



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

**PROGRAMA DE MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO**

TÍTULO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

**APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE
FUERZA EXPLOSIVA PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO EN
JUGADORES DE BALONCESTO.**

AUTOR:

Barreras Álvarez Adriano de Jesús

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

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

TUTOR:

Aguilar Morocho Elva Katherine

Santa Elena, Ecuador

Año 2026



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

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

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

**PhD. Katherine Aguilar Morocho
DOCENTE TUTORA**

**Mgtr. Geoconda Herdoiza Morán
DOCENTE ESPECIALISTA**

**PhD. Joseph Taro
DOCENTE ESPECIALISTA**

**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 Adriano de Jesús Barreras Álvarez, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

TUTORA

PhD. Elva Katherine Aguilar Morocho
CI. 0703737981

25 días del mes de marzo del año 2026



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

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, Adriano de Jesús Barreras Álvarez

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, **Aplicación de un programa de entrenamiento de fuerza explosiva para mejorar el rendimiento en jugadores de baloncesto**, previo a la obtención del título en Magister 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 25 días del mes de marzo del año 2026

AUTOR

Adriano de Jesús Barreras Álvarez
CI. 0960055697

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

AUTORIZACIÓN

Yo, Adriano de Jesús Barreras Álvarez

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 artículo profesional de alto nivel 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 25 días del mes de marzo del año 2026

AUTOR

Adriano de Jesús Barreras Álvarez
CI. 0960055697

RESUMEN

El presente estudio preexperimental, evaluó el impacto de una intervención físico-técnica combinado con fuerza explosiva en jóvenes jugadores de baloncesto (14 a 16 años) sobre dos indicadores clave: el salto en suspensión y la efectividad del tiro. A partir de un pretest que evidenció bajos niveles de rendimiento general, se implementó un programa de entrenamiento centrado en pliometría, coordinación y mecánica del tiro. Tras el posttest, se registró una mejora promedio de +7.74 cm en el salto y un incremento de +13.13% en la efectividad de tiro. Además, 13 de los 15 jugadores superaron el umbral del 50% en efectividad, lo que refleja una progresión física-técnica significativa. Los resultados fueron contrastados con investigaciones internacionales, mostrando coherencia con las mejoras reportadas en adolescentes bajo programas similares. Se concluye que una intervención bien estructurada, que integre los componentes físico y técnico, puede generar avances sustanciales en el rendimiento deportivo juvenil.

Palabras clave: Fuerza explosiva, rendimiento deportivo juvenil, baloncesto, intervención físico-técnica.

ABSTRACT

This study pre-experimental, evaluated the impact of a physical-technical intervention on key performance indicators jump shot height and shooting accuracy—in young basketball players aged 14 to 16. Based on a pretest that revealed generally low performance levels, a targeted training program focusing on plyometrics, coordination, and shooting mechanics was implemented. In the posttest, an average improvement of +7.74 cm in jump height and +13.13% in shooting effectiveness was recorded. Furthermore, 13 out of 15 players exceeded the 50% shooting accuracy threshold, indicating significant technical progress. Results were compared with international studies, showing consistency with improvements reported in adolescents undergoing similar training protocols. It is concluded that a well-structured intervention combining physical and technical training can produce substantial improvements in youth sports performance.

Keywords: Explosive strength, youth sports performance, basketball, physical-technical intervention.

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN



UNIVERSIDAD DE ORIENTE
Departamento de Ediciones UO



HACEMOS CONSTAR:

Que Adriano de Jesús Barreras Alvarez, Elva Katherine Aguilar Morocho
son autores del artículo

Aplicación de un programa de entrenamiento de fuerza explosiva para mejorar el rendimiento en
jugadores de baloncesto

Se encuentra aceptado para publicarse en la revista *Arrancada* en el Volumen 26 Número 53 del año 2026

ISSN: 1810-5882 URL: <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/index>

MSc. Yamilka Pérez Joa
Editora de la revista



Dr. C. Lida de La Caridad Sánchez Ramírez
Directora de la revista

Nombre de la revista	Revista Arrancada
	revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/index