

# TABLA DE CONTENIDOS

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>MARCO TEÓRICO</b> .....	3
<b>HIPOTESIS</b> .....	13
<b>OBJETIVOS</b> .....	14
Objetivo General.....	14
Objetivos Específicos.....	14
<b>MATERIALES Y MÉTODO</b> .....	15
Diseño.....	15
Población de estudio.....	15
Muestra.....	15
Conformación de la muestra.....	15
Criterios inclusión.....	15
Criterios Exclusión.....	16
Variables.....	16
Procedimiento.....	17
Metodología para la Evaluación Electromiográfica.....	17
Metodología para la Evaluación de Salto.....	20
Metodología para el entrenamiento Pliométrico.....	20
Estrategia de recolección de datos.....	21

Análisis estadístico.....	22
<b>RESULTADOS.....</b>	<b>23</b>
<b>DISCUSIÓN.....</b>	<b>28</b>
<b>CONCLUSIÓN.....</b>	<b>34</b>
<b>PROYECCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>35</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>36</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>45</b>

## **LISTA DE FIGURAS**

<b>FIGURA I:</b> Zonas ubicación electrodos en músculo Recto Anterior.....	18
<b>FIGURA II:</b> Zonas ubicación electrodos en músculo Bíceps Femoral.....	19

## **LISTA DE TABLAS**

<b>TABLA I.</b> Resumen Test – T para muestras relacionadas.....	27
--	----

## LISTA DE GRÁFICOS

<b>GRÁFICO I.</b> Stiffness pre v/s post entrenamiento. ....	23
<b>GRÁFICO II.</b> Fuerza pre v/s post entrenamiento.....	24