



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**TÍTULO DE ARTÍCULO**

**EJERCICIOS DE FUERZA EXPLOSIVA PARA MEJORAR EL SAQUE  
EN EL TENIS DE CAMPO**

**AUTOR (A)**

**Oscar Jhonny Albarracin Murillo**

**TRABAJO DE TITULACIÓN**  
Previo a la obtención del grado académico en  
**MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TUTOR (A)**

**Ph.D. Katherine Aguilar Morocho,**

**Santa Elena, Ecuador**

**Año 2024**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**TRIBUNAL DE GRADO**

Los suscritos calificadores, aprueban el presente trabajo de titulación, el mismo que ha sido elaborado de conformidad con las disposiciones emitidas por el Instituto de Postgrado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

---

**Lic. Daniela Manrique Muñoz, Mgtr.  
COORDINADORA DEL  
PROGRAMA**

---

**Ph.D. Katherine Aguilar Morocho,  
TUTORA**

---

**Ph.D. Gisella Paula Chica,  
ESPECIALISTA 1**

---

**Ph.D. Joseph Taro,  
ESPECIALISTA 2**

---

**Ab. María Rivera González, Mgtr.  
SECRETARIA GENERAL**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**CERTIFICACIÓN:**

Certifico que luego de haber dirigido científica y técnicamente el desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por el cual apruebo en todas sus partes el presente trabajo de titulación que fue realizado en su totalidad por Oscar Jhonny Albarracin Murillo, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

---

**Ph.D. Katherine Aguilar Morocho**  
C.I.  
**TUTOR**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD**

**Yo, Oscar Jhonny Albarracin Murillo**

**DECLARO QUE:**

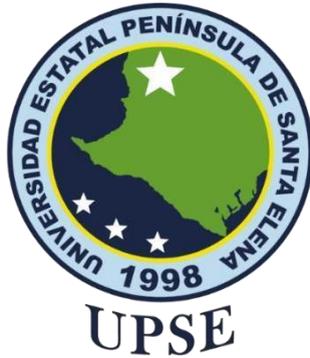
El trabajo de Titulación, “EJERCICIOS DE FUERZA EXPLOSIVA PARA MEJORAR EL SAQUE EN EL TENIS DE CAMPO” previo a la obtención del título en Magíster en Entrenamiento Deportivo., ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Santa Elena, a los 09 días del mes de julio de año 2024

---

Oscar Jhonny Albarracin Murillo  
C.I. 1715290811  
**AUTOR**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**AUTORIZACIÓN**

**Yo, Oscar Jhonny Albarracin Murillo**

**DERECHOS DE AUTOR**

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de “EJERCICIOS DE FUERZA EXPLOSIVA PARA MEJORAR EL SAQUE EN EL TENIS DE CAMPO” con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este artículo académico dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Santa Elena, a los 09 días del mes de julio de año 2024

---

Oscar Jhonny Albarracin Murillo  
C.I. 1715290811  
**AUTOR**



**UPSE**

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**TEMA**

**EJERCICIOS DE FUERZA EXPLOSIVA PARA MEJORAR EL SAQUE  
EN EL TENIS DE CAMPO**

**Autor:** Oscar Jhonny Albarracin Murillo

**Tutor:** Elva Katherine Aguilar Morocho, Dra.

**RESUMEN**

Hoy en día, la velocidad y la potencia del saque es un componente importante del rendimiento del tenis. Este trabajo tiene como objetivo implementar un programa de 8 semanas para desarrollar la fuerza explosiva para mejorar la velocidad y la potencia del saque en el tenis de campo. Para ello se seleccionó un grupo que estuvo conformado por atletas con edad media de  $14,5 \pm 0,520$ , con valores mínimo y máximo de 14 y 15 años sucesivamente. Con una mediana de 14,5 años. Además, un gran porcentaje de practicante eran del sexo femenino (85,7%), mientras que el masculino representó el 14,3%. Después de la implementación del programa de fuerza explosiva para mejorar la velocidad y la potencia del saque en el tenis de campo, se observó una mejora en la efectividad del punto del saque con un valor promedio cercano al 50% ( $46,93 \pm 14,10$ ) y con valores máximos y mínimos de 85% y 35,73%.

**Palabras clave:** jugador, fuerza explosiva, potencia, tenis.



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**TEMA**

**EJERCICIOS DE FUERZA EXPLOSIVA PARA MEJORAR EL SAQUE  
EN EL TENIS DE CAMPO**

**Autor:** Oscar Jhonny Albarracin Murillo

**Tutor:** Elva Katherine Aguilar Morocho, Dra.

**ABSTRACT**

Today, serve speed and power is an important component of tennis performance. This work aims to implement an 8-week program to develop explosive strength to improve speed and power of serve in field tennis. For this, a group was selected that was made up of athletes with an average age of  $14.5 \pm 0.520$ , with minimum and maximum values of 14 and 15 years successively. With a median of 14.5 years. Furthermore, a large percentage of practitioners were female (85.7%), while males represented 14.3%. After the implementation of the explosive strength program to improve the speed and power of the serve in field tennis, an improvement was observed in the effectiveness of the serve point with an average value close to 50% ( $46.93 \pm 14.10$ ) and with maximum and minimum values of 85% and 35.73%.

**Keywords:** player, explosive strength, power, tennis.



UPSE

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**TEMA**

**CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN**



**ATENA JOURNALS**

<https://www.atenajournals.com>

**CERTIFICATE OF ACCEPTANCE**

Dear authors: Oscar Jhonny Albarracín Murillo, Elva Katherine Aguilar Morocho

We certify that your manuscript with title "EJERCICIOS DE FUERZA EXPLOSIVA PARA MEJORAR EL SAQUE EN EL TENIS DE CAMPO" has been accepted to be published in the *Vol. 8 (2026)* of *Atena Journal of Sports Sciences* (ISSN: 2695-4486). The article will be published after final quality checks.

The journal is indexed/abstracted in: Google Scholar, Latindex, Dialnet, Redib, ERIH PLUS, MIAR, Publons, Index Copernicus, CiteFactor, Library of Science.

Editor *Atena Journal of Sports Sciences*  
Dr. Guillermo Felipe López Sánchez

Nombre de la revista

ATENA JOURNALS: <https://www.atenajournals.com/>