

ANEXOS

Anexo 1.

Tabla de descripción de los estudios codificados para el tipo de entrenamiento pliometría

Estudio	Edad $\bar{X}$	Diseño	N	Semanas	Días por semana	Saltos evaluados
Hall et al. (2016)	12.5	Experimental	20	6	2	SJ
Mirela et al. (2014)	9.5	Pre-experimental	16	38	2	SJ, Salto split en viga y piso
Mlsnová y Luptáková (2017)	12.4	Cuasiexperimental	30	30	2	CMJ Y CMJS
Rodríguez et al. (2010)	16	Pre-experimental	8	12	-	SJ y CMJ
Taktak et al. (2013)	18.2	Experimental	20	4	3	SJ, CMJ, CMJA y DJ
Bogdanis , Donti, Papia et al. (2019)	8.1	Experimental	33	8	2	CMJ y DJ
Agostini et al. (2017)	15.3	Experimental	30	52	2	CMJ

Nota. N = número de sujetos, SJ = squat jump, CMJ = salto con contramovimiento, DJ = drop jump. Fuente: elaboración propia.



Anexo 2

Tabla de descripción de los estudios codificados para el tipo de entrenamiento estiramiento

Estudio	Edad $\bar{X}$	Diseño	N	Tipo de estiramiento	Duración de cada estiramiento $\bar{X}$ (s)	Músculos estirados	N de ejercicios	Salto evaluados
Harper (2011)	11.8	Pre-experimental	12	ED	-	-	5	Salto split
Harper (2011)	11.8	Pre-experimental	12	EE	48	Cuádriceps, flexores plantares, isquiotibiales y flexores de la cadera	4	Salto split
Özengin et al. (2011)	10	Pre-experimental	27	EE	15	Flexores de la cadera, isquiotibiales y gastrocnemio	3	SJ
Özengin et al. (2011)	10	Pre-experimental	27	EE	30	Flexores de la cadera, isquiotibiales y gastrocnemio	3	SJ
Di Cagno et al. (2010)	14.16	Pre-experimental	38	EE	30	Isquiotibial, gastrocnemio y cuádriceps	4	SJ, CMJ, Multisaltos, Saltos split
G. Dallas, Smirniotou, et al., (2014)	21.83	Pre-experimental	18	EE	15	Isquiotibiales, cuádriceps, sóleo y gastrocnemio	3	SJ y CMJ
G. Dallas, Smirniotou, et al., (2014)	21.83	Pre-experimental	18	EE + vibración	15	Isquiotibiales, cuádriceps, sóleo y gastrocnemio	3	SJ y CMJ
G. Dallas, Smirniotou, et al., (2014)	21.83	Pre-experimental	18	FNP	15	Isquiotibiales, cuádriceps, sóleo y gastrocnemio	3	SJ y CMJ

Nota. N = número de sujetos, EE = estiramiento estático, ED = estiramiento dinámico, FNP = estiramiento de facilitación neuromuscular propioceptiva, SJ = squat jump, CMJ = salto con contramovimiento, DJ = drop jump. Fuente: elaboración propia.



Anexo 3

Continuación del anexo 1

Estudio	Edad $\bar{X}$	Diseño	N	Tipo de estiramiento	Duración de cada estiramiento $\bar{X}$ (s)	Músculos estirados	N de ejercicios	Salto evaluado
Bogdanis, Donti, Tsolakis et al. (2019)	24.4	Pre-experimental	15	EE	30	Cuádriceps, iliopsoas	1	CMJ
Bogdanis, Donti, Tsolakis et al. (2019)	24.4	Pre-experimental	15	EE	90	Cuádriceps, iliopsoas	1	CMJ
Kinser et al. (2008)	11.3	Cuasiexperimental	37	EE + vibración	10	Isquiotibiales, iliopsoas	2	CMJ y CMJA
Kinser et al. (2008)	11.3	Cuasiexperimental	37	EE	10	Isquiotibiales, iliopsoas	2	CMJ y CMJA
Silva et al. (2018)	14.5	Pre-experimental	13	EE+ED	90	Isquiotibiales, cuádriceps, sóleo, gastrocnemio, adductores, glúteos	-	CMJ
Papia et al. (2018)	9.8	Experimental	19	EE	90	Cuádriceps	-	CMJ
Montalvo y Dorgo (2019)	23.18	Cuasiexperimental	11	EE	15	-	15	SJ, CMJ y DJ
Montalvo y Dorgo (2019)	23.18	Cuasiexperimental	11	ED	15	-	15	SJ, CMJ y DJ

Nota. N = número de sujetos, EE = estiramiento estático, ED = estiramiento dinámico, SJ = squat jump, CMJ = salto con contramovimiento, CMJA = salto con contramovimiento con *swing arms*, DJ = drop jump. Fuente: elaboración propia.



Anexo 4

Continuación del anexo 1

Estudio	Edad $\bar{X}$	Diseño	N	Tipo de estiramiento	Duración de cada estiramiento $\bar{X}$ (s)	Músculos estirados	N de ejercicios	Salto evaluado
Montalvo y Dorgo (2019)	23.18	Cuasiexperimental	11	EE+ED	30	-	30	SJ, CMJ y DJ
Ferri-Caruana et al. (2020)	13	Pre-experimental	9	EE	90	Isquiotibiales, cuádriceps, sóleo, gastrocnemio, adductores, glúteo	4	SJ
Ferri-Caruana et al. (2020)	13	Pre-experimental	9	ED	15	Isquiotibiales, cuádriceps, sóleo, gastrocnemio, adductores, glúteos	8	SJ
Ferrara et al. (2019)	9.4	Experimental	5	EE	15	Gastrocnemio y cuádriceps	-	CMJA
Ferrara et al. (2019)	10.4	Experimental	5	ED	15	Gastrocnemio y cuádriceps	-	CMJA
Johnson et al. (2019)	11.5	Experimental	14	EE + vibración	30	Flexores de la cadera, isquiotibiales, glúteo, cuádriceps	3	Salto vertical
Johnson et al. (2019)	11.5	Experimental	13	EE	30	Flexores de la cadera, isquiotibiales, glúteo, cuádriceps	3	Salto Vertical

Nota. N = número de sujetos, EE = estiramiento estático, ED = estiramiento dinámico, SJ = squat jump, CMJ = salto con contramovimiento, CMJA = salto con contramovimiento con *swing arms*, DJ = drop jump. Fuente: elaboración propia.



Anexo 5

Tabla de descripción de los estudios codificados para el tipo de entrenamiento vibración

Estudio	Edad $\bar{X}$	Diseño	N	Duración de la serie (s)	Número de ejercicios	Hertz	Media de desplazamiento (mm)	Salto evaluados
Kinser et al. (2008)	10.6	Cuasiexperimental I	37	10	2	30	2	CMJA
Dallas et al. (2014)	9.22	Experimental	34	120	3	30	2	SJ y CMJ
Tsopani et al. (2014)	17.54	Pre-experimental	11	75	5	30	2	SJ y CMJ
Mazo (2010)	21.5	Pre-experimental	7	60	1	45	1.8	SJ, CMJ y Multisaltos
Dallas et al. (2019)	9.7	Experimental	12	30	3	30	2.5	SJ y CMJ

Nota. N = número de sujetos, SJ = squat jump, CMJ = salto con contramovimiento, DJ = drop jump. Fuente: elaboración propia.



Anexo 6

Tabla de descripción de los estudios codificados y agrupados en la categoría “otros”

Estudio	Edad $\bar{X}$	Diseño	N	Semanas	Entrenamiento	Saltos evaluados
Karakollukçu et al. (2015)	22.17	Cuasiexperimental	20	12	Tumbling	Salto vertical
Piazza et al. (2014)	11.9	Pre-experimental	18	6	Entrenamiento de contra resistencia: Sentadillas con pesas a 12 RM <i>Weighted Belts</i>	SJ y CMJ
Piazza et al. (2014)	12	Pre-experimental	19	6	(cinturones con peso del 6% de la masa corporal)	SJ y CMJ
Dallas et al. (2018)	11.75	Pre-experimental	29	-	Potenciación post- activación	DJ
Dallas et al. (2019)	11.75F	Pre-experimental	19	-	Potenciación post- activación	DJ
Dallas et al. (2019)	19.21M	Pre-experimental	16	-	Potenciación post- activación	DJ
Dobrijević et al. (2018)	21.75	Pre-experimental	43	12	Entrenamiento propioceptivo	CMJ
Azab (2019)	19.47	Experimental	15	10	Battle Rope	CMJA

Nota. F = mujeres, M = hombres, N = número de sujetos, SJ = squat jump, CMJ = salto con contramovimiento, CMJA = salto con contramovimiento con *swing arms*. Fuente: elaboración propia.

