

Resumen

La escuela de fútbol del Municipio de Saquisilí categoría sub 14, es una de los grupos deportivos formativo del Cantón, el mismo que ha participado en diferentes torneos de futbol local e interprovincial concediendo a la vitrina y el orgullo de todos quienes conforma la municipalidad logros significativos en la disciplina del fútbol, viéndose afectado en los últimos torneo participados, determinándose que existe bajos niveles de saltabilidad en los jugadores, motivados a aplicar un programa de fuerza explosiva la misma que se aplicara en la etapa competitiva, se determinó una investigación de tipo cuasi-experimental donde se realizara evaluaciones de la fuerza explosiva como también se evaluara la saltabilidad de los jugadores juveniles considerando evaluaciones iniciales, la aplicación del programa estructurado donde se da tratamiento en doce Microciclo de trabajo con múltiples ejercicios pliométricos y coordinativos y evaluaciones finales para determinar y evidenciar la incidencia o no de la fuerza explosiva en la saltabilidad de los jugadores hacia la competencia, se considera uno de los resultados más favorables logrados en el grupo de jugadores de una media de 26,54 cm y finalizando con 27,89 cm en la prueba del Jump test con mejoría de 1,35 cm de mejoría lo que favorece la aplicación del programa y que a su vez favorece la saltabilidad en las diferentes acciones del futbol.

Palabras Clave:

- **FÚTBOL**
- **SALTABILIDAD**
- **FUERZA EXPLOSIVA**
- **JUVENILES**
- **ENTRENAMIENTO**

Abstract

The football school of the Municipality of Saquisilí category sub 14, is one of the training sports groups of the Canton, the same one that has had in different local and interprovincial football tournaments granting the showcase and the pride of all who make up the municipality relevant achievements in the discipline of football, being affected in the last participating tournaments, determining that there are low levels of saltability in the players, motivated to apply an explosive force program the same that is applied in the competitive stage, an investigation of Quasi-experimental type where explosive force evaluations will be carried out, as well as the saltability of youth players, evaluated initial evaluations, the application of the structured program where twelve work microcycles with multiple plyometric and coordinative exercises and final evaluations are evaluated. determine and evidence the incidence or not of the explosive force in the saltability of the players towards the competition, considers one of the most favorable results achieved in the group of players of an average of 26.54 cm and ending with 27.89 cm in the Jump test test with improvement of 1.35 cm of improvement which favors the application of the program and which in turn favors the saltability in the different soccer actions

Keywords:

- **FOOTBALL**
- **SALTABILITY**
- **EXPLOSIVE FORCE**
- **YOUTH**
- **TRAINING**