetivo: a) determinar o efeito agudo dos tipos de treinamento de força, velocidade, pliometria e velocidade contrarresistência na corrida de velocidade e suas fases e b) realizar a análise do efeito agudo destes tipos de treinamento de maneira individual. Onze velocistas (idade média de 21,8 anos $\pm$ 3,04, altura de 1,764 m $\pm$ 0,062 e peso de 69,645 kg $\pm$ 4,946), com experiência como velocistas realizaram cinco tratamentos agudos (F, V, P, VR e controle), para os quais se aleatorizou a ordem. Para cada tratamento, foram realizados um pré-teste e um pós-teste de 100 metros com medições de intervalos a cada 20 metros. Foram realizadas 2 análises de variância (ANOVA) de medidas repetidas de 2 e 3 vias, a fim de analisar o efeito dos tratamentos no tempo total de corrida e em cada um dos intervalos da corrida de velocidade, respectivamente. Também, foi realizada uma análise individual, utilizando estatísticos descritivos e gráficos. Não houve interação significativa entre as medições e os tipos de treinamento ($F = 1,733$ $p = 0,162$), nem entre as medições, os tipos de treinamento e os intervalos de distância ($F = 0,569$ $p = 0,903$). Na análise individual, observa-se como as mudanças na velocidade segundo o tipo de tratamento variam entre sujeitos, sendo o tratamento de velocidade com o que mais sujeitos melhoram.

Palavras-chave: velocidade, força, velocidade contrarresistência, pliometria, efeito agudo.

El entrenamiento de la velocidad es esencial en la mayoría de deportes colectivos o individuales (Van Den Tillaar, Teixeira y Marinho, [2017](#)). Entre ellos, destaca en las pruebas de velocidad del atletismo, debido a que son mínimas las diferencias (1, 2 o 3 centésimas de segundo) que permiten triunfar en una prueba de 100 o 200 metros.

Debido a la importancia de la velocidad en el rendimiento deportivo y de su mejora para entrenadores y atletas, se han investigado diferentes tipos de entrenamiento con los que se puede mejorar la velocidad. Tal es el caso de los entrenamientos de fuerza, velocidad, pliometría y velocidad contra resistencia (Barquero y Salazar, [2018](#); Centeno y Salazar, [2017](#); Sáez, Requena, y Cronin, [2012](#)).

A partir de estudios meta-analíticos (Barquero y Salazar, [2018](#); Centeno y Salazar, [2017](#); Sáez et al., [2012](#)), se conoce que los entrenamientos de fuerza, velocidad, pliometría y velocidad contra resistencia dan como resultado una mejora en la carrera de velocidad ($TE = 0.55$; $TE = 0.50-0.40$; $TE = 0.41-0.37$; $TE = 0.36$, respectivamente). Sin embargo, los efectos positivos



conocidos, de los tipos de entrenamiento mencionados en la carrera de velocidad, son producto de estudios de efecto crónico, y existe poca investigación sobre el efecto agudo de los distintos entrenamientos en la carrera de velocidad.

Antes de pasar a describir lo que se conoce del efecto agudo de cada tipo de entrenamiento en la carrera de velocidad, es importante aclarar que, en la literatura científica, se pueden localizar estudios de efecto agudo, ya sea con este nombre o con los términos de potenciación pos-activación o de calentamiento. Los tres términos incluyen una amplia variedad de estudios con características similares, donde la mayor diferencia está en que no se pudo hacer meta-análisis de muchos estudios de calentamiento o potenciación pos activación, debido a la falta de aplicación de un pre test.

Los estudios sobre el efecto agudo del entrenamiento de fuerza en la carrera de velocidad presentan resultados diversos. Destacan estudios con efectos positivos (Chatzopoulos et al., [2007](#); Matthews, Matthews y Snook, [2004](#); McBride, Nimphius, y Erickson, [2005](#); Rahman, [2007](#); Seitz, Trajano y Haff., [2014](#); Yetter y Moir, [2008](#)) y estudios sin cambios en la velocidad (Bevan et al., [2010](#); Crewther et al., [2011](#); Guggenheimer, Dickin, Reyes y Dolny, [2009](#); Lim y Kong, [2013](#)).

Por su parte, los estudios del efecto agudo del entrenamiento de velocidad contra resistencia presentan resultados similares a los estudios de fuerza. En ellos, vale la pena resaltar que el volumen de investigaciones es mucho menor, con dos investigaciones que muestran cambios positivos en la velocidad (Smith et al., [2014](#); Winwood, Posthumus, Cronin y Keogh, [2016](#)) y dos sin cambios (Van Den Tillaar et al., [2017](#); Whelan, O'regan y Harrison, [2014](#)).

Se localizaron solamente dos investigaciones que estudiaban el efecto agudo del entrenamiento de pliometría en la velocidad (Bomfim-Lima et al., [2011](#); Turner, Bellhouse, Kilduff y Russell, [2015](#)), ambas reportan una mejora en el tiempo de carrera. Por su parte, de manera sorprendente, no se localizó ninguna investigación que estudie el efecto agudo del entrenamiento de velocidad en la carrera de velocidad.

Además, una carencia con que cuenta la investigación, tanto del efecto agudo como crónico de los tipos de entrenamiento, es que la mayoría de los estudios han investigado el efecto de los tipos de entrenamiento en el tiempo total en una o dos distancias (Kale y Acikada, [2016](#); Rumpf et al., [2014](#)). De tal manera que aún falta investigar si el efecto global observado en la velocidad es el mismo en cada fase de la carrera de velocidad.

Tomando en cuenta que la carrera de velocidad cuenta con cuatro fases, la reacción, la aceleración, la velocidad máxima y la resistencia a la velocidad (Cetin, Hindistan y Ozkaya, [2018](#)), el análisis de los efectos de los tipos de entrenamiento en cada una de las fases tiene igual importancia para los entrenadores que conocer el efecto global. Podría ser que uno de los métodos de entrenamiento sea más efectivo para desarrollar la velocidad en la fase de aceleración, mientras que otro método podría ser más efectivo para el desarrollo de la resistencia a la velocidad. De ser así, un entrenador podría combinar ambos métodos para obtener una mejoría global más significativa.



También, otra limitante de este campo de investigación es la escasa cantidad de estudios que se interesan en el efecto de los tipos de entrenamiento en la velocidad en distancias mayores a los 40 metros y en velocistas (Haugen, Seiler, Sandbakk y Tønnessen, [2019](#)), de forma que se pueda analizar su efecto en la resistencia a la velocidad o en la velocidad máxima para deportes individuales como el atletismo, donde se conoce que el valor de velocidad máxima se alcanza entre las distancias de 60 y 80 metros y no en 40 metros o antes como en el caso de los deportes colectivos (Haugen et al., [2019](#); Slawinski et al., [2017](#)). En la [tabla 1](#), se reporta la cantidad de investigaciones que han estudiado el efecto agudo de alguno de los tipos de entrenamientos de fuerza, velocidad, velocidad contra resistencia y pliometría en la carrera de velocidad por cada intervalo de 20 metros. En ella, se puede apreciar la falta de estudios donde se evalúen las fases de velocidad máxima y resistencia a la velocidad.

