

Resumen

El entrenamiento de las capacidades físicas determinantes como son la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad, en deportes de contacto como es el caso del taekwondo, es una de las direcciones más importantes de investigación dentro de la teoría y metodología del entrenamiento aplicado, de gran importancia para incrementar el rendimiento general de los deportistas, así como el rendimiento específico como sería el caso de la técnica deportiva patada lateral delantera Yop Chagui. En tal sentido, se plantea como objetivo de la investigación evaluar los efectos de un programa de ejercicios pliométricos de fuerza explosiva en la técnica de pateo lateral delantero "Yop Chagui", en deportistas de la disciplina de taekwondo de la Liga Deportiva Cantonal Guano. La investigación es cuantitativa de orden descriptiva-correlacional, estudiando a 10 taekwondocas, 9 deportistas de sexo masculino y 1 femenino de la liga mencionada anteriormente, luego de implementar un amplio plan de entrenamiento pliométrico, para valorar los efectos en la fuerza-explosiva de los deportistas investigados. Se evidenciaron diferencias significativas en todas las variables estudiadas ($p=0.005$), que incluyen Alcance con salto vertical, Salto de longitud sin carrera de impulso, Salto de profundidad a 30 cm de altura (Pliometría), Lanzamiento de la pelota medicinal de 2 kg de frente por arriba, y Tiempo de Movimiento en la patada Yop Chagui, demostrándose una mejora significativa a favor del postest luego de implementarse la estrategia de intervención.

Palabras Clave: Pliometría, fuerza-explosiva, patada yop chagui, taekwondo

Abstract

The training of determinant physical capacities such as strength, resistance, flexibility and speed, in contact sports such as taekwondo, is one of the most important directions of research within the theory and methodology of applied training. of great importance to increase the general performance of athletes, as well as specific performance, as would be the case of the Yop Chagui front side kick sports technique. In this sense, the objective of the research is to evaluate the effects of a plyometric exercise program of explosive force in the front side kicking technique "Yop Chagui", in athletes of the taekwondo discipline of the Guano Cantonal Sports League. The research is quantitative of a descriptive-correlational order, studying 10 taekwondocas, 9 male and 1 female athletes from the aforementioned league, after implementing a broad plyometric training plan, to assess the effects on the explosive force of the investigated athletes. Significant differences were found in all the variables studied ($p=0.005$), including Reach with vertical jump, Long jump without impulse race, Depth jump at 30 cm height (Plyometrics), Throwing the 2 kg medicine ball from the front from above, and Movement Time in the Yop Chagui kick, demonstrating a significant improvement in favor of the posttest after implementing the intervention strategy.

Keywords: Plyometrics, explosive strength, kick yop chagui, taekwondo