

RESUMEN

La fuerza explosiva es un subtipo o variante de la capacidad física fuerza, la cual es utilizada frecuentemente en el entrenamiento de numerosos deportes colectivos e individuales, su objetivo es generar la mayor cantidad de fuerza en un menor tiempo, sin perder la efectividad del movimiento motriz. El objetivo de la presente investigación es mejorar la fuerza explosiva en miembros inferiores y superiores en taekwondoines de iniciación. La investigación es de tipo mixta, incluyendo aspectos exploratorios, descriptivos y correccionales. Se estudian a 17 deportistas de taekwondo entre los 12-13 años de edad, pertenecientes al Club de la Universidad Técnica del Norte. Luego de realizar un análisis de contenido en las distintas fuentes primarias de investigación, se encuestan a 40 especialistas delimitando algunas variables claves para diseñar la estrategia mediante la aplicación de 10 ejercicios especializados. Basado en el análisis de los test físicos implementados antes y después de aplicada la propuesta (Test de salto vertical, Test de salto longitudinal sin carrera de impulso, y lanzamiento con pelota medicinal), se demostró la existencia de diferencias significativas a favor del posttest en las tres pruebas de valoración del rendimiento físico, infiriendo un mayor rendimiento deportivo en laboratorio.

PALABRAS CLAVES:

- **FUERZA EXPLOSIVA**
- **TAEKWONDO**
- **INICIACIÓN**

ABSTRACT

Explosive force is a subtype or variant of physical strength, which is frequently used in the training of numerous collective and individual sports, its goal is to generate the greatest amount of force in a shorter time, without losing the effectiveness of the motor movement. The aim of the present investigation is to improve the explosive strength in lower and upper limbs in initiation taekwondoines. The research is of the mixed type, including exploratory, descriptive and corrective aspects. 17 taekwondo athletes are studied between 12-13 years old, belonging to the Club of the Technical University of Nort. After performing a content analysis in the different primary research sources, 40 specialists are surveyed, delimiting some key variables to design the strategy through the application of 10 specialized exercises. Based on the analysis of the physical tests implemented before and after applying the proposal (vertical jump test, longitudinal jump test without impulse stroke, and throw with medicinal ball), it was demonstrated the existence of significant differences in favor of posttest in the three physical performance assessment tests, implying a higher performance in the laboratory.

KEYWORDS:

- **EXPLOSIVE FORCE**
- **TAEKWONDO**
- **INITIATION**