



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

TÍTULO DE ARTÍCULO

**ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA MEJORAR LA EFECTIVIDAD EN EL
LANZAMIENTO DE TRES PUNTOS DEL EQUIPO DE BALONCESTO**

AUTORA

Lcda. Gómez García Diana Alexandra

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

TUTOR

Dr. Marco Vinicio Campaña Bonilla PhD.

Santa Elena, Ecuador

Año 2023



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.

**Lic. Yuri Ruiz Rabasco, PhD.
COORDINADOR DEL
PROGRAMA**

**Dr. Marco Vinicio Campaña Bonilla Ph. D
TUTOR**

**MSc. Liliana Gabriela Baque Catuto
ESPECIALISTA**

**PhD. Maritza Gisella Paula Chica
ESPECIALISTA**

**Abg. Coronel Ortiz Víctor, MSc.
SECRETARIO 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 DIANA ALEXANDRA GÓMEZ GARCÍA, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

A handwritten signature in black ink, which appears to read "Marco Vinicio Campaña Bonilla".

Dr. Marco Vinicio Campaña Bonilla Ph. D
C.I. 171646415-9
TUTOR



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

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, DIANA ALEXANDRA GÓMEZ GARCÍA

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, Entrenamiento funcional para mejorar la efectividad en el lanzamiento de tres puntos del equipo de baloncesto, 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 20 días del mes de abril de año 2023

Diana Alexandra Gómez García
C.I. 070290655-3
AUTORA



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

AUTORIZACIÓN

Yo, DIANA ALEXANDRA GÓMEZ GARCÍA

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 Entrenamiento funcional para mejorar la efectividad en el lanzamiento de tres puntos del equipo de baloncesto, 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 20 días del mes de abril de año 2023

Diana Alexandra Gómez García
C.I. 0702906553-3
AUTORA



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

TEMA

**ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA MEJORAR LA EFECTIVIDAD EN EL
LANZAMIENTO DE TRES PUNTOS DEL EQUIPO DE BALONCESTO**

Autora: Lcda. Diana Alexandra Gómez García.

Tutor: Dr. Marco Vinicio Campaña Bonilla PhD.

RESUMEN

El objetivo de la investigación es demostrar que al implementar un buen programa de entrenamiento funcional incidirá en la efectividad del lanzamiento de 3 puntos en los jugadores de baloncesto. Para lo cual hemos fusionado ejercicios de autores reconocidos como (Santana, 2022 y Boyle, 2021). El muestreo lo hicimos con 4 jugadores de baloncesto (edades entre 33 y 21 años), de la Liga Pro de Baloncesto de Ecuador. El análisis lo realizamos utilizando el software estadístico SPSS 2.0, mediante un Pre-test y Post-test de lanzamientos (Beilein, John), que consiste en encestar 30 triples o más en 3 minutos y 40 triples o más en 4 minutos. Dado que la relación F en el cuadro de pruebas univariadas, el valor es =26,862 fue significativa ($p=0,004$), se rechaza la hipótesis nula al nivel del 5%. Por lo tanto, con base en los datos muestreados del post test, se puede concluir que el programa de entrenamiento en los basquetbolistas es efectivo para mejorar el lanzamiento triple. En conclusión, determinamos que al realizar procedimiento funcional mejora significativamente la efectividad, y el impacto a los deportistas ha sido positivo.

Palabras Claves: Entrenamiento funcional, baloncesto, triples, pruebas, efectividad.



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

TEMA

**FUNCTIONAL TRAINING TO IMPROVE THREE POINT SHOT EFFICIENCY IN A
BASKETBALL TEAM**

Autora: Lcda. Diana Alexandra Gómez García.

Tutor: Dr. Marco Vinicio Campaña Bonilla PhD.

ABSTRACT

The objective of the research is to demonstrate that implementing a good functional training program will affect the effectiveness of the 3-point throw in basketball players. For which we have merged exercises by recognized authors such as (Santana, 2022 and Boyle, 2021). We did the sampling with 4 basketball players (ages between 33 and 21 years old), from the Pro Basketball League of Ecuador. The analysis was carried out using the statistical software SPSS 2.0, through a Pre-test and Post-test of shots (Beilein, John), which consists of making 30 triples or more in 3 minutes and 40 triples or more in 4 minutes. Since the F ratio in the univariate test table, the value is =26.862 was significant ($p=0.004$), the null hypothesis is rejected at the 5% level. Therefore, based on the sampled data from the post test, it can be concluded that the training program in basketball players is effective in improving the triple throw. In conclusion, we determined that performing a functional procedure significantly improves effectiveness, and the impact on athletes has been positive.

Key Words: Functional training, basketball, three points, tests, efficiency.



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

TEMA

**ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA MEJORAR LA EFECTIVIDAD EN EL
LANZAMIENTO DE TRES PUNTOS DEL EQUIPO DE BALONCESTO**

CERTIFICACIÓN DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN



ATENA JOURNALS

<https://www.atenajournals.com>

CERTIFICATE OF ACCEPTANCE

Dear authors: **Diana Alexandra Gómez García, Marco Vinicio Campaña Bonilla**

We certify that your manuscript with title “**Entrenamiento funcional para mejorar la efectividad en el lanzamiento de tres puntos del equipo de baloncesto**” has been accepted to be published in the *Vol. 6 (2024)* 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.

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

Nombre de la revista

Atena Journal of Sports Sciences (ISSN: 2695-4486). <https://www.atenajournals.com>