Tabla 1

Cantidad de estudios de efecto agudo realizados por intervalo de distancia

Intervalo de distancia	0-20 m	20-40 m	40-60 m	60-80 m	80-100 m
Cantidad de estudios	11	7	2	0	0

Nota. m = metros. Fuente: elaboración propia.

Otro aspecto de gran importancia para los entrenadores es conocer si el efecto de cada uno de los tipos de entrenamiento en la carrera de velocidad funciona igual en cada uno de sus atletas, razón por la que es relevante no solo analizar el efecto global de un tratamiento, sino también el efecto en cada individuo. Este tipo de investigaciones no se han realizado en el área del entrenamiento de la velocidad; sin embargo, sí se han realizado anteriormente en investigaciones del entrenamiento de fuerza y en estudios descriptivos sobre las características de la puesta en punta en deportes de resistencia (Barrantes Segura y Aragón Vargas, [2018](#); Tønnessen et al., [2014](#))

Por lo tanto, dada la necesidad de estudiar el efecto agudo de los tipos de entrenamiento de fuerza, velocidad, pliometría y velocidad contra resistencia en la carrera de velocidad, así como su respuesta en distancias mayores a los 40 metros y con tiempos parciales que permitan estudiar las fases de la carrera de la velocidad, los objetivos de esta investigación son: 1) determinar el efecto agudo de los tipos de entrenamiento de fuerza, velocidad, pliometría y velocidad contra resistencia en la carrera de velocidad y sus fases y 2) realizar el análisis anterior de manera grupal e individual.

La importancia de esta investigación, recalca en la necesidad por parte de los atletas y entrenadores en conocer el efecto agudo de los tipos de entrenamiento de fuerza, velocidad, pliometría y velocidad contra resistencia en la carrera de velocidad y sus fases. Lo anterior permite valorar la utilización de los tipos de entrenamiento como calentamiento previo a sus entrenamientos y especialmente antes de sus competencias.



Esta investigación es la primera en analizar de manera conjunta el efecto agudo de los tipos de entrenamiento de velocidad, fuerza, pliometría y velocidad contra resistencia en la carrera de velocidad y sus fases. Además, aporta conocimiento nuevo al incursionar con la evaluación de distancias mayores (60, 80 y 100 metros) en atletas competitivos, lo cual permite estudiar las fases de velocidad máxima y de resistencia a la velocidad. Por último, es importante destacar que los estudios previos han estudiado solo la fase de aceleración.

La información que brinde este estudio será de utilización práctica y directa, con el fin de que tanto el atleta como el entrenador puedan individualizar la prescripción del método de entrenamiento agudo para cada atleta.

METODOLOGÍA

Participantes

Once velocistas masculinos con una edad promedio de 21.8 años $\pm$ 3.04, talla de 1.764 m $\pm$ 0.062 y peso de 69.645kg $\pm$ 4.946. Los participantes eran atletas de nivel universitario y élites de Costa Rica, con experiencia previa en atletismo. Los participantes llenaron, previo a iniciar la investigación, el consentimiento informado, en el cual se indicaba con detalle el tratamiento y las pruebas a las que se someterían, así como su derecho a abandonar en el momento que quisieran. El consentimiento informado cumplió con los estándares éticos planteados en la declaración de Helsinki. Cabe destacar que, previo a que los participantes dieran su consentimiento informado, se les explicaron de manera verbal y escrita los beneficios y riesgos que conlleva su participación; además, estos contaron con tiempo suficiente para leerlo y realizar las preguntas necesarias.

Instrumentos de medición

Se utilizaron dos equipos de fotoceldas de las marcas *Brower timing system* (modelo: CML5MEM; fabricante: *Brower Timing System*, Draper, Estados Unidos) y *Smart speed* (modelo: SM-G610F; fabricante: *Sport Fusion*, Brisbane Australia) para tomar los tiempos totales y parciales de carrera de manera electrónica. Además, se utilizó un odómetro marca *Keson* (modelo RR3M; Fabricante: *KESON*, Estados Unidos), así como conos para medir y marcar las distancias a investigar. Cabe destacar que todas las mediciones se llevaron a cabo en el carril seis en la pista de atletismo de la Universidad de Costa Rica, la cual cuenta con las medidas oficiales. Se utilizó una máquina *Smith* para realizar la prueba de una repetición máxima de media sentadilla al inicio de la investigación y para el tratamiento de fuerza. Las medidas antropométricas se llevaron a cabo con un tallímetro y báscula marca *SECA* (modelo 286 fabricante: *SECA*, Alemania).



Procedimientos

Para obtener a los participantes para la presente investigación, se contactó tanto a ellos como a sus respectivos entrenadores. A continuación, se les explicó el objetivo de la investigación y la utilidad que esta representaría para ellos.

Los participantes asistieron en una primera ocasión, donde se les entregó el consentimiento informado para que lo leyeran con detalle y lo firmaran, en caso de estar de acuerdo en participar en la investigación. Posterior al consentimiento de los participantes, se obtuvieron las mediciones antropométricas básicas (talla y peso). Después, se les pasó a la sala de pesas, donde se realizó la prueba de una repetición máxima, siguiendo un protocolo previamente establecido y utilizado en deportistas (Haff y Triplett, [2015](#)).

Luego del primer día de mediciones generales, se aleatorizó el orden de los tratamientos para todos los participantes, ya que todos debían de realizar todos los tratamientos en días diferentes. Los participantes debían asistir cinco días no consecutivos para realizar las condiciones de fuerza, velocidad, pliometría, velocidad contra resistencia y control.

Para cada tratamiento, se contó con un calentamiento, el cual fue de cinco minutos de carrera moderada, más la ejecución de cinco ejercicios técnicos (*skipping* bajo, medio y alto, talón al glúteo de manera unilateral, se realizaba con la derecha y con la izquierda) y un *sprint* de 30 metros. Después, los sujetos realizaban el pre test de 100 metros, tenían cinco minutos de descanso e iniciaban el tratamiento asignado para el día. Posterior al tratamiento, los sujetos contaban con un descanso de 20 minutos y realizaban el post test de 100 metros. Se les dieron 20 minutos de descanso para igualar los tiempos de espera que los atletas élite deben aguardar en las competencias internacionales entre el calentamiento y la competición.

El test utilizado fue la prueba de 100 metros, la cual se midió como distancia completa y por intervalos de cada 20 metros, con el fin de observar el cambio en la velocidad en las distintas fases de la carrera de velocidad.

El tratamiento de fuerza consistió en la realización de tres series de tres repeticiones de media sentadilla al 90% de una repetición máxima, realizada en una máquina *Smith*. Se contó con dos minutos de descanso entre cada serie.

El tratamiento de velocidad trató en seis repeticiones de 30 metros de carrera a máxima intensidad, en las que se contó con 2 minutos de descanso entre cada repetición. Para el tratamiento de velocidad contra resistencia, se realizaron las mismas repeticiones de la misma distancia que el tratamiento de velocidad, con el cambio de que los sujetos debían correr arrastrando un trineo con pesas, cuyo peso total fue el equivalente a 15% de su peso corporal.

Para el tratamiento de pliometría, se realizaron 4 series de 10 repeticiones (1 serie de 10 repeticiones por cada ejercicio) de los ejercicios de segundo de triple, saltos con ambos pies sobre vallas (0.76 m), *drop jump* (0.60 m) y segundo de triple otra vez. Al igual que en los tratamientos anteriores, se contó con dos minutos de descanso entre cada serie.

Finalmente, en la condición control, los sujetos debían permanecer sentados en un camerino techado durante los 20 minutos entre el pre y el post test.



Análisis estadísticos

Los datos se analizaron tanto de manera grupal como individual, utilizando estadísticos descriptivos y gráficos para el análisis individual, con el fin de observar si existen respuestas diferentes entre participante.

En primer lugar, para el análisis grupal se realizaron dos análisis de varianza (ANOVA), uno de dos vías de medidas repetidas en ambos factores (tratamientos x mediciones), con el objetivo de analizar el efecto de los tratamientos y mediciones en el tiempo total de carrera. El factor tratamientos con cinco niveles (fuerza, velocidad, pliometría, velocidad contra resistencia y control) y el factor mediciones con dos niveles (pre y post test). El segundo análisis de varianza fue de tres vías de medidas repetidas en los 3 factores (tratamientos x mediciones x intervalos), en el que se analizó el efecto de los tratamientos, los intervalos y las mediciones en el tiempo de carrera. El factor tratamientos con cinco niveles (fuerza, velocidad, pliometría, velocidad contra resistencia y control), el factor mediciones con dos niveles (pre y post test) y el factor intervalos con 5 niveles (0-20 m, 20-40 m, 40-60 m, 60-80 m y 80-100 m).

RESULTADOS

En la [tabla 2](#) se presenta la estadística descriptiva de cada pre test y post test en la distancia total de 100 metros para cada tipo de entrenamiento. Se puede apreciar que solo las condiciones de velocidad y control muestran disminuciones en el tiempo de carrera de pre a post test, con porcentajes de cambio que representan cambios de 6 y 7 centésimas, respectivamente (Barquero Jiménez y Salazar Rojas, [2020](#)).

Tabla 2

*Mediciones de 100 metros pre y pos intervenciones por tipo de entrenamiento**

Tipo de entrenamiento	Pre $\pm$ DT (s)	Post $\pm$ DT (s)	Diferencia absoluta (s)	Porcentaje de cambio
Fuerza	12.00 $\pm$ 0.62	12.08 $\pm$ 0.67	0.080	0.67
Velocidad	11.88 $\pm$ 0.44	11.82 $\pm$ 0.49	-0.060	-0.51
Pliometría	11.88 $\pm$ 0.54	11.99 $\pm$ 0.59	0.110	0.93
Velocidad contra resistencia	11.90 $\pm$ 0.50	11.92 $\pm$ 0.59	0.020	0.17
Control	11.85 $\pm$ 0.54	11.78 $\pm$ 0.50	-0.070	-0.59

Nota. DT = desviación típica; s = segundos; * = Valores de las mediciones pre y post test son presentados como media y desviación estándar; nivel de significancia utilizado = $p < .05$. Fuente: elaboración propia.



Por su parte, no hubo interacción significativa entre los factores mediciones y tipo de entrenamiento ([figura 1](#)), lo cual deja claro que no hay cambios en la velocidad de carrera de pre a post test para ningún tipo de entrenamiento.

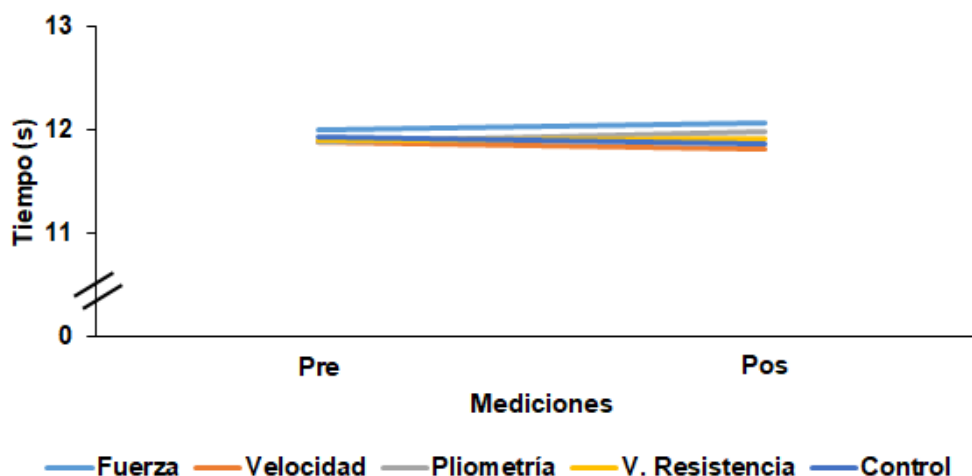


Figura 1. Interacción doble entre los factores mediciones y tratamientos. $F = 1.733$; $p = .162$.
Fuente: elaboración propia.

En la [tabla 3](#), se presenta la información completa del análisis de varianza de 2 vías de medidas repetidas en ambos factores, donde se observa, al igual que en la figura anterior, la ausencia de interacción significativa entre los tipos de entrenamiento y las mediciones influenciando la carrera de velocidad.

Tabla 3

Resumen del análisis de varianza de dos vías de medidas repetidas en ambos factores

Factor	gl	Suma de cuadrados	Cuadrado medio	F	p
Tratamientos	4	0.007	0.007	0.231	.641
Mediciones	1	0.655	0.164	1.31	.283
TxM	4	0.146	0.037	1.733	.162

Nota. T = tratamiento; M = medición; p = significancia; gl = grados de libertad. Nivel de significancia utilizado = $p < .05$. Fuente: elaboración propia.

También, se muestra la estadística descriptiva de cada pre test y post test por cada intervalo de distancia en cada tipo de entrenamiento ([tabla 4](#)), donde los cambios más considerables se

pueden observar en el quinto intervalo (80-100 m) para las condiciones de velocidad y control (7 y 5 centésimas, respectivamente).

