



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

**TÍTULO DE ARTÍCULO**

**EL SALTO VERTICAL PARA MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN  
EIDADES FORMATIVAS DEL TAEKWONDO.**

**AUTOR**

**Rosado Cedeño Andrés Reinaldo**

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

**TUTOR**

**Campaña Bonilla Marco Vinicio**

**Santa Elena, Ecuador**

**Año 2023**



**UPSE**

**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. Liliana Baque Catuto Mgtr.  
COORDINADOR DEL  
PROGRAMA**

---

**Lic. Marco Campaña Bonilla PhD.  
TUTOR**

---

**Lic. Luis Lucas Guadamud PhD.  
ESPECIALISTA**

---

**Lic. Ernesto Yalama Zambrano PhD.  
ESPECIALISTA**

---

**Abg. Coronel Ortiz Víctor, Mgtr.  
SECRETARIO 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 ANDRÉS REINALDO ROSADO CEDEÑO, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

---

Lic. Marco Vinicio Campaña Bonilla PhD.  
C.I. 1716464159  
**TUTOR**



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

**DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD**

**Yo, ANDRÉS REINALDO ROSADO CEDEÑO**

**DECLARO QUE:**

El trabajo de Titulación, **EL SALTO VERTICAL PARA MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN EDADES FORMATIVAS DEL 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 23 días del mes de julio de año 2023

*Andrés Rosado C*

---

Lic. Andrés Reinaldo Rosado Cedeño  
C.I. 1721856290  
**AUTOR**



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

**AUTORIZACIÓN**

**Yo, ANDRÉS REINALDO ROSADO CEDEÑO**

**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 **EL SALTO VERTICAL PARA MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN EDADES FORMATIVAS DEL 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 23 días del mes de julio de año 2023

*Andrés Rosado C*

---

Lic. Andrés Reinaldo Rosado Cedeño  
C.I. 1721856290  
**AUTOR**



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

**TEMA**

**EL SALTO VERTICAL PARA MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN EDADES  
FORMATIVAS DEL TAEKWONDO.**

**Autor:** ANDRÉS REINALDO ROSADO CEDEÑO

**Tutor:** MARCO VINICIO CAMPAÑA BONILLA

**RESUMEN**

Este estudio permite demostrar la importancia de implementar un entrenamiento basado en saltos verticales para mejorar la velocidad de reacción en deportistas de taekwondo. La metodología utilizada en la investigación es de carácter descriptiva, la técnica empleada fue la observación de los deportistas a través de una secuencia de ejercicios basados en saltos verticales. El estudio se llevó a cabo en un grupo de 10 deportistas en edades formativas pertenecientes al club de alto rendimiento "Atlas". Se aplicó el método cuantitativo para obtener datos numéricos a través de un pre-test y post-test, permitiéndonos conocer cuál es la velocidad de reacción de los deportistas y se utilizó el programa estadístico SPSS para el análisis de los datos obtenidos. Basándose en los resultados del estudio y en investigaciones previas, se concluye que la pliometría y los saltos verticales son estrategias efectivas para mejorar la velocidad de reacción en deportistas de taekwondo, lo cual brinda beneficios significativos para un óptimo desempeño deportivo. Estas mejoras pueden tener un impacto positivo en el rendimiento competitivo y en la prevención de lesiones de los deportistas, evidenciando la importancia de diseñar un programa de entrenamiento adecuado con evaluaciones periódicas para monitorear el progreso de los deportistas marciales.

**Palabras clave:** Salto vertical, pliometría, velocidad de reacción, taekwondo.



**UPSE**

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

**TEMA**

**VERTICAL JUMP TO IMPROVE REACTION SPEED IN TAEKWONDO ATHLETES AT  
FORMATIVE AGES.**

**Autor:** ANDRÉS REINALDO ROSADO CEDEÑO

**Tutor:** MARCO VINICIO CAMPAÑA BONILLA

**ABSTRACT**

This study demonstrates the importance of implementing a vertical jump-based training to improve reaction speed in taekwondo athletes. The research methodology is descriptive, and the technique used was the observation of athletes through a sequence of exercises based on vertical jumps. The study was carried out on a group of 10 athletes in formative ages belonging to the high-performance club "Atlas." The quantitative method was applied to obtain numerical data through a pre-test and post-test, allowing us to know the reaction speed of the athletes. The statistical program SPSS was used for the analysis of the data obtained. Based on the results of the study and previous research, it is concluded that plyometrics and vertical jumps are effective strategies to improve reaction speed in taekwondo athletes, which provides significant benefits for optimal sports performance. These improvements can have a positive impact on competitive performance and the prevention of athlete injuries, demonstrating the importance of designing an appropriate training program with periodic evaluations to monitor the progress of martial arts athletes.

**Keywords:** Vertical jump, plyometrics, reaction speed, taekwondo.



**UPSE**

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

**TEMA**

**EL SALTO VERTICAL PARA MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN EDADES  
FORMATIVAS DEL TAEKWONDO.**

Nombre de la revista	Nombre y URL que avale la pertenencia de la revista : Revista Científica Mentor, <a href="https://revistamentor.ec/index.php/mentor">https://revistamentor.ec/index.php/mentor</a>
----------------------	--

**CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN**



# MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva



## Carta de Aceptación

Quien suscribe, Ph.D. Richar Posso Pacheco, Director de MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva, mediante este documento hace constar que el artículo: El salto vertical para mejorar la velocidad de reacción en edades formativas del taekwondo, cuya autoría pertenece a: Andrés Reinaldo Rosado Cedeño; ha sido evaluado y aceptado para su publicación en una edición del Volumen 2 Número 6 del Año 2023.

Se destaca que MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva con registro Electronic ISSN: 2806-5867 se encuentra disponible en: <https://revistamentor.ec/> y está indexada por: EuroPub Data Base, Research Bib Academic Resource Index, Red Latinoamericana de Revistas Académicas en Ciencias Sociales y Humanidades (LatinRev), Revistas de Libre Acceso (LivRe), Directory of Open Access Resources (ROAD), Google Scholar, Crossref, Electronic Journals Library (EZB), World Cat, AURA, DORA, Latindex Directorio, Mirabel y AmeliCA.

Expedido en la ciudad de Quito, a los diez y nueve días del mes de julio del año dos mil veintitrés.



Firmado electrónicamente por:  
RICHAR JACOBO POSSO PACHECO

Ph.D. Richar Posso Pacheco

DIRECTOR