



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

TÍTULO DE ARTÍCULO

Programa de preparación física para optimizar el rendimiento de
jugadores de futbol de la UPSE

AUTOR

Lic. Malavé Banchón Elián Andrés

TRABAJO DE TITULACIÓN

Previo a la obtención del grado académico en
MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TUTOR

Lic. Taro Joseph, PhD.

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.

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

**Taro Joseph, PhD.
TUTOR**

**Maritza Gisella Paula Chica PhD.
ESPECIALISTA 1**

**Nelly Priscila Sangucho 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 Malavé Banchón Elián Andrés, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

Lic. 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, Malavé Banchón Elián Andrés

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, “**Programa de preparación física para optimizar el rendimiento de jugadores de fútbol de la UPSE**”, 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 9 días del mes de Noviembre de año 2024

Lic. Malavé Banchón Elián Andrés

C.I. 2400266900

AUTOR



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

AUTORIZACIÓN

Yo, Malavé Banchón Elián Andrés

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 preparación física para optimizar el rendimiento de jugadores de futbol de la UPSE**”, 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 9 días del mes de Noviembre de año 2024

Lic. Malavé Banchón Elián Andrés
C.I. 2400266900
AUTOR



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

**Programa de preparación física para optimizar el rendimiento de
jugadores de futbol de la UPSE**

Autor: Lic. Malavé Banchón Elián Andrés

Tutor: Lic. Taro Joseph, PhD.

RESUMEN

El artículo se centra en un programa de entrenamiento deportivo en preparación física de futbolistas, abordando problemas comunes relacionados con lesiones y la falta de condición física. El objetivo consistió en aplicar un programa de entrenamiento físico que optimice el rendimiento de jugadores de fútbol de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, mejorando su resistencia, velocidad y fuerza. El estudio se abordó desde un enfoque cuantitativo, un diseño experimental con un alcance correlacional. Se aplicaron pruebas físicas antes y después del programa a una muestra de 20 futbolistas para determinar su nivel de preparación física. Se utilizaron tres pruebas: el test de salto vertical para medir la fuerza explosiva, el test de Cooper para evaluar la resistencia cardiovascular y el test de velocidad. El análisis de los datos que proporcionó la prueba T, evidenció una mejora sustancial en las capacidades físicas de los jugadores tras la aplicación del programa de preparación física. Las investigaciones de diversos autores resaltan la vital importancia de una preparación física bien estructurada. Estos estudios no solo validan al entrenamiento físico del rendimiento de los jugadores, sino que también proporcionan evidencia sobre la efectividad de intervenciones específicas como la fuerza explosiva, la resistencia y la velocidad, para mejorar la condición física de los futbolistas.

Palabras clave: Programa; Preparación Física, Rendimiento; Jugadores; Fútbol



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

TEMA

**Programa de preparación física para optimizar el rendimiento de
jugadores de futbol de la UPSE**

Autor: Lic. Malavé Banchón Elián Andrés

Tutor: Lic. Taro Joseph, PhD.

ABSTRACT

The article focuses on a sports training program for the physical conditioning of football players, addressing common issues related to injuries and lack of fitness. The objective was to implement a physical training program that optimizes the performance of football players from the State University of the Peninsula of Santa Elena, improving their endurance, speed, and strength. The study used a quantitative approach, with an experimental design and a correlational scope. Physical tests were administered before and after the program to a sample of 20 football players to determine their level of physical conditioning. Three tests were used: the vertical jump test to measure explosive strength, the Cooper test to assess cardiovascular endurance, and the speed test. Data analysis using the T-test showed a substantial improvement in the players' physical abilities following the implementation of the physical conditioning program. Research by various authors highlights the vital importance of well-structured physical preparation. These studies not only validate the impact of physical training on player performance but also provide evidence on the effectiveness of specific interventions such as explosive strength, endurance, and speed to enhance the physical fitness of football players.

Keywords: Program; Physical Conditioning; Performance; Players; Soccer



UPSE

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

TEMA

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN



**Revista especializada en Ciencias de la Cultura Física y del
Deporte**

Por este medio certificamos que el artículo: Programa de preparación física para optimizar el rendimiento de jugadores de fútbol de la UPSE, de los autores: Elián Andrés Malavé Banchón y Taro Joseph, se encuentra aprobado para publicar en el año 2025 por la revista DeporVida, ISSN: 1819-4028. Revista Certificada por el CITMA, indexada en DOAJ, MIAR, CLASE, REDIB, LATINDEX:

<https://deporvida.uho.edu.cu>

Holguín, 8 de noviembre de 2024

Lic. Annys Dayami Mora Hernández
Editora general
Revista DeporVida
Universidad de Holguín



Nombre de la revista	Deporvida: https://deporvida.uho.edu.cu
----------------------	--