



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TÍTULO DE ARTÍCULO

**EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS PARA MEJORAR LA FUERZA
EXPLOSIVA EN ATLETAS EN EL SALTO TRIPLE**

AUTORA

DAVIS PALOMINO IRIS MARLOVI

TRABAJO DE TITULACIÓN

Previo a la obtención del grado académico en
MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TUTORA

AGUILAR MOROCHO ELVA KATHERINE Ph.D.

Santa Elena, Ecuador

Año 2024



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TRIBUNAL DE GRADO

Los suscritos calificadores, aprueban el presente trabajo de titulación, el mismo que ha sido elaborado de conformidad con las disposiciones emitidas por el Instituto de Postgrado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

**Lic. Daniela Manrique Muñoz, Mgtr.
COORDINADORA DEL
PROGRAMA**

**Elva Katherine Aguilar Morocho
Ph.D
TUTOR**

**Maritza Gisella Paula Chica Ph.D
ESPECIALISTA 1**

**Nelly Priscila Sangucho Hidalgo
Mgtr.
ESPECIALISTA 2**

**Abg. María Rivera González, Mgtr.
SECRETARIA GENERAL
UPSE**



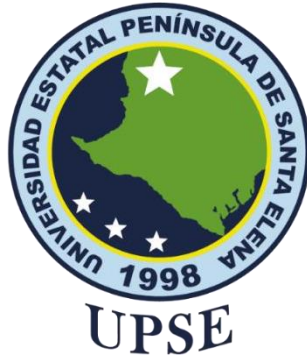
**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

CERTIFICACIÓN:

Certifico que luego de haber dirigido científica y técnicamente el desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por el cual apruebo en todas sus partes el presente trabajo de titulación que fue realizado en su totalidad por Iris Marlovi Davis Palomino, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO Ph.D.
C.I.0703737981
TUTORA



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, IRIS MARLOVI DAVIS PALOMINO

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS PARA MEJORAR LA FUERZA EXPLOSIVA EN ATLETAS EN EL SALTO TRIPLE, previo a la obtención del título en Magíster en Entrenamiento Deportivo., ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Santa Elena, a los 10 días del mes de octubre de año 2024

IRIS MARLOVI DAVIS PALOMINO
C.I. 070301198-1
AUTORA



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

AUTORIZACIÓN

Yo, IRIS MARLOVI DAVIS PALOMINO

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS PARA MEJORAR LA FUERZA EXPLOSIVA EN ATLETAS EN EL SALTO TRIPLE con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este artículo académico dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Santa Elena, a los 16 días del mes de octubre de año 2024

IRIS MARLOVI DAVIS PALOMINO
C.I. 070301198-1
AUTORA



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TEMA

**EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS PARA MEJORAR LA FUERZA EXPLOSIVA EN
ATLETAS EN EL SALTO TRIPLE**

Autor: Lic. IRIS MARLOVI DAVIS PALOMINO

Tutor: Ph.D. ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO

RESUMEN

El siguiente artículo se centra en presentar y evaluar la efectividad de los ejercicios pliométricos en la mejora de la fuerza explosiva en atletas de salto triple, utilizando una muestra de una deportista. Este estudio se centra en la implementación de un programa de entrenamiento pliométrico específico para el salto triple, con el objetivo de mejorar la fuerza explosiva y, por ende, el rendimiento en la disciplina. Se seleccionó 20 atletas especializados en salto triple. El programa de entrenamiento consistió en una serie de ejercicios pliométricos, incluyendo saltos al cajón, saltos laterales y zancadas con salto, realizados tres veces por semana durante un período de 8 semanas. Se midieron las mejoras en la fuerza explosiva mediante pruebas de salto vertical y horizontal antes y después del programa. Al finalizar el programa de entrenamiento, se observó un incremento significativo en la altura del salto vertical (15%) y en la distancia del salto horizontal (12%). Estos resultados indican una mejora notable en la fuerza explosiva de la atleta. Los ejercicios pliométricos son efectivos para mejorar la fuerza explosiva en atletas de salto triple. La implementación de un programa de entrenamiento específico puede llevar a mejoras significativas en el rendimiento, lo que sugiere que estos ejercicios deberían ser una parte integral del entrenamiento de los atletas en esta disciplina.

Palabras claves: Salto triple, Pliometría, Potencia, Rendimiento, Mejora



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TEMA

**PLYOMETRIC EXERCISES TO IMPROVE EXPLOSIVE STRENGTH IN TRIPLE JUMP
ATHLETES**

Autor: LIC. IRIS MARLOVI DAVIS PALOMINO

Tutor: Ph.D. ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO

ABSTRACT

The following article focuses on presenting and evaluating the effectiveness of plyometric exercises in improving explosive strength in triple jump athletes, using a female athlete sample. This study focuses on the implementation of a specific plyometric training program for the triple jump, with the aim of improving explosive strength and, therefore, performance in the discipline. A 20 female athlete specialized in triple jump was selected. The training program consisted of a series of plyometric exercises, including box jumps, lateral jumps and jumping lunges, performed three times a week for a period of 8 weeks. Improvements in explosive strength were measured by vertical and horizontal jump tests before and after the program. At the end of the training program, a significant increase in vertical jump height (15%) and horizontal jump distance (12%) was observed. These results indicate a notable improvement in the athlete's explosive strength. Plyometric exercises are effective in improving explosive strength in triple jump athletes. The implementation of a specific training program can lead to significant improvements in performance, suggesting that these exercises should be an integral part of the training of athletes in this discipline.

Keywords: Triple jump, Plyometrics, Power, Performance, Improvement.



UPSE

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO

TEMA

EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS PARA MEJORAR LA FUERZA EXPLOSIVA EN
ATLETAS EN EL SALTO TRIPLE

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Revista Científica



CIENCIA Y EDUCACIÓN

E-ISSN: 2707-3378
L-ISSN: 2790-8402

CONSEJO EDITORIAL REVISTA
CIENCIA Y EDUCACIÓN

Asunto: Certificación

Oficio N° Cienc-educ2024-13770989

Ecuador, 17 de Septiembre del 2024

El Consejo Editorial Revista Ciencia y Educación (CERCE) y la
Comisión de Publicaciones de Ecuatesis (CPE)

CERTIFICAN:

Que el artículo científico denominado: "*Ejercicios pliométricos para mejorar la fuerza explosiva en atletas en el salto triple*". Siendo:

*Autor: Lic. Iris Marlovi Davis Palomino,
PhD. Etna Katherine Aguilar Morocho.*

Fue presentado, revisado, aprobado y publicado por el Consejo Editorial de la Revista Ciencia y Educación en la *EDICIÓN ESPECIAL UPSE de AGOSTO del 2024*, de la página *148* a la *161*, siendo publicado el *31/08/2024* el cual consta dentro de la publicación, tal como consta en los archivos respectivos de la Comisión de Publicaciones - (CERCE) pudiendo acceder con el siguiente link.

<https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/zenodo.13770989>

Es todo cuanto podemos certificar en honor a la verdad, facultando a las interesadas hacer uso del presente documento.

Atentamente

Duanys Miguel Peña Lopez

Director General



Nombre de
la revista

Ciencia y Educación Revista Científica.

<https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/zenodo.13770989>

