



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

**TÍTULO DE ARTÍCULO**

Programa de entrenamiento funcional para mejorar la condición física en  
basquetbolistas U18

**AUTORA**

**Hidalgo Quispe Maribel Alexandra**

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

**TUTOR**

**Taro Joseph, Ph.D**

**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**

---

**Lcdo. Taro Joseph, Ph.D  
TUTOR**

---

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

---

**Nelly Priscila Sangucho Hidalgo Mgtr.  
ESPECIALISTA 2**

---

**Abg. María Rivera González, Mgtr.  
SECRETARIA GENERAL  
UPSE**



**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 Lcda. Hidalgo Quispe Maribel Alexandra, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

---

Lcdo. Taro Joseph, PhD  
C.I. 0965336993  
**TUTOR**



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

**DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD**

**Yo, Hidalgo Quispe Maribel Alexandra**

**DECLARO QUE:**

El trabajo de Titulación, Programa de entrenamiento funcional para mejorar la condición física en basquetbolistas U18 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 20 días del mes de noviembre de año 2024

---

Lcda. Hidalgo Quispe Maribel Alexandra  
C.I. 1719168468  
**AUTORA**



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

**AUTORIZACIÓN**

**Yo, Hidalgo Quispe Maribel Alexandra**

**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 Programa de entrenamiento funcional para mejorar la condición física en basquetbolistas U18 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 20 días del mes de noviembre de año 2024

---

Lcda. Hidalgo Quispe Maribel Alexandra  
C.I. 1719168468  
**AUTORA**



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

**TEMA**

Programa de entrenamiento funcional para mejorar la condición física en basquetbolistas U18

**Autor:** Lcda. Hidalgo Quispe Maribel Alexandra

**Tutor:** Lcdo. Taro Joseph, Ph.D

**RESUMEN**

Este estudio investiga los efectos de un programa de entrenamiento funcional en la mejora de la condición física de jugadores juveniles de baloncesto. Con un enfoque cuantitativo y un diseño experimental de campo, el objetivo fue evaluar cómo dicho entrenamiento impacta en la fuerza, velocidad y agilidad de los deportistas. Para medir los resultados, se utilizaron pruebas de fuerza (salto vertical), velocidad (20 m) y agilidad (Illinois), aplicadas antes y después de la intervención de ocho semanas. Los datos obtenidos fueron analizados mediante la prueba de Shapiro-Wilk y el t de Student. Los resultados mostraron mejoras significativas en las tres capacidades evaluadas. El 81.82% de los jugadores alcanzó niveles altos en agilidad, mientras que el 100% mostró mejoras en velocidad y fuerza. Las medias de agilidad y velocidad disminuyeron, reflejando tiempos más rápidos, y la fuerza aumentó, aunque con mayor variabilidad. Las correlaciones entre los datos pre y post intervención fueron fuertes en agilidad y fuerza, pero más débiles en velocidad, lo que sugiere posibles ajustes futuros. En conclusión, el programa de entrenamiento funcional implementado durante ocho semanas tuvo un impacto positivo en el rendimiento físico de los jugadores, mejorando no solo su rendimiento general, sino también contribuyendo a la prevención de lesiones.

**Palabras clave:** entrenamiento funcional 1, condición física 2, preparación física 3, programa de entrenamiento 4, capacidades físicas 5.



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

**TEMA**

Functional training program for improving physical condition in under 18 basketball players

**Autor:** Lcda. Hidalgo Quispe Maribel Alexandra

**Tutor:** Lcdo. Taro Joseph, Ph.D

**ABSTRACT**

This study investigates the effects of a functional training program on improving the physical condition of youth basketball players. With a quantitative approach and a field experimental design, the objective was to evaluate how this training impacts the athletes' strength, speed, and agility. To measure the results, strength (vertical jump), speed (20 m), and agility (Illinois) tests were applied before and after the eight-week intervention. The data obtained were analyzed using the Shapiro-Wilk test and Student's t-test. The results showed significant improvements in the three evaluated capacities. 81.82% of the players reached high levels in agility, while 100% showed improvements in speed and strength. The average agility and speed times decreased, reflecting faster performance, and strength increased, although with greater variability. Correlations between pre- and post-intervention data were strong in agility and strength but weaker in speed, suggesting potential adjustments for future interventions. In conclusion, the functional training program implemented over eight weeks had a positive impact on the players' physical performance, improving not only their overall performance but also contributing to injury prevention.

**Key words:** functional training 1, physical condition 2, physical preparation 3, training program 4, physical abilities 5.



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

**TEMA**

**CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN**



Nombre de la revista	Nombre y URL que avale la pertenencia de la revista, ejemplo: Revista Acción: <a href="http://accion.uccfd.cu/index.php/accion">http://accion.uccfd.cu/index.php/accion</a>
----------------------	--