



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

TÍTULO DE ARTÍCULO

**SISTEMA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA CONDICIÓN
FÍSICA EN EL TAEKWONDO**

AUTOR

CAMILO ANDRÉS MIELES LAVAYEN

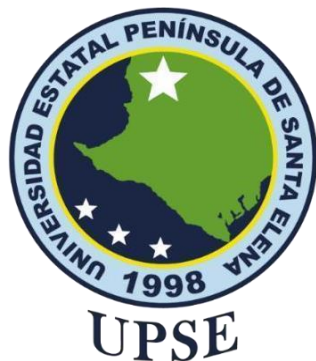
TRABAJO DE TITULACIÓN
Previo a la obtención del grado académico en
MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TUTOR

Carlos Marcelo Ávila Mediavilla. Mgtr.

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.

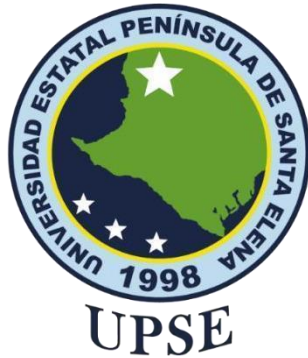
**Lic. Daniela Manrique Muñoz, Mgtr.
COORDINADORA DEL
PROGRAMA**

**Carlos Marcelo Ávila Mediavilla, Mgtr.
TUTOR**

**Luis Lucas Guadamud, Mgtr.
ESPECIALISTA 1**

**Nelly 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 el Lic. Camilo Andrés Miele Lavayen, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

Carlos Ávila Mediavilla, Mgr.
C.I.1714150081
TUTOR



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

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, Lic. Camilo Andrés Mieles Lavayen

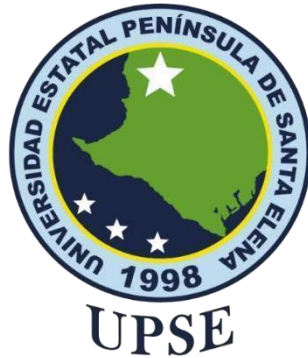
DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, Sistema de ejercicios para mejorar la condición física en el Taekwondo, 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 08 días del mes de abril del año 2024

Lic. Camilo Andrés Mieles Lavayen
C.I. 1721343166
AUTOR



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

AUTORIZACIÓN

Yo, Camilo Andrés Mieles Lavayen

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.

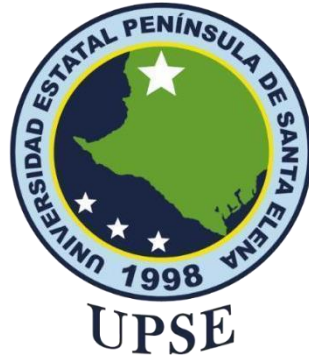
Cedo los derechos en línea patrimoniales de Sistema de ejercicios para mejorar la condición física en el Taekwondo, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este artículo académico dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Santa Elena, a los 8 días del mes de abril del año 2024

Lic. Camilo Andrés Mieles Lavayen

C.I. 1721343166

AUTOR



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

TEMA

**SISTEMA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL
TAEKWONDO.**

Autor: Lic. Camilo Andrés Mieles Lavayen

Tutor: Carlos Marcelo Ávila Mediavilla, Mgtr.

RESUMEN

La condición física en la actualidad es parte esencial de la preparación del deportista. Implementar un programa o sistema de ejercicios específico para este área va a potencializar cada una de las capacidades condicionantes del atleta, para esto se realizaron diferentes tipos de test antes de la preparación, los cuales nos ayudaron como indicadores de nivel para poder estructurar y programar la sesiones de trabajo de forma adecuada y así poder precautelar la salud e integridad de los participantes. A su vez este programa está diseñado para trabajar con la categoría cadetes de 11 a 14 años de edad, el cual se estructura en tres fases: Fase inicial, esta se enfoca en la predominancia del volumen con bajas intensidades en el entrenamiento. Fase intermedia, el volumen sigue por encima de la intensidad, no obstante ya no existe una predominancia significativa. Fase final, sumamente significativa en la predominancia de la intensidad ante el volumen cambiando la variabilidad de las cargas de entrenamiento para la competencia fundamental. Culminando todo el trabajo de preparación se procedió a realizar el segundo muestreo para verificar que nuestro programa o sistema de ejercicios fue eficaz en la mejoría de la condición física.

Palabras Clave: Taekwondo, condición física, adolescentes



UPSE

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

TEMA

**ELABORATION OF HANDMADE IMPLEMENTS TO FOSTER PARTICIPATION ON
STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES.**

Autor: Lic. Camilo Andrés Miele Lavayen

Tutor: Carlos Marcelo Ávila Mediavilla, Mgtr.

ABSTRACT

Physical condition today is an essential part of the athlete's preparation. Implementing a specific exercise program or system for this area will enhance each of the athlete's conditioning abilities. For this, different types of tests were carried out before preparