

## **RESUMEN**

La presente investigación tiene como objetivo conocer el efecto que tendrá la aplicación de una serie de ejercicios pliométricos en la capacidad de salto de los miembros del equipo (tiempo de ejecución y altura alcanzada por el centro de gravedad) de voleibol, la batería de ejercicios se llevó a cabo tres veces a la semana por un total de 6 semanas. Este estudio se realizó con una muestra de 12 jugadoras entre 14 y 16 años de edad que forman parte de la selección del Colegio Alemán de Quito de la categoría pre juvenil. La investigación se llevó a cabo con un grupo experimental se realizó una batería de control pre-test y pos-test, en donde se registró la altura alcanzada y el tiempo de impulso, en fase excéntrica y concéntrica, las evaluaciones se aplicaron con el mismo protocolo tanto al inicio como al final de la investigación y se realizaron por medio del test de Abalakov, en un tapete de contacto marca Axón Jump, el cual nos permite determinar la altura de vuelo en centímetros. Como resultado final se observó que el programa de entrenamiento pliométrico influye favorablemente sobre la saltabilidad de las jugadoras de voleibol del Colegio Alemán de Quito categoría pre juvenil. Este trabajo permite desarrollar una propuesta para el trabajo de saltabilidad con gran variedad de ejercicios de trabajo pliométrico la misma que se socializará con entrenadores para influir y dar a conocer de todas las ventajas de esta serie de ejercicios bien planificados.

### **PALABRAS CLAVE:**

- **EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS.**
- **VOLEIBOL.**
- **SALTABILIDAD.**

## **ABSTRACT**

The purpose of this research is to know the effect that the application of a series of plyometric exercises will have on the jumping capacity of the team members (execution time and height reached by the center of gravity) of volleyball, the battery of exercises carried out three times a week for a total of 6 weeks. This study was conducted with a sample of 12 players between 14 and 16 years of age who are part of the selection of the German School of Quito in the pre youth category. The investigation was carried out with an experimental group, a pre-test and post-test control battery was performed, where the height reached and the impulse time were recorded, in eccentric and concentric phase, the evaluations were applied with the same protocol both at the beginning and at the end of the investigation and were carried out by means of the Abalakov test, on an Axon Jump brand contact mat, which allows us to determine the flight height in centimeters. As a final result, it was observed that the plyometric training program has a favorable influence on the jumping capacity of the volleyball players of the German School of Quito, pre youth category. This work allows to develop a proposal for the work of jumping capacity with a great variety of plyometric work exercises that will be socialized with coaches to influence and publicize all the advantages of this series of well-planned exercises.

### **KEYWORDS:**

- **PLYOMETRIC EXERCISES.**
- **VOLLEYBALL.**
- **JUMPING CAPACITY.**