

## **RESUMEN**

La prueba de lanzamiento de granada del pentatlón militar, es una técnica que requiere de precisión y potencia por parte de los atletas, por ende el presente trabajo busca mejorar la técnica utilizada y el rendimiento del equipo de pentatlón militar de los alumnos de la Escuela Técnica de la Fuerza Aérea Ecuatoriana, a través de una forma de entrenamiento que combine movimientos rápidos y fuerza (polimetría), y así puedan alcanzar excelentes resultados deportivos en las diferentes competencias, esto a través de la inclusión de ejercicios pliométricos específicos en los planes de entrenamiento. Los ejercicios pliométricos específicos incluidos en los planes de entrenamiento se caracterizan por un alto efecto de mejora sobre el sistema neuromuscular del deportista, es un medio muy potente para el desarrollo de la fuerza explosiva de los músculos, que debe utilizarse solo cuando sea objetivamente necesario. Gracias a la aplicación de ejercicios pliométricos en el plan de entrenamiento del equipo de pentatlón de los alumnos de la ETFA, se observa una tendencia de crecimiento positiva, lo que predice que se puede ir mejorando el puntaje alcanzado tanto en el lanzamiento de precisión como el lanzamiento de distancia, y esto influirá directamente en el puntaje total alcanzado en el pentatlón, en competencias oficiales dentro o fuera del país.

### **PALABRAS CLAVE:**

- **PLIOMETRÍA**
- **EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS**
- **PENTATLÓN MILITAR**
- **LANZAMIENTO DE GRANADA**

## **ABSTRACT**

The throwing grenade test of military pentathlon is a technique that requires precision and power on the part of the athletes, therefore this work seeks to improve the technique used and the performance of the military pentathlon team of the students of the Technical School of the Ecuadorian Air Force, through a form of training that combines rapid movements and strength (plyometry), and thus can achieve excellent sports results in the different competitions, this through the inclusion of specific plyometric exercises in the training plans. The specific plyometric exercises included in the training plans are characterized by a high improvement effect on the athlete's neuromuscular system, it is a very powerful means for the development of the explosive strength of the muscles, which should be used only when it is objectively necessary. Thanks to the application of plyometric exercises in the training plan of the pentathlon team of ETFA students, a positive growth trend can be observed, which predicts that the score achieved in both precision throwing and distance throwing, and this will directly influence the total score reached in the pentathlon, whether in national and international competitions.

### **KEY WORDS:**

- **PLIOMETRY**
- **PLIOMETRIC EXERCISES**
- **MILITARY PENTATLON**
- **THROWING OF GRENADE**