



**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 ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA OPTIMIZAR LA
RESISTENCIA Y VELOCIDAD EN EL RENDIMIENTO DE LOS NADADORES**

AUTOR

Bonilla Betancourth, Juan Pedro

TRABAJO DE TITULACIÓN
Previo a la obtención del grado académico en

MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TUTOR

Ab. Luis Danilo Parra Calle, Mgtr.

Santa Elena, Ecuador

Año 2025



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.

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

Ab. Luis Danilo Parra Calle, Mgtr.
TUTOR

Elva Katherine Aguilar Morocho,
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 Bonilla Betancourth Juan Pedro, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

Ab. Luis Danilo Parra Calle, Mgtr.
C.I. 1713933529
TUTOR



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

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, Juan Pedro Bonilla Betancourth

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, **PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA OPTIMIZAR LA RESISTENCIA Y VELOCIDAD EN EL RENDIMIENTO DE LOS NADADORES** 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 10 días del mes de Octubre de año 2025

JUAN PEDRO BONILLA BETANCOURTH
C.I. 1724021090
AUTOR



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

AUTORIZACIÓN

Yo, **Juan Pedro Bonilla Betancourth**

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 OPTIMIZAR LA RESISTENCIA Y VELOCIDAD EN EL RENDIMIENTO DE LOS NADADORES** 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 10 días del mes de Octubre de año 2025

JUAN PEDRO BONILLA BETANCOURTH
C.I. 1724021090
AUTOR



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

TEMA

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA OPTIMIZAR LA
RESISTENCIA Y VELOCIDAD EN EL RENDIMIENTO DE LOS NADADORES**

Autor: Juan Pedro Bonilla Betancourth

Tutor: Luis Danilo Parra Calle, Mgtr.

RESUMEN

El presente estudio se desarrolló con el propósito de responder a la necesidad de optimizar la resistencia y la velocidad en nadadores juveniles del Club Deportivo Especializado EDUCOACH. El objetivo general fue diseñar un programa de entrenamiento funcional que fortaleciera el rendimiento deportivo de los participantes. La investigación adoptó una metodología de enfoque cuantitativo, mediante una investigación descriptiva – documental, con diseño cuasi-experimental, aplicando un pretest y un posttest a un grupo de ocho nadadores, hombres y mujeres de entre 15 y 17 años, pertenecientes a la categoría juvenil. Las técnicas e instrumentos incluyeron pruebas físicas estandarizadas en seco y en agua, evaluando resistencia aeróbica y anaeróbica, fuerza, técnica y eficiencia del nado. Los resultados reflejaron mejoras significativas en el tiempo de las pruebas de 50 y 100 metros: en varones, progresos entre 1,13 y 1,66 segundos, mientras que en damas se registraron avances de 0,70 a 2,11 segundos, lo que evidenció incrementos tanto en la resistencia como en la explosividad. La propuesta consistió en la aplicación de un programa funcional estructurado en tres fases (evaluación inicial, intervención y evaluación final), ejecutado seis días consecutivos, que incorporó ejercicios de fuerza específica, estabilidad y core, acondicionamiento cardiovascular, movilidad y flexibilidad, alineados a los principios del entrenamiento deportivo. En conclusión, la investigación demostró que el programa de entrenamiento

funcional es pertinente y aplicable en condiciones reales, logrando un impacto positivo en la preparación física y técnica de los nadadores, y confirmando la importancia de intervenciones específicas en el ámbito competitivo.

Palabras claves: Entrenamiento funcional, Natación juvenil, Programa deportivo, Pretest-Postest, Preparación física integral.



UPSE

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

TEMA

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA OPTIMIZAR LA
RESISTENCIA Y VELOCIDAD EN EL RENDIMIENTO DE LOS NADADORES**

Autor: Juan Pedro Bonilla Betancourth

Tutor: Luis Danilo Parra Calle, Mgtr.

ABSTRACT

The present study was conducted with the purpose of addressing the need to optimize endurance and speed in junior swimmers from the *Club Deportivo Especializado EDUCOACH*. The general objective was to design a functional training program aimed at strengthening the athletic performance of the participants. The research adopted a quantitative approach, through a descriptive–documentary study with a quasi-experimental design, applying a pretest and posttest to a group of eight swimmers, both male and female, aged between 15 and 17, belonging to the junior category.

The techniques and instruments included standardized physical tests both on land and in water, assessing aerobic and anaerobic endurance, strength, technique, and swimming efficiency. The results revealed significant improvements in the 50- and 100-meter test times: in males, progress ranged from 1.13 to 1.66 seconds, while in females, improvements ranged from 0.70 to 2.11 seconds, demonstrating gains in both endurance and explosiveness.

The proposal consisted of the implementation of a structured functional program in three phases (initial evaluation, intervention, and final evaluation), carried out over six consecutive

days, incorporating specific strength exercises, core and stability training, cardiovascular conditioning, mobility, and flexibility, all aligned with the principles of sports training.

In conclusion, the research demonstrated that the functional training program is relevant and applicable under real conditions, achieving a positive impact on the physical and technical preparation of swimmers, and confirming the importance of specific interventions in the competitive field.

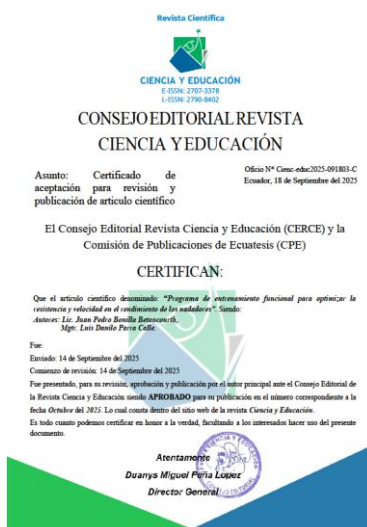
Keywords: Functional Training, Youth Swimming, Sports Program, Pretest–Posttest, Comprehensive Physical Preparation.



UPSE

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

**TEMA: “PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA
OPTIMIZAR LA RESISTENCIA Y VELOCIDAD EN EL
RENDIMIENTO DE LOS NADADORES”**



Nombre de la revista	Revista Ciencia y Educación https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal
----------------------	--