



**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 EL
MEJORAMIENTO FUERZA Y ESTABILIDAD EN LAS
FUTBOLISTAS**

AUTORA

PONCE CEVALLOS ODALIS NEREXI

TRABAJO DE TITULACIÓN

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

TUTORA

PhD. Maritza Gisella Paula Chica

Santa Elena, Ecuador

Año 2026



UPSE

**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.

**PhD. William González Panchana
COORDINADOR DEL PROGRAMA**

**PhD. Gisella Paula Chica
DOCENTE TUTORA**

**Mgtr. Geoconda Herdoiza Morán
DOCENTE ESPECIALISTA 1**

**PhD. Joseph Taro
DOCENTE ESPECIALISTA 2**

**Ab. 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 la Lcda. Odalis Nerexi Ponce Cevallos, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

PhD. Maritza Gisella Paula Chica
C.I. 0910610682
TUTORA



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

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, Odalis Nerexi Ponce Cevallos

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, Programa de entrenamiento funcional para el mejoramiento fuerza y estabilidad en las futbolistas 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 07 días del mes de mayo de año 2026

Odalis Nerexi Ponce Cevallos
C.I. 1314043983
AUTORA



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

AUTORIZACIÓN

Yo, Odalis Nerexi Ponce Cevallos

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 el mejoramiento fuerza y estabilidad en las futbolistas 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 07 días del mes de mayo de año 2026

Odalis Nerexi Ponce Cevallos
C.I. 1314043983
AUTORA



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

TEMA

Programa de entrenamiento funcional para el mejoramiento fuerza y estabilidad en las futbolistas.

Autor: Lcda. Odalis Nerexi Ponce Cevallos

Tutor: PhD. Maritza Gisella Paula Chica

RESUMEN

El estudio del rendimiento deportivo se ha desarrollado a lo largo de los años con el objetivo de mejorar la retroalimentación que se proporciona a los entrenadores y a su personal. El objetivo del estudio fue desarrollar un programa de entrenamiento funcional que permita el desarrollo y mejoramiento de las habilidades físicas de la fuerza y estabilidad en las futbolistas, para lo cual se realiza una profunda indagación bibliográfica de las variables del tema, partiendo desde sus definiciones conceptuales, características e incidencia en el rendimiento deportivo de las jugadoras de fútbol. El enfoque de la investigación fue cuantitativo, siendo de tipo cuasi experimental y de campo. La Población y muestra estuvo conformada por 10 jugadoras que pertenecen club de fútbol MSC ladies, ubicado en la ciudad de Portoviejo, provincia de Manabí. Los instrumentos aplicados fueron la prueba de estabilidad rotatoria FSM, que es un sistema que mide la calidad del movimiento a través de siete patrones fundamentales y el salto largo. Los resultados alcanzados tienen que ver con la determinación de la eficacia del entrenamiento funcional; concluyendo que se evidencia un impacto robusto del programa, tanto FMS como Salto Largo tanto desde la investigación bibliográfica como estadística.

Palabras claves: Fuerza, Estabilidad, Fútbol, Fútbol femenino, Entrenamiento funcional



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

TEMA

Programa de entrenamiento funcional para el mejoramiento fuerza y estabilidad en las futbolistas.

Autor: Lcda. Odalis Nerexi Ponce Cevallos

Tutor: PhD. Maritza Gisella Paula Chica

ABSTRACT

The study of athletic performance has developed over the years with the aim of improving the feedback provided to coaches and their staff. The objective of this study was to develop a functional training program that allows for the development and improvement of strength and stability skills in female soccer players. To this end, an in-depth literature review of the variables related to the topic was conducted, starting with their conceptual definitions, characteristics, and impact on the athletic performance of soccer players. The research approach was quantitative, quasi-experimental, and field-based. The population and sample consisted of 10 players belonging to the MSC Ladies soccer club, located in the city of Portoviejo, Manabí province. The instruments applied were the Functional Stability Measure (FSM), a system that measures movement quality through seven fundamental patterns, and the long jump. The results obtained relate to determining the effectiveness of functional training. The study concludes that the program has a robust impact on both FMS and Long Jump, based on both bibliographic and statistical research.

Keywords: Strength, Stability, Soccer, Women's Soccer, Functional Training



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

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN



CIENCIA Y EDUCACIÓN
ISSN: 2790-8402

**CONSEJO EDITORIAL REVISTA
CIENCIA Y EDUCACIÓN**

Asunto: **Certificación de publicación** Oficio N° Cienc-educ2026-15866660-C
Ecuador, 26 de Abril del 2026

El Consejo Editorial Revista Ciencia y Educación (CERCE) y
la Comisión de Publicaciones de Ecuatesis (CPE)

CERTIFICAN:

Que el artículo científico denominado: **"Programa de entrenamiento funcional para el mejoramiento fuerza y estabilidad en las futbolistas"** Siendo:

Autores: Lic. Odalis Nerexi Ponce Cevallos,
PhD. Maritza Gisella Paula Chica.

Fue presentado, aprobado y publicado por el Consejo Editorial de la **Revista Ciencia y Educación** con ISSN 2790-8402 en la correspondiente publicación de **Abril** de la página **264** a la **277** siendo publicado el **25 de Abril del 2026** el cual consta dentro de la publicación, tal como consta en los archivos respectivos de la Comisión de Publicaciones - (CERCE) pudiendo acceder con el siguiente link:

<https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/zenodo.19800599>

Es todo cuanto podemos certificar en honor a la verdad, facultando a los interesados hacer uso del presente documento.



PhD. Duany Miguel Peña López
Director General
Revista Ciencia y Educación



Ciencia y
educación

Nombre y URL que avale la pertenencia de la revista, ejemplo:
Redalyc
<https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/zenodo.19800599/3636>