Tabla 4

*Mediciones de tiempo de carrera de velocidad pre y post intervenciones por tipo de entrenamiento y por intervalo de distancia**

Tipo de entrenamiento	Intervalo de distancia	Pre test $\pm$ DT (s)	Post test $\pm$ DT (s)	Diferencia absoluta (s)	Porcentaje de cambio
Fuerza	0-20 m	2.98 $\pm$ 0.16	3.02 $\pm$ 0.16	0.040	1.34
	20-40 m	2.21 $\pm$ 0.09	2.25 $\pm$ 0.12	0.040	1.81
	40-60 m	2.17 $\pm$ 0.13	2.20 $\pm$ 0.14	0.030	1.38
	60-80 m	2.20 $\pm$ 0.12	2.21 $\pm$ 0.14	0.010	0.45
	80-100 m	2.43 $\pm$ 0.20	2.40 $\pm$ 0.20	-0.030	-1.23
Velocidad	0-20 m	3.03 $\pm$ 0.09	3.04 $\pm$ 0.13	0.010	0.33
	20-40 m	2.21 $\pm$ 0.09	2.23 $\pm$ 0.13	0.020	0.90
	40-60 m	2.15 $\pm$ 0.09	2.15 $\pm$ 0.10	0.000	0.00
	60-80 m	2.17 $\pm$ 0.09	2.14 $\pm$ 0.10	-0.030	-1.38
	80-100 m	2.32 $\pm$ 0.18	2.25 $\pm$ 0.17	-0.070	-3.02
Pliometría	0-20 m	2.99 $\pm$ 0.13	3.05 $\pm$ 0.16	0.060	2.01
	20-40 m	2.21 $\pm$ 0.10	2.25 $\pm$ 0.11	0.040	1.81
	40-60 m	2.17 $\pm$ 0.11	2.20 $\pm$ 0.10	0.030	1.38
	60-80 m	2.20 $\pm$ 0.11	2.20 $\pm$ 0.11	0.000	0.00
	80-100 m	2.31 $\pm$ 0.17	2.30 $\pm$ 0.17	-0.010	-0.43
Velocidad contra resistencia	0-20 m	2.96 $\pm$ 0.16	2.96 $\pm$ 0.18	0.000	0.00
	20-40 m	2.23 $\pm$ 0.11	2.25 $\pm$ 0.11	0.020	0.90
	40-60 m	2.16 $\pm$ 0.11	2.16 $\pm$ 0.11	0.000	0.00
	60-80 m	2.18 $\pm$ 0.10	2.17 $\pm$ 0.12	-0.010	-0.46
	80-100 m	2.37 $\pm$ 0.14	2.38 $\pm$ 0.21	0.010	0.42
Control	0-20 m	3.06 $\pm$ 0.11	3.06 $\pm$ 0.13	0.000	0.00
	20-40 m	2.21 $\pm$ 0.10	2.22 $\pm$ 0.08	0.010	0.45
	40-60 m	2.16 $\pm$ 0.11	2.15 $\pm$ 0.09	-0.010	-0.46
	60-80 m	2.18 $\pm$ 0.13	2.16 $\pm$ 0.10	-0.020	-0.92
	80-100 m	2.33 $\pm$ 0.17	2.28 $\pm$ 0.15	-0.050	-2.15

Nota. DT = desviación estándar; * = Valores de las mediciones pre y post test son presentados como media y desviación estándar; m = metros; s = segundos; nivel de significancia utilizado = $p < .05$. Fuente: elaboración propia.

La interacción triple entre los factores mediciones, distancias y tipo de entrenamiento no resulta significativa ([tabla 5](#)). Lo anterior significa que no hay un cambio en la velocidad de carrera de pre test a post test para ningún tipo de entrenamiento en ningún intervalo de distancia.

Adicionalmente, se presenta un efecto en el factor intervalo, el cual ya se esperaba debido a la diferencia observada entre los tiempos de carrera entre las diferentes fases de la carrera de velocidad (ver [figura 2](#)).

Tabla 5

Tabla resumen del análisis de varianza de tres vías de medidas repetidas en los tres factores

	<i>gl</i>	Suma de cuadrados	Cuadrado medio	F	<i>P</i>	Omega cuadrado
Tratamientos	4	0.084	0.021	1.479	.227	
Distancias	1.375	56.444	41.044	1242.715	.001*	85.64%
Mediciones	1	0.001	0.001	0.167	.692	
TxD	16	0.377	0.024	2.253	.006*	0.30%
TxM	2.284	0.029	0.013	1.733	.196	
DxM	1.624	0.065	0.04	5.757	.017*	0.08%
TxDxM	16	0.022	0.001	0.569	.903	

Nota. En los factores de distancias, tratamientos por mediciones y distancias por mediciones, no se asume esfericidad, por lo que se utilizan los valores corregidos de Greenhouse-Geisser según lo establecido previamente (O'Donoghue, [2012](#)). T = tratamiento; M = medición; D = distancia; Sig = significancia; *gl* = grados de libertad. Nivel de significancia utilizado = $p < .05$. Fuente: elaboración propia.

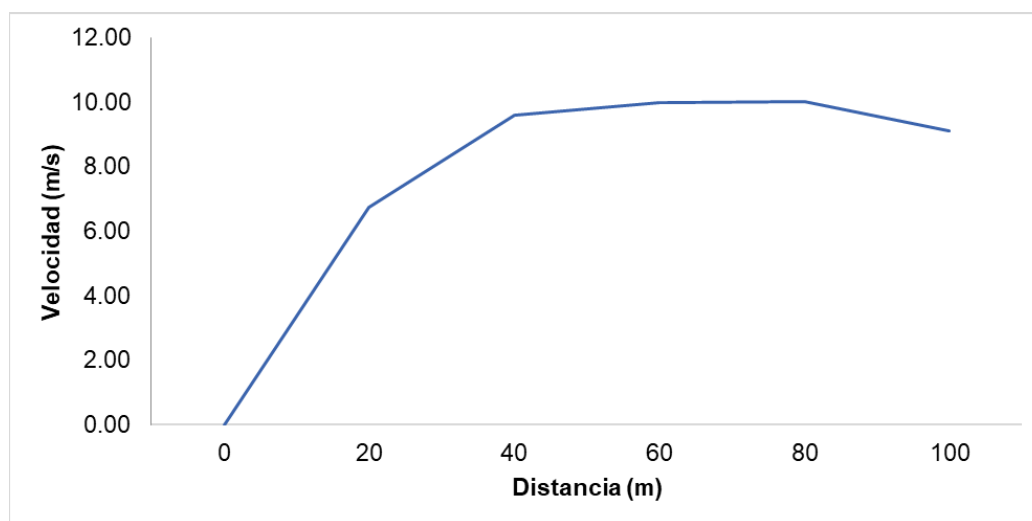


Figura 2. Fases de la velocidad observadas en la carrera de 100 metros planos. Fuente: elaboración propia

Respecto al análisis individual, en la [figura 3](#) se presenta los cambios individuales de pre a post test para el tipo de entrenamiento de velocidad. Se puede apreciar cómo, de manera global, no hay efecto de los tipos de entrenamiento en el tiempo de carrera de 100 metros, pero en el análisis individual sí se observan cambios (positivos o negativos) en el tiempo de carrera entre los participantes para un mismo tipo de entrenamiento.

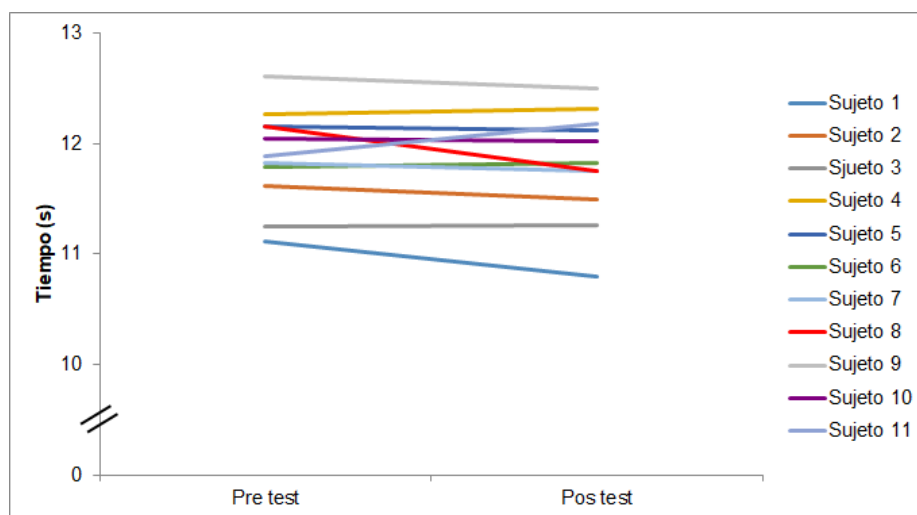


Figura 3. Cambios individuales de pre a post test para el tratamiento de velocidad. Fuente: elaboración propia.

En la [figura 4](#) se observan los análisis de los cambios entre el pre y el post test en los cinco tratamientos para un participante. Queda en evidencia una mejora mínima con el entrenamiento de pliometría; dos mejoras, muy considerables, con los entrenamientos de velocidad y velocidad contra resistencia; y dos empeoramientos de magnitud considerable para el entrenamiento de fuerza y la condición control.

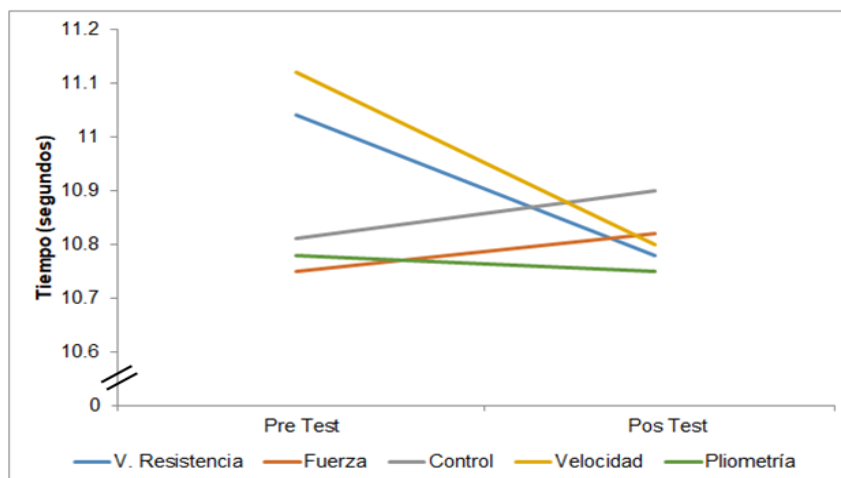


Figura 4. Comparación individual del cambio de pre a post test para los cinco tratamientos.
Nota. V. Resistencia = velocidad contra resistencia. Fuente: elaboración propia.

En la [tabla 6](#) se presenta, de forma resumida, la cantidad sujetos por tipo de tratamiento que mejoraron, no cambiaron o empeoraron el tiempo de carrera. Se evidencian las diferencias en el tiempo de carrera con distintos tratamientos para cada sujeto, presentándose solo dos sujetos que mejoran con los mismos tratamientos.

Tabla 6

Resumen de los cambios individuales experimentados con los cinco tratamientos

Sujetos	Fuerza	Velocidad	Pliometría	V. Resistencia	Control
1	-	+	+	=	=
2	-	-	-	-	+
3	+	=	-	+	-
4	-	=	-	-	=
5	-	+	-	-	+
6	-	+	=	+	-
7	-	=	-	+	-
8	=	+	-	-	-
9	-	+	-	-	-
10	+	=	-	+	+
11	-	-	-	-	+
Mejoraron	2	5	1	4	4
Sin cambio	1	4	1	1	2
Empeoraron	8	2	9	6	5

Nota. Se considera cambio a partir de 0.05 segundos. (+): cambio positivo, que implica una disminución del tiempo de carrera; (=): no hay cambio en el tiempo de carrera; (-): cambio negativo, que implica un aumento en el tiempo de carrera. Fuente: elaboración propia.

Se observa cómo el tratamiento de velocidad es con el que más sujetos mejoraron la velocidad de carrera, seguido de los tratamientos de velocidad contra resistencia y control. Por su parte, los tratamientos de fuerza y pliometría fueron con los que más sujetos empeoraron su velocidad de carrera entre pre test y post test.

DISCUSIÓN

Similar a investigaciones anteriores sobre el efecto agudo de los tipos de entrenamiento de fuerza (Bevan et al., [2010](#); Crewther et al., [2011](#); Guggenheimer et al., [2009](#); Lim y Kong, [2013](#)) y velocidad contra resistencia (Van Den Tillaar et al., [2017](#); Whelan et al., [2014](#)) en la carrera de velocidad, no se encontró un efecto positivo de estos entrenamientos. Sin embargo, tanto con los tipos de entrenamiento de fuerza (Chatzopoulos et al., [2007](#); Matthews et al., [2004](#); McBride et al., [2005](#); Rahman, [2007](#); Seitz et al., [2014](#); Yetter y Moir, [2008](#)) y velocidad contra resistencia (Smith et al., [2014](#); Winwood et al., [2016](#)) se han encontrado mejorías significativas.

Los estudios que evidencian mejoras en la velocidad después de un tratamiento agudo de velocidad contra resistencia se diferencian de la presente investigación en que las distancias evaluadas para medir velocidad son muy cortas; las distancias más usadas son de 15 metros y 36.5 metros, por lo que estos estudios solo han podido evidenciar mejoras en la fase de aceleración y no en las fases de velocidad máxima y resistencia a la velocidad. Cabe destacar, que al igual que investigaciones anteriores (Van Den Tillaar et al., [2017](#); Whelan et al., [2014](#)), la investigación presente no encontró mejora en la fase de aceleración con este tratamiento.

Evaluando los tiempos de recuperación entre los tratamientos y el post test, se encuentran estudios que dieron de 4 a 12 minutos con mejora en la velocidad (Smith et al., [2014](#); Winwood et al., [2016](#)), así como estudios sin mejoras con tiempos de 10 a 12 minutos (Van Den Tillaar et al., [2017](#); Whelan et al., [2014](#)), por lo que, aunque en la presente investigación este tiempo fue de 20 minutos, no hay evidencia de que tiempos menores sean mejores. Además, uno de los propósitos de esta investigación era dar un tiempo mayor entre el tratamiento y el post test, para simular las situaciones reales de competencias del atletismo de nivel mundial, donde el atleta se ve obligado a esperar 20 minutos en la cámara de llamadas antes de pasar al lugar de competencia.

Por su parte, las investigaciones del efecto agudo del entrenamiento de fuerza en la carrera de velocidad previamente realizadas difieren con el presente estudio en que miden la velocidad con distancias más cortas, por ejemplo, distancias de 20, 30 y 40 metros; mientras que, en el estudio presente, se utilizaron los 100 metros (y las distancias parciales de 20, 40, 60 y 80 metros), distancia oficial de la prueba de velocidad más importante (Chatzopoulos et al., [2007](#); Matthews et al., [2004](#); McBride et al., [2005](#); Rahman, [2007](#); Seitz et al., [2014](#); Yetter y Moir, [2008](#)).



Lo anterior es fundamental para poder analizar las fases menos estudiadas de velocidad máxima y resistencia a la velocidad (Haugen et al., [2019](#)).

Otra diferencia importante en el método, es que en los estudios previos que encontraron mejoría en la velocidad, se utilizó una única distancia para la medición de la velocidad (Chatzopoulos et al., [2007](#); Matthews et al., [2004](#); McBride et al., [2005](#); Rahman, [2007](#); Seitz et al., [2014](#)). En este estudio, además de medir la velocidad en la distancia de 100 metros, se midió la velocidad cada 20 metros, sin embargo, no se encontraron efectos de los tipos de entrenamiento en las fases de aceleración, velocidad máxima y resistencia a la velocidad.

En el caso del efecto agudo del entrenamiento pliométrico en la velocidad, se obtiene que no hay efecto, lo cual es contrario a lo encontrado en investigaciones anteriores (Bomfim-Lima et al., [2011](#); Turner et al., [2015](#)). En este caso, destacan tres diferencias entre los estudios y la presente investigación; en primer lugar, que los tratamientos de pliometría aplicados en estas investigaciones son de menor volumen (10 repeticiones en estudio de Bomfim-Lima et al. ([2011](#)) vs. 40 en estudio presente). La segunda diferencia está en que los tiempos de espera entre los tratamientos y el post test son menores al utilizado en la investigación presente; sin embargo, estas mejoras se aumentaban conforme incrementaba el tiempo de recuperación, donde el tiempo máximo registrado es de 15 minutos (Bomfim-Lima et al., [2011](#)), resultado contrario al encontrado en el presente estudio, donde el tiempo de recuperación fue de 20 minutos y no hubo mejoría en la velocidad.

Por último, estos estudios evaluaron la velocidad en distancias totales sin intervalos (Bomfim-Lima et al., [2011](#)) y con un solo intervalo (Turner et al., [2015](#)), razón por la que solo se pudieron comparar los valores de aceleración en el caso de los 10 y 20 metros evaluados por Turner et al. ([2015](#)) y la velocidad máxima en los 50 metros en el caso de Bomfim-Lima et al. (2011). En ambos estudios, se obtuvieron mejoras en el tiempo de carrera, lo cual difiere del presente estudio en el que no se presentaron cambios en la velocidad en ninguna fase de la carrera ni en el tiempo total. También, una diferencia presente solo con la investigación de Turner et al. ([2015](#)), es que los sujetos utilizados eran no entrenados, caso contrario al presente estudio, en el que se contó con atletas. Podría ser que los estímulos necesarios para provocar cambios en las poblaciones no entrenadas sean menores a los requeridos en atletas. Este comportamiento ya ha sido reportado en el estudio meta-analítico de Barquero y Salazar ([2018](#)), donde se encontró que los sujetos no entrenados mejoran más la velocidad respecto a los sujetos entrenados cuando se someten al entrenamiento de velocidad.

Por su parte, el entrenamiento de velocidad no presentó mejoras en la carrera de velocidad. En este caso, la ausencia de un efecto agudo del entrenamiento de velocidad, lleva a plantearse si los calentamientos realizados por los atletas en los que realizan carreras de velocidad son realmente útiles o no conllevan a ninguna diferencia en el rendimiento en la carrera de velocidad y sus fases. Es importante, al respecto, destacar la ausencia de investigaciones de efecto agudo en este tipo de entrenamiento.



En el análisis individual, se observa una mayor cantidad de sujetos que mejoran con el tratamiento de velocidad ($n = 5$), seguido por el tratamiento de velocidad contra resistencia ($n = 4$) y la condición control ($n = 4$). Una posible explicación de este comportamiento, es que los tratamientos de velocidad y velocidad contra resistencia son los más específicos al gesto evaluado, por lo que se estaría observando el principio de especificidad (Bompa y Buzzichelli, [2015](#)). Esto coincide con la poca cantidad de sujetos que mejoraron con los tratamientos de fuerza y pliometría, donde resalta el hecho de que la mayoría empeoraron (fuerza = 8, pliometría = 9).

A pesar de que en el análisis grupal con ningún tratamiento se encontró mejoría significativa en la carrera de velocidad, se discuten los mecanismos explicativos mencionados en la literatura científica, asociados con mejoras en actividades explosivas como la carrera de velocidad. Estos son el mecanismo de potenciación pos-activación (Tillin y Bishop, [2009](#)) y la similitud biomecánica entre los tratamientos y la carrera de velocidad (Mero, Komi y Gregor, [1992](#)).

En este último, destacan el entrenamiento de velocidad y velocidad contra resistencia, por tener las mismas y muy similares características biomecánicas, mientras que el entrenamiento de pliometría permite mejorar la aplicación de fuerzas en tiempos mínimos de contacto por medio del ciclo de estiramiento-acortamiento, presente también en la carrera de velocidad, y por el aumento del tono muscular previo al contacto con el suelo, debido a un aumento en la velocidad de activación neuromuscular (Mero et al., [1992](#)). Adicionalmente, los cuatro tipos de entrenamiento se caracterizan por incluir ejercicios con cadenas cinemáticas cerradas, donde la similitud está en la aplicación de fuerzas contra el suelo, factor común con la carrera de velocidad (Beattie, Kenny, Lyons, y Carson, [2014](#)).

Respecto al mecanismo de potenciación post-activación, se ha propuesto que este produce mejoras en actividades explosivas después de haberse sometido a un acondicionamiento agudo o calentamiento con contracciones musculares a intensidades máximas o casi máximas (Hodgson, Docherty, y Robbins, [2005](#); Tillin y Bishop, [2009](#)). Estas mejoras están asociadas a tres factores: a) un aumento en la regulación de la cadena liviana de miosina, que permite, a través de la salida de calcio del retículo sarcoplásmico, un cambio en la sensibilidad de la interacción actina-miosina, lo cual conlleva a una modificación estructural de la miosina y, por ende, a un aumento en la generación de fuerza producto del mecanismo de los puentes cruzados (Tillin y Bishop, [2009](#)); b) un aumento en el reclutamiento de unidades motoras con presencia de fibras musculares de contracción rápida (Tillin y Bishop, [2009](#)); y c) un cambio en el ángulo de penetración de las fibras musculares, el cual entre menor sea más favorecerá la transmisión de fuerza hacia el tendón (Fukunaga, Ichinose, Ito, Kawakami, y Fukashiro, [1997](#)).

Por su parte, para discutir el análisis individual, se debe contemplar que la carrera de velocidad mejoró en 5 sujetos con el tipo de entrenamiento de velocidad; en 4 sujetos, con el entrenamiento de velocidad contra resistencia y la condición control; en 2 sujetos, con el entrenamiento de fuerza y solo en 1 sujeto con el entrenamiento de pliometría. Se descarta que las discrepancias en los resultados individuales entre tratamientos se deban a diferencias entre las cargas de los protocolos, debido a que todos fueron desarrollados a intensidades máximas o



casi máximas, los volúmenes de cada tratamiento fueron similares en tiempos de ejecución (con rangos entre 7 y 12 segundos de ejecución por serie o ejercicios para fuerza y pliometría y por repetición para velocidad y velocidad contra resistencia) y las pausas entre series fueron idénticas.

Además de aplicar protocolos estandarizados, el diseño de este estudio es de medidas repetidas, cuenta con una condición control y el orden las condiciones fue asignado aleatoriamente, por lo que, la aleatorización se encarga de repartir por igual las variables que pueden afectar el desempeño de los sujetos, asegurando, en este caso, que las diferencias observadas entre sujetos en los tratamientos se deban a una variabilidad inherente de los mismos y no a variables como la fatiga y otras que se puedan pensar como responsables. Vale agregar que estas variables están controladas también por la condición control.

En futuras investigaciones, se debe evaluar si los cambios agudos experimentados por cada atleta, con cada tipo de entrenamiento, son consistentes, haciendo mediciones, en varias oportunidades, a los atletas con cada tipo de entrenamiento. Dicha información permitiría determinar si los efectos agudos observados en este estudio para cada individuo son reales o si nada más obedecen a la variabilidad del *performance* de cada participante.

También, es necesario que se realicen más investigaciones sobre el efecto agudo de los tipos de entrenamiento de velocidad y pliometría en la carrera de velocidad y sus fases, de manera que se puedan establecer cuáles son las características de los tratamientos donde se evidencian cambios.

Por último, realizar un meta-análisis del efecto agudo de los tipos de entrenamiento investigados es una opción muy válida, en especial, para intentar aclarar la controversia existente en los tipos de entrenamiento de fuerza y velocidad contra resistencia.

En conclusión, no hay un efecto agudo de ninguno de los tipos de entrenamiento analizados en la carrera de velocidad y sus fases, cuando se analizan los efectos a nivel grupal en atletas competitivos. Se observan resultados diferentes cuando se hace un análisis individualizado de los efectos de cada tipo de entrenamiento. De lo anterior, resalta la importancia de analizar los resultados de las investigaciones tanto de forma grupal como de manera individual.

REFERENCIAS

- Barquero, J. F., y Salazar, W. (2018). Meta-análisis del efecto de los tipos de entrenamiento en la carrera de velocidad y sus fases. Presentado en *XXIV Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Recreación*. Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica. Recuperado de <https://bit.ly/2YEWqQm>
- Barquero Jiménez, J.F. y Salazar Rojas, W. (2020). Base de datos para Efecto agudo de los entrenamientos de fuerza, velocidad, pliometría y velocidad contra resistencia en la carrera de velocidad. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 18(2). doi: <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v18i2.42503>



- Barrantes Segura, A., y Aragón Vargas, L. F. (2018). *Reiteraciones de 1RM según rango de movimiento y tiempo de descanso entre intentos*. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10669/75344>
- Beattie, K., Kenny, I. C., Lyons, M., y Carson, B. P. (2014). The effect of strength training on performance in endurance athletes. *Sports Medicine*, 44(6), 845-865. doi: <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0157-y>
- Bevan, H. R., Cunningham, D. J., Tooley, E. P., Owen, N. J., Cook, C. J., y Kilduff, L. P. (2010). Influence of postactivation potentiation on sprinting performance in professional rugby players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(3), 701-705. doi: <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181c7b68a>
- Bomfim-Lima, J. C., Marin, D. P., Barquilha, G., Da Silva, L. O., Puggina, E. F., Pithon-Curi, T. C., y Hirabara, S. M. (2011). Acute Effects of Drop Jump Potentiation Protocol on Sprint and Counter Movement Vertical Jump Performance. *Human Movement*, 12(4), 324-330. Recuperado de http://psjd.icm.edu.pl/psjd/element/bwmeta1.element-psjd-doi-10_2478_v10038-011-0036-4
- Bompa, T., y Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports* (3th ed.). Champaign, Estados Unidos: Human kinetics. Recuperado de <https://us.humankinetics.com/products/periodization-training-for-sports-3rd-edition>
- Centeno, A., y Salazar, W. (2017). *Meta-análisis del efecto del entrenamiento con pliométricos, pesas y sprint sobre la velocidad* (Tesis de Maestría). Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.
- Cetin, E., Hindistan, I. E., y Ozkaya, Y. G. (2018). Effect of Different Training Methods on Stride Parameters in Speed Maintenance Phase of 100-m Sprint Running. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 32(5), 1263-1272. doi: <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001977>
- Chatzopoulos, D. E., Michailidis, C. J., Giannakos, A. K., Alexiou, K. C., Patikas, D. A., Antonopoulos, C. B., y Kotzamanidis, C. M. (2007). Postactivation potentiation effects after heavy resistance exercise on running speed. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(4), 1278-1281. doi: <https://doi.org/10.1519/00124278-200711000-00051>
- Crewther, B. T., Kilduff, L. P., Cook, C. J., Middleton, M. K., Bunce, P. J., y Yang, G.Z. (2011). The acute potentiating effects of back squats on athlete performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(12), 3319-3325. doi: <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318215f560>
- Fukunaga, T., Ichinose, Y., Ito, M., Kawakami, Y., y Fukashiro, S. (1997). Determination of fascicle length and pennation in a contracting human muscle in vivo. *Journal of Applied Physiology*, 82(1), 354-358. doi: <https://doi.org/10.1152/jappl.1997.82.1.354>
- Guggenheimer, J. D., Dickin, D. C., Reyes, G. F., y Dolny, D. G. (2009). The effects of specific preconditioning activities on acute sprint performance. *The Journal of Strength &*



- Conditioning Research*, 23(4), 1135-1139. doi: <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318191892e>
- Haff, G. G., y Triplett, T. (2015). *Essentials of Strength Training and Conditioning* (4ª ed.). Champaign, Estados Unidos: Human Kinetics. Recuperado de <https://us.humankinetics.com/products/essentials-of-strength-training-and-conditioning-4th-edition-with-web-resource>
- Haugen, T., Seiler, S., Sandbakk, Ø., y Tønnessen, E. (2019). The Training and Development of Elite Sprint Performance: An Integration of Scientific and Best Practice Literature. *Sports Medicine - Open*, 5(1). doi: <https://doi.org/10.1186/s40798-019-0221-0>
- Hodgson, M., Docherty, D., y Robbins, D. (2005). Post-Activation Potentiation: Underlying Physiology and Implications for Motor Performance. *Sports Medicine*, 35(7), 585-595. doi: <https://doi.org/10.2165/00007256-200535070-00004>
- Kale, M., y Acikada, C. (2016). Effects of stride length and frequency training on acceleration kinematic, and jumping performances. *Sport Science Review*, 25(3-4), 243-260. doi: <https://doi.org/10.1515/ssr-2016-0013>
- Lim, J. J., y Kong, P. W. (2013). Effects of isometric and dynamic postactivation potentiation protocols on maximal sprint performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(10), 2730-2736. doi: <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3182815995>
- Matthews, M. J., Matthews, H. P., y Snook, B. (2004). The acute effects of a resistance training warmup on sprint performance. *Research in Sports Medicine*, 12(2), 151-159. doi: <https://doi.org/10.1080/15438620490460503>
- Mcbride, J. M., Nimphius, S., y Erickson, T. M. (2005). The acute effects of heavy-load squats and loaded countermovement jumps on sprint performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(4), 893-897. doi: <https://doi.org/10.1519/00124278-200511000-00029>
- Mero, A., Komi, P. V., y Gregor, R. J. (1992). Biomechanics of sprint running: a review. *Sports Medicine*, 13(6), 376-392. doi: <https://doi.org/10.2165/00007256-199213060-00002>
- O'Donoghue, P. (2012). *Statistics for Sport and Exercise Studies. An introduction*. Londres; Nueva York: Routledge. Recuperado de <https://www.routledge.com/Statistics-for-Sport-and-Exercise-Studies-An-Introduction/ODonoghue/p/book/9780415595575>
- Rahman, R. (2007). The acute effects of heavy versus light-load squats on sprint performance. *Facta Universitatis-Series: Physical Education and Sport*, 5(2), 163-169. Recuperado de <https://scindeks.ceon.rs/article.aspx?artid=0354-47450702163R>
- Rumpf, M. C., Cronin, J. B., Mohamad, I. N., Mohamad, S., Oliver, J. L., y Hughes, M. G. (2014). The effect of resisted sprint training on maximum sprint kinetics and kinematics in youth. *European Journal of Sport Science*, 15(5), 374-381. doi: <https://doi.org/10.1080/17461391.2014.955125>



- Sáez, E., Requena, B., y Cronin, J. B. (2012). The effects of plyometric training on sprint performance: A meta-analysis. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 26(2), 575-584. doi: <https://doi.org/10.1519/jsc.0b013e318220fd03>
- Seitz, L. B., Trajano, G. S., y Haff, G. G. (2014). The Back Squat and the Power Clean: Elicitation of Different Degrees of Potentiation. *International Journal of Sports Physiology & Performance*, 9(4), 643-649. doi: <https://doi.org/10.1123/ijsp.2013-0358>
- Slawinski, J., Termoz, N., Rabita, G., Guilhem, G., Dorel, S., Morin, J.-B., y Samozino, P. (2017). How 100-m event analyses improve our understanding of world-class men's and women's sprint performance. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(1), 45-54. doi: <https://doi.org/10.1111/sms.12627>
- Smith, C. E., Hannon, J. C., McGladrey, B., Shultz, B., Eisenman, P., y Lyons, B. (2014). The effects of a postactivation potentiation warm-up on subsequent sprint performance. *Human Movement*, 15(1), 36-44. doi: <https://doi.org/10.2478/humo-2013-0050>
- Tillin, N. A., y Bishop, D. (2009). Factors modulating post-activation potentiation and its effect on performance of subsequent explosive activities. *Sports Medicine*, 39(2), 147-166. doi: <https://doi.org/10.2165/00007256-200939020-00004>
- Tønnessen, E., Sylta, Ø., Haugen, T. A., Hem, E., Svendsen, I. S., y Seiler, S. (2014). The road to gold: Training and peaking characteristics in the year prior to a gold medal endurance performance. *PloS One*, 9(7), e101796. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0101796>
- Turner, A. P., Bellhouse, S., Kilduff, L. P., y Russell, M. (2015). Postactivation potentiation of sprint acceleration performance using plyometric exercise. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(2), 343-350. doi: <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000647>
- Van Den Tillaar, R., Teixeira, A., y Marinho, D. (2017). Acute effect of resisted sprinting upon regular sprint performance. *Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis*, 23, 19-33. doi: <https://doi.org/10.12697/akut.2017.23.02>
- Whelan, N., O'regan, C., y Harrison, A. J. (2014). Resisted sprints do not acutely enhance sprinting performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(7), 1858-1866. doi: <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000357>
- Winwood, P. W., Posthumus, L. R., Cronin, J. B., y Keogh, J. W. (2016). The acute potentiating effects of heavy sled pulls on sprint performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 30(5), 1248-1254. doi: <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001227>
- Yetter, M., y Moir, G. L. (2008). The acute effects of heavy back and front squats on speed during forty-meter sprint trials. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(1), 159-165. doi: <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31815f958d>

Participación: A- Financiamiento, B- Diseño del estudio, C- Recolección de datos, D- Análisis estadístico e interpretación de resultados, E- Preparación del manuscrito.

