



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

**TRABAJO DE TITULACIÓN MODALIDAD DE  
ARTÍCULO PROFESIONAL DE ALTO NIVEL**

**TÍTULO DE ARTÍCULO**

**PROGRAMA DE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS PARA MEJORAR LA ACELERACIÓN  
Y AGILIDAD EN JUGADORES DE FÚTBOL**

**AUTORA**

**Puco Toaquiza, Katherine Mishel**

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

**TUTORA**

**Sangucho Hidalgo, Nelly Priscila.**

**Santa Elena, Ecuador**

**Año 2025**



**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.

---

**Lcdo. William González Panchana, Ph.D.**  
**COORDINADOR DEL PROGRAMA  
DE MAESTRÍA**

---

**Nelly Priscila Sangucho Hidalgo,**  
**Mgr.**  
**TUTORA**

---

**Joseph Taro, Ph.D.**  
**ESPECIALISTA 1**

---

**Maritza Gisella Paula Chica, Ph.D.**  
**ESPECIALISTA 2**

---

**Abg. María Rivera González, Mgr.**  
**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 KATHERINE MISHEL PUCO TOAQUIZA, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

---

Nelly Priscila Sangucho Hidalgo, Mgtr.  
C.I. 1719222588  
**TUTORA**



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

**DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD**

**Yo, Katherine Mishel Puco Toaquiza**

**DECLARO QUE:**

El trabajo de Titulación, **Programa de ejercicios pliométricos para mejorar la aceleración y agilidad en jugadores de fútbol** 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 13 días del mes de octubre de año 2025

---

Katherine Mishel Puco Toaquiza  
C.I. 1725423444  
**AUTORA**



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

**AUTORIZACIÓN**

**Yo, Katherine Mishel Puco Toaquiza**

**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 ejercicios pliométricos para mejorar la aceleración y agilidad en jugadores de fútbol** 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 13 días del mes de octubre de año 2025

---

Katherine Mishel Puco Toaquiza  
C.I. 1725423444  
**AUTORA**



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

**TEMA**

**PROGRAMA DE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS PARA MEJORAR LA ACELERACIÓN  
Y AGILIDAD EN JUGADORES DE FÚTBOL**

**Autora:** Katherine Mishel Puco Toaquiza

**Tutora:** Nelly Priscila Sangucho Hidalgo

**RESUMEN**

El objetivo del presente estudio fue evaluar los efectos de un programa de ejercicios pliométricos sobre el rendimiento físico de jugadores de fútbol de 9 a 11 años. Se implementó un programa de entrenamiento de diez semanas, dos veces por semana, que incluyó diferentes tipos de saltos. La muestra estuvo conformada por 10 niños de la escuela de fútbol Brasil, y se evaluaron variables de aceleración y agilidad mediante el sprint test 10 metros e Illinois agility test, antes y después de la intervención. Los resultados mostraron mejoras significativas en el rendimiento de los participantes, en el rendimiento de la aceleración ( $t=-8,95$ ;  $p=0,00$ ) y en el Illinois agility test se obtuvieron reducciones significativas ( $t=3,90$ ;  $p=0,004$ ) indicando un aumento en la aceleración y la agilidad. Basado en estos resultados, se concluye que la implementación de un programa de ejercicios pliométricos de diez semanas mejora de manera significativa las capacidades físicas de aceleración y agilidad en niños futbolistas de 9 a 11 años, constituyéndose en una estrategia eficaz para potenciar el rendimiento deportivo en edades tempranas y favorecer un desarrollo físico integral, tomando en cuenta la supervisión de un profesional para que se pueda ejecutar los ejercicios de manera correcta.

**Palabras claves:** Pliometría, Fútbol, Velocidad, Agilidad, Entrenamiento deportivo, Salto.



**UPSE**

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

**TEMA**

**PROGRAMA DE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS PARA MEJORAR LA ACELERACIÓN  
Y AGILIDAD EN JUGADORES DE FÚTBOL**

**Autora:** Katherine Mishel Puco Toaquiza

**Tutora:** Nelly Priscila Sangucho Hidalgo

**ABSTRACT**

The objective of the present study was to evaluate the effects of a plyometric exercise program on the physical performance of soccer players aged 9 to 11 years. A ten-week training program was implemented, twice a week, which included different types of jumps. The sample consisted of 10 children from the "Brasil" soccer school, and acceleration and agility variables were assessed using the 10-meter sprint test and the Illinois agility test, before and after the intervention. The results showed significant improvements in participants' performance, in acceleration performance ( $t = -8,95$ ;  $p = 0,00$ ) and significant reductions were obtained in the Illinois agility test ( $t = 3,90$ ;  $p = 0,004$ ), indicating an increase in acceleration and agility. Based on these results, it is concluded that the implementation of a ten-week plyometric exercise program significantly improves the physical abilities of acceleration and agility in young soccer players aged 9 to 11 years, constituting an effective strategy to enhance sports performance at early ages and promote integral physical development, considering the supervision of a professional to ensure the correct execution of the exercises.

**Keywords:** Plyometrics, Soccer, Speed, Agility, Sports training, Jumping



UPSE

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

**TEMA:** PROGRAMA DE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS PARA MEJORAR LA  
ACELERACIÓN Y AGILIDAD EN JUGADORES DE FÚTBOL

**CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN**

Revista Científica



CIENCIA Y EDUCACIÓN  
E-ISSN: 2707-3378  
L-ISSN: 2790-8402

CONSEJO EDITORIAL REVISTA  
CIENCIA Y EDUCACIÓN

Asunto: Certificado de  
aceptación para revisión y  
publicación de artículo científico

Oficio N° Cienc-educ-2025-092702-C  
Ecuador, 27 de Septiembre del 2025

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

**CERTIFICAN:**

Que el artículo científico denominado: "*Programa de ejercicios pliométricos para mejorar la aceleración y agilidad en jugadores de Fútbol*". Siendo:

*Autores: Lic. Katherine Michel Pucú Touquiza,  
Mgtr. Nelly Priscila Sangacho Hidalgo.*

Fue:

Enviado: 24 de Septiembre del 2025

Comienzo de revisión: 24 de Septiembre del 2025

Fue presentado, para su revisión, aprobación y publicación por el autor principal ante el Consejo Editorial de la Revista Ciencia y Educación siendo **APROBADO** para su publicación en el número correspondiente a la fecha **Octubre del 2025**. Lo cual consta dentro del sitio web de la revista *Ciencia y Educación*.

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

Atentamente

Duanys Miguel Peña Lopez

Director General

Nombre de la revista

Ciencia y Educación

<https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal>