

RESUMEN

Este estudio se basa en un plan de entrenamiento de pliometría en el tren superior para mejorar el resultado deportivo en el lanzamiento de granada en la selección del ejército de pentatlón militar en el año 2017-2018 entrenamiento realizado en la ciudad de Quito. Determinando que tipos de ejercicios pliométricos del tren superior podemos aplicar para mejorar el rendimiento de los deportistas. La pliometría es un método de entrenamiento de fuerza, para mejorar la potencia muscular y la fuerza explosiva. El lanzamiento de granada es una prueba dentro del pentatlón militar que requiere de fuerza explosiva donde se dividen dos fases en la prueba una etapa de precisión y una a distancia pero sumadas las dos fases se obtiene el puntaje total por lo cual las dos son de vital importancia. El resultado deportivo nos da una valoración real de los deportistas y se determina por la suma del puntaje total calculado sobre 1000 puntos donde el plan de entrenamiento busca superar esta marca. Se realiza un diagnóstico inicial con un test de valoración del rendimiento en el tren superior, diagnóstico que se repite luego de implementar los ejercicios diseñados durante seis meses como prueba comparativa; entre el pre test y el pos test visualizando los resultados.

Palabras claves:

- PLIOMETRÍA
- PENTATLÓN MILITAR
- TREN SUPERIOR
- LANZAMIENTO DE GRANADA
- RESULTADO DEPORTIVO

ABSTRACT

This study is based on a training plan of plyometric in the upper body to improve the sport result in the throwing in the selection of the army of military pentathlon in the year 2017-2018 training carried out in the city of Quito. Determining what types of plyometric exercises of the upper body we can apply to improve the performance of athletes. Plyometric is a method of strength training, to improve muscle power and explosive strength. The throwing is a test within the military pentathlon that requires explosive force where two parts: the first part precision throwing and second part a distance throwing, but when the two parts are added, the total score is obtained, which is why both are vital importance. The sporting result gives us a real assessment of the athletes and is determined by the sum of the total score calculated on 1000 points where the training plan seeks to overcome this score. An initial diagnosis is made with a performance test in the upper body, a diagnosis that is repeated after implementing the exercises designed for six months as a comparative test; between the pretest and the posttest visualizing the results.

Keywords:

- PLYOMETRICS
- MILITARY PENTATHLON
- UPPER BODY
- THROWING
- SPORT RESULT