



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

**TÍTULO DE ARTÍCULO**

**MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA FUERZA EXPLOSIVA EN  
ATLETAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL.**

**AUTOR**

**Luis Fernando Véliz Vélez**

**TRABAJO DE TITULACIÓN**

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

**TUTORA**

**GISELLA PAULA CHICA, 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.



Firmado electrónicamente por:  
**MARITZA GISELLA  
PAULA CHICA**

---

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

---

**Gisella Paula Chica PhD.  
TUTORA**

---

**Geoconda Herdoiza Morán Mgtr.  
ESPECIALISTA 1**

---

**Joseph Taro PhD.  
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 LIC. LUIS FERNANDO VELIZ VELEZ , como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,



---

Maritza Gisella Paula Chica, PhD.

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, Luis Fernando Véliz Vélez

**DECLARO QUE:**

El trabajo de Titulación, “Macro ciclo de entrenamiento para mejorar la fuerza explosiva en atletas con discapacidad intelectual”, 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 8 días del mes de abril de año 2024

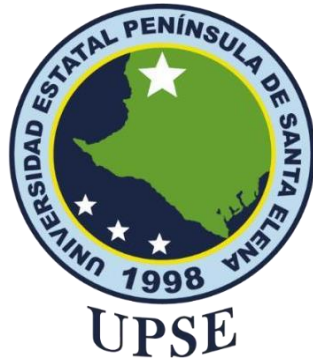


---

Luis Fernando Véliz Vélez

C.I. 1313887117

**AUTOR**



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

**AUTORIZACIÓN**

**Yo, Luis Fernando Veliz Vélez**

**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 “Macro ciclo de entrenamiento para mejorar la fuerza explosiva en atletas con discapacidad intelectual”, 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 8 días del mes de abril de año 2024



---

Luis Fernando Véliz Vélez  
C.I. 1313887117  
**AUTOR**



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

**TEMA**

**MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA FUERZA EXPLOSIVA EN  
ATLETAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL**

**Autor:** Luis Fernando Veliz Velez

**Tutor:** Gisella Paula Chica

**RESUMEN**

Algunas personas con discapacidad intelectual participan en atletismo para entablar relaciones y hacer amigos. Para otros, es una forma de sentirse aceptados e incluidos. Y para la mayoría, es una combinación de ambos. No importa la razón, los beneficios del atletismo son claros, en nuestro trabajo investigativo la fuerza explosiva era un problema notable en nuestros atletas, hasta que nos planteamos el siguiente objetivo: mejorar la fuerza explosiva mediante un macrociclo de entrenamiento para los atletas con discapacidad intelectual en los 100 metros planos, aplicando una metodología cuantitativa-experimental ya que se implementó un macrociclo de entrenamiento para mejorar esta capacidad y se realizó una validación del macrociclo mediante la evaluación de tres test de fuerza explosiva como lo son: el salto de sargento, lanzamiento de balón medicinal y finalmente la carrera de 100 metros planos, como resultados de la investigación se pudo notar que 6 de los 8 atletas bajaron notablemente sus tiempos, dando un efecto positivo a las evaluaciones realizadas, se concluye que los macrociclos de entrenamiento deben ser bien dosificados y a los atletas se les debe evaluar mínimo cada mes para verificar su progreso en los entrenamientos.

**Palabras Clave:** Atletas, discapacidad intelectual, Macrociclo, velocidad.



**UPSE**

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

**TEMA**

**MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA FUERZA EXPLOSIVA EN  
ATLETAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL**

**Autor:** Luis Fernando Veliz Velez

**Tutor:** Gisella Paula Chica

**ABSTRACT**

Some people with intellectual disabilities participate in athletics to build relationships and make friends. For others, it's a way to feel accepted and included. And for most, it's a combination of both. No matter the reason, the benefits of athletics are clear, in our research work explosive strength was a notable problem in our athletes, until we set the following objective: improve explosive strength through a training macrocycle for athletes with intellectual disabilities. In the 100 meter dash, I applied a quantitative-experimental methodology since a training macrocycle was implemented to improve this capacity and a validation of the macrocycle was carried out through the evaluation of three explosive strength tests such as: the sargent jump, throw medicine ball and finally the 100 meter dash race, as results of the research it was noted that 6 of the 8 athletes significantly reduced their time, giving a positive effect to the evaluations carried out, it is concluded that the training macrocycles must be well dosed and athletes should be evaluated at least every month to verify their progress in training.

**Key words:** Athletes, intellectual disability, Macrocycle, speed



**UPSE**

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

**TEMA**

**CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN**  
(Colocar carta)

Nombre de la revista	Nombre y URL que avale la pertenencia de la revista, ejemplo: Atena Journals: <a href="https://atenajournals.com/">https://atenajournals.com/</a>
----------------------	--





**ATENA JOURNALS**

<https://www.atenajournals.com>

## **CERTIFICATE OF ACCEPTANCE**

Dear authors: **Luis Fernando Véliz Velez, Maritza Gisella Paula Chica**

We certify that your manuscript with title “**MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA FUERZA EXPLOSIVA EN ATLETAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL**” has been accepted to be published in the *Vol. 8 (2026)* of **Atena Journal of Sports Sciences** (ISSN: 2695-4486). The article will be published after final quality checks.

The journal is indexed/abstracted in: Google Scholar, Latindex, Dialnet, Redib, ERIH PLUS, MIAR, Publons, Index Copernicus, CiteFactor, Library of Science.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'G. López', with a stylized flourish at the end.

**Editor Atena Journal of Sports Sciences**  
Dr. Guillermo Felipe López Sánchez