

## Resumen

El presente trabajo titulado “Aplicación de pliometría para mejorar la fuerza explosiva en el básquet en deportistas de 12 a 16 años en la liga deportiva cantonal Rumiñahui., el cual, empleó, la metodología de investigación cuasiexperimental, transversal de enfoque mixto, la misma que permitió la recolección de datos numéricos en una muestra de 20 jugadores de básquet de la liga, a los cuales, se les aplicó una rutina de ejercicios planimétricos los cuales posteriormente fueron evaluados por el Test de Bosco, donde los resultados obtenidos muestran que la rutina de ejercicios pliométricos fue un éxito en el salto horizontal manos a la cintura y manos libres para los dos géneros, mientras que en el salto vertical, se pudo percibir un mejor resultado en el grupo masculino, con una diferencia estadística de 0.9 con respecto las mujeres. No obstante, se comprobó que hubo resultados positivos dentro de toda la muestra. Debido a que el programa de entrenamiento pliométrico bien estructurado puede ser altamente beneficioso como lo demuestran los resultados se recomienda a los entrenadores utilizar estos ejercicios en un programa integral supervisado por profesionales capacitados para desempeñar un mejor papel dentro del crecimiento de las habilidades de los jugadores de baloncesto

*Palabras clave:* básquet, pliometría, Test de Bosco

## **Abstract**

The present work of curricular integration entitled “Application of plyometrics to improve explosive strength in basketball in athletes from 12 to 16 years old in the cantonal sports league Rumiñahui”, which used the quasi-experimental research methodology, cross-sectional mixed approach, which allowed the collection of numerical data in a sample of 20 basketball players of the league, which were applied a routine of plyometric exercises focused on improving the explosive strength which were subsequently evaluated by the Bosco Test and the Perceived Effort Scale, where the result obtained show that the plyometric exercise routine was a success in the horizontal jump hands to the waist and hands free for both genders, while in the vertical jump, a better result could be perceived in the male group, with a statistical difference of 0.9 with respect to the women. Nevertheless, it was found that there were positive result within the whole sample. Since a well-structured plyometric training program can be highly beneficial as demonstrated by the result of this study, it is recommended that coaches use plyometric exercises in a comprehensive program supervised by trained professionals to play a better role in the growth of physical and technical skills of basketball players

*Keywords:* basketball, plyometrics, Bosco Test