



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

TÍTULO DE ARTÍCULO

**PROGRAMA DE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS PARA MEJORAR LA
FUERZA EXPLOSIVA EN DEPORTISTAS DE TAEKWONDO**

AUTORA

CHIMBO JORDÁN VANINA GUADALUPE

TRABAJO DE TITULACIÓN

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

TUTORA

MARITZA GISELLA PAULA CHICA 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**

**Maritza Gisella Paula Chica
Mgtr. Ph.D
TUTORA**

**Joseph Taro, Ph.D.
ESPECIALISTA 1**

**Geoconda Xiomara Herdoiza
Moran, 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 Vanina Guadalupe Chimbo Jordán, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

MARITZA GISELLA PAULA CHICA Ph.D.
C.I. 0910610682
TUTOR (A)



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

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, VANINA GUADALUPE CHIMBO JORDÁN

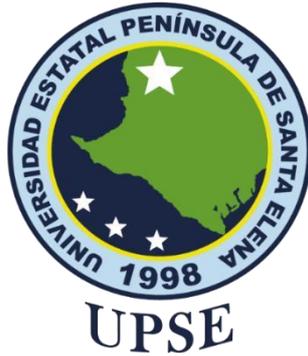
DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, PROGRAMA DE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS PARA MEJORAR LA FUERZA EXPLOSIVA EN DEPORTISTAS DE TAEKWONDO, 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 2 días del mes de octubre del año 2024

VANINA GUADALUPE CHIMBO JORDÁN
C.I. 0704400357
AUTORA



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

AUTORIZACIÓN

**Yo, VANINA GUADALUPE CHIMBO JORDÁN DERECHOS DE
AUTORA**

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 PROGRAMA DE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS PARA MEJORAR LA FUERZA EXPLOSIVA EN DEPORTISTAS DE TAEKWONDO 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 2 días del mes de octubre del año 2024

VANINA GUADALUPE CHIMBO JORDÁN
C.I. 0704400357
AUTORA



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

TEMA

**PROGRAMA DE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS PARA MEJORAR LA FUERZA
EXPLOSIVA EN DEPORTISTAS DE TAEKWONDO**

Autor: Lic. VANINA GUADALUPE CHIMBO JORDÁN

Tutor: Ph.D. MARITZA GISELLA PAULA CHICA

RESUMEN

El objetivo del estudio fue evaluar la efectividad de un programa de ejercicios pliométrico para mejorar la fuerza explosiva en los deportistas del taekwondo haciendo comparación con un régimen de entrenamiento tradicional. El alcance de la investigación se centró en diagnosticar como los ejercicios de pliometría influye en variables clave de rendimiento, como la altura de salto vertical y la velocidad de la patada, son fundamentales para el éxito en los combates.

La metodología consistió en la aplicación de un programa de ejercicios pliométricos en un grupo de deportistas, mientras que el otro grupo de deportistas siguió un entrenamiento convencional. Se midieron variables como el salto de altura y la velocidad de la patada antes y después de un periodo de entrenamiento de 8 semanas.

Los resultados demostraron mejoras significativas en el grupo de control que realizó los ejercicios pliométricos, evidenciando un incremento en la altura del salto vertical y una mayor fuerza y velocidad en la patada en comparación con el grupo que mantuvo el entrenamiento tradicional, estos hallazgos sugieren que el entrenamiento pliométrico es más efectivo para desarrollar la fuerza explosiva en los deportistas.

En conclusión, el programa de ejercicios pliométricos demostró ser un método eficaz para mejorar el rendimiento explosivo, su implementación en rutinas de entrenamiento puede aportar al desarrollo de la potencia muscular y la velocidad, factores críticos para el éxito en competiciones de taekwondo.

Palabras clave: fuerza explosiva, ejercicios pliométricos, rendimiento, taekwondo, velocidad



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

TEMA

**PROGRAMA DE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS PARA MEJORAR LA FUERZA
EXPLOSIVA EN DEPORTISTAS DE TAEKWONDO**

Autor: Lic. VANINA GUADALUPE CHIMBO JORDÁN

Tutor: Ph.D. MARITZA GISELLA PAULA CHICA

ABSTRACT

The aim of the study was to evaluate the effectiveness of a plyometric exercise program in improving explosive strength in taekwondo athletes compared to a traditional training regimen. The scope of the research focused on diagnosing how plyometric exercises influence key performance variables, such as vertical jump height and kick velocity, which are critical to success in combat. The methodology consisted of applying a plyometric exercise program to one group of athletes, while the other group of athletes followed conventional training. Variables such as high jump and kick speed were measured before and after an 8-week training period.

The results showed significant improvements in the control group that performed plyometric exercises, evidencing an increase in the height of the vertical jump and greater strength and speed in the kick compared to the group that maintained traditional training. These findings suggest that plyometric training is more effective in developing explosive strength in athletes. In conclusion, the plyometric exercise program proved to be an effective method to improve explosive performance, its implementation in training routines can contribute to the development of muscle power and speed, critical factors for success in taekwondo competitions.

Keywords: explosive strength, plyometric exercises, performance, taekwondo, speed



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

TEMA

**PROGRAMA DE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS PARA MEJORAR LA FUERZA
EXPLOSIVA EN DEPORTISTAS DE TAEKWONDO.**

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Revista Científica



**CONSEJO EDITORIAL REVISTA
CIENCIA Y EDUCACIÓN**

Asunto: Certificación

Oficio N° Cienc-educ2024-13932561
Ecuador, 15 de Octubre del 2024

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

CERTIFICAN:

Que el artículo científico denominado: "*Programa de ejercicios pliométricos para mejorar la fuerza explosiva en deportistas de taekwondo*", Siendo:

*Autores: Lic. Vanina Guadalupe Chímbo Jordán,
Ph.D. Elva Katherine Aguilar Morocúa.*

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 221 a la 234, siendo publicado el **13/10/2024** 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.13932561>

Es todo cuanto podemos certificar en honor a la verdad, facultando a los interesados 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/issue/view/63>