



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

TÍTULO DE ARTÍCULO

**ENTRENAMIENTO PLIOMÉTRICO PARA DESARROLLAR LA
FUERZA EXPLOSIVA DEL TREN INFERIOR EN KARATECAS
JUVENILES**

AUTOR

Lcdo. Molina Vera José Luis

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

TUTORA

Lic. Maritza Gisella Paula Chica, PhD

Santa Elena, Ecuador

Año 2025



**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**

**Lic. Maritza Gisella Paula Chica, PhD
TUTORA**

**Lic. Joseph Taro, PhD.
ESPECIALISTA 1**

**Lic. 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 Maritza Gisella Paula Chica, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

Maritza Gisella Paula Chica, Mgtr. /Ph.D.
C.I. 0910610682
TUTORA



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

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, JOSÉ LUIS MOLINA VERA

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, ENTRENAMIENTO PLIOMÉTRICO PARA DESARROLLAR LA FUERZA EXPLOSIVA DEL TREN INFERIOR EN KARATECAS JUVENILES 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 febrero de año 2025

Lcdo. José Luis Molina Vera
C.I. 0930302385
AUTOR



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

AUTORIZACIÓN

Yo, JOSÉ LUIS MOLINA VERA

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 ENTRENAMIENTO PLIOMÉTRICO PARA DESARROLLAR LA FUERZA EXPLOSIVA DEL TREN INFERIOR EN KARATECAS JUVENILES 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 febrero de año 2025

Lcdo. José Luis Molina Vera
C.I. 0930302385
AUTOR



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

TEMA

**ENTRENAMIENTO PLIOMÉTRICO PARA DESARROLLAR LA FUERZA EXPLOSIVA
DEL TREN INFERIOR EN KARATECAS JUVENILES.**

Autor: Lcdo. José Luis Molina Vera

Tutor: Mgtr/ Ph.D. Maritza Gisella Paula Chica

RESUMEN

La presente investigación se la realizó con el objetivo de elaborar una guía de ejercicios pliométricos para la mejorar de la capacidad física fuerza explosiva en los karatecas que presentaron un rango de edad de 11 a 13 años, durante un periodo de doce semanas. El estudio involucró a 10 deportistas los cuales tuvieron una frecuencia de entrenamiento de 3 veces a la semana, en el mismo se procedió a realizar 3 evaluaciones a partir del test de salto vertical, los cuales mostraron mejoras significativas en cada evaluación, las mismas que se dieron antes de iniciar la guía, una en la fase intermedia y otra al final de la guía, los resultados evidenciaron que cada karateca tuvo un incremento de 2 centímetros en cada salto. Se concluyó que los ejercicios pliométricos fueron efectivos al momento de lograr una mejora y desarrollo de la condición física fuerza explosiva, lo cual sintetiza que en todo proceso o ciclo de entrenamiento y competencia anual debe existir el entrenamiento pliométrico ya que desarrolla paralelamente en el karateca ataque eficaces en las patadas, lo cual resulta contundente para obtener una victoria ante su oponente en los combates.

Palabras claves: Ejercicios pliométricos, Entrenamiento, Capacidad física, Fuerza explosiva, Evaluación estadística.



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

TEMA

**PLYOMETRIC TRAINING TO DEVELOP THE EXPLOSIVE STRENGTH OF THE
LOWER TRAIN IN YOUTH KARATEKANS**

Autor: Lcdo. José Luis Molina Vera

Tutor: Mgtr/ Ph.D. Maritza Gisella Paula Chica

ABSTRACT

This research was conducted with the aim of developing a guide of plyometric exercises to improve the physical capacity and explosive strength in karatekas who ranged in age from 11 to 13 years, over a period of twelve weeks. The study involved 10 athletes who trained three times a week. Three evaluations were carried out using the vertical jump test, which showed significant improvements in each evaluation, the same ones that were given before starting the guide, one in the intermediate phase and another at the end of the guide. The results showed that each karateka had an increase of 2 centimeters in each jump. It was concluded that plyometric exercises were effective in achieving an improvement and development of the physical condition and explosive strength, which summarizes that in every process or cycle of training and annual competition there must be plyometric training since it is developed in parallel with the karate attack. effective in kicking, which is decisive in obtaining a victory over their opponent in combat.

Keywords: Plyometric exercises, Training, Physical capacity, Explosive strength,
Statistical evaluation.



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

TEMA

**ENTRENAMIENTO PLIOMÉTRICO PARA DESARROLLAR LA
FUERZA EXPLOSIVA DEL TREN INFERIOR EN KARATECAS
JUVENILES.**

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Revista Científica



CIENCIA Y EDUCACIÓN
E-ISSN: 2701-2378
L-ISSN: 2790-9462

CONSEJO EDITORIAL REVISTA
CIENCIA Y EDUCACIÓN

Asunto: Certificado de aceptación para revisión y publicación de artículo científico

Oficio N° Cien-educ/2024-00364-C
Emitido: 17 de Octubre del 2024

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

CERTIFICAN:

Que el artículo científico denominado: "Entrenamiento pliométrico para desarrollar la fuerza explosiva del tren inferior en karatecas juveniles", titulado:

Autor(es): Lic. Ana Leticia Muñoz Jara,
Ph.D. Maritza García Pineda Chica.

Fecha:
Emitido: 11 de Mayo del 2024
Comisión de revisión: 1 de Agosto del 2024

Fue procesado, para su revisión, aprobación y publicación por el autor principal ante el Consejo Editorial de la Revista Ciencia y Educación en la correspondiente fecha *Edición Especial UPSE del 2024*. Lo cual consta dentro del sitio web de la revista *Ciencia y Educación*.

En todo caso pedimos certificar su honor a la verdad, así como a quienes usen del presente documento.

Atentamente
Duany Miguel Peña Lopez
Director General



Nombre de la revista

Revista científica Ciencia y Educación:
<https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/issue/view/63>