



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE EDUCACIÓN E IDIOMAS
PROGRAMA DE COMPLEMENTACIÓN ACADÉMICA**

Influencia del programa de entrenamiento pliométrico en la saltabilidad de la categoría sub-15 de la Institución Educativa “Santa Rita de Jesús”

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciado en Educación Secundaria: Educación Física

AUTOR:

Br. Juan Pablo Diestra Hoyos (ORCID: 0000-0001-6396-6513)

ASESOR:

Dr. Víctor Michael Rojas Ríos (ORCID: 0000-0003-1125-4519)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Didáctica y evaluación de los aprendizajes

TRUJILLO – PERÚ

2019

DEDICATORIA

A DIOS TODOPODEROSO Y A LA VIRGEN MARIA

Por permitirme culminar con éxito el esfuerzo de todos estos años de estudio. Para Ellos mi agradecimiento infinito.

A LA MEMORIA DE:

MIS PADRES JESÚS Y FLOR de MARÍA, por su orientación y ejemplo, y aunque no se encuentren conmigo siempre me guían desde la eternidad.

MI HERMANA DORITA, que acaba de partir a la gloria de Dios

A MIS HIJOS:

VALERIA, JESÚS, CÉSAR Y LEAH, por permitirme sacrificar el tiempo que podría dedicarles a ellos, porque con su comprensión lograron que el camino fuera menos difícil de recorrer, ya que son mi motor y motivo de mi fortaleza e inspiración que me permite llegar a la meta trazada.

A HERMANA ROSA, la confianza, el apoyo y la comprensión brindados.

A MI ABUELO MATERNO,

El autor

AGRADECIMIENTO

A Dios por haberme guiado por el camino correcto hasta ahora; a cada uno de los que son parte de mi familia por la comprensión, paciencia y el ánimo recibidos.

A través de estas líneas quiero expresar mi más profundo y sincero agradecimiento a todas aquellas personas que con su ayuda han colaborado en la realización del presente trabajo, por su apoyo recibido a lo largo de estos años para poder lograr mis metas.

Especial reconocimiento merece el interés mostrado por mi trabajo, por la orientación, el seguimiento y las sugerencias recibidas del Dr. Víctor Rojas Ríos con quien me encuentro en deuda por el ánimo infundido y la confianza depositada en mí.

También debo agradecer apoyo recibido del Dr. Teófilo Chávez Domínguez, quien siempre estuvo pendiente de mi estado de salud en los momentos más difíciles que me tocó afrontar.

Asimismo, hago extensiva mi gratitud a mis compañeros de estudios del PCAM 2013 por su amistad y colaboración.

Un agradecimiento muy especial merece, mis compañeros de trabajo y amigos.

A todos ellos, muchas gracias.

PÁGINA DEL JURADO

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

ÍNDICE

CARÁTULA.....	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
PÁGINA DEL JURADO.....	iv
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD	v
ÍNDICE	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT.....	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MÉTODO.....	7
2.1. Tipo y diseño de la investigación	7
2.2. Variables y operacionalización.....	7
2.3. Población, muestra y muestreo (incluir criterios de selección)	8
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.....	9
2.5. Procedimiento.....	10
2.6. Métodos de análisis de datos	11
2.7. Aspectos éticos.....	11
III. RESULTADOS	12
V. CONCLUSIONES	17
VI. RECOMENDACIONES	18
REFERENCIAS.....	19

RESUMEN

La presente investigación denominada Influencia del programa de entrenamiento pliométrico en la saltabilidad de la categoría sub-15 de la Institución Educativa “Santa Rita de Jesús”, responde a un diseño de investigación pre experimental el cual estuvo conformando por un solo grupo experimental a quien se le aplicó el programa, ya que se realizaron evaluaciones a una muestra de 21 futbolistas, con la aplicación del test Squat Jump y Counter Movement, en un periodo pre y post intervención.

El objetivo de la presente investigación fue determinar la Influencia del programa de entrenamiento pliométrico en la saltabilidad de la categoría sub-15 de la Institución Educativa “Santa Rita de Jesús”

La hipótesis contrastada fue: El programa de entrenamiento pliométrico influye significativamente en la saltabilidad de la categoría sub-15 de la Institución Educativa “Santa Rita de Jesús”

La comprobación estadística se realizó por medio de una relación descriptiva entre las medias presentadas en cada periodo y un análisis porcentual de ubicación en los niveles determinados por un baremo propuesto para el test de evaluación escogido.

En conclusión, se determinó que el programa de entrenamiento pliométrico tiene un efecto positivo en la saltabilidad de los deportistas, lo cual se evidenció con resultados que se obtuvieron.

Palabras clave: saltabilidad, pliométricos, programa, entrenamiento

ABSTRACT

The present investigation called Influence of the plyometric training program in the jumping of the sub-15 category of the Educational Institution "Santa Rita de Jesús", responds to a pre-experimental research design which was conformed by a single experimental group who was He applied the program, since evaluations were carried out on a sample of 21 soccer players, with the application of the Squat Jump and Counter Movement tests, in a pre and post intervention period.

The objective of this research was to determine the Influence of the plyometric training program on the jumping ability of the sub-15 category of the Educational Institution "Santa Rita de Jesús"

The contrasted hypothesis was: The plyometric training program significantly influences the saltability of the sub-15 category of the Educational Institution "Santa Rita de Jesús"

The statistical verification was carried out by means of a descriptive relationship between the means presented in each period and a percentage analysis of location in the levels determined by a proposed scale for the chosen evaluation test.

In conclusion, it was determined that the plyometric training program has a positive effect on the jumping ability of athletes, which was evidenced by the results obtained.

Keywords: jumping ability, plyometrics, program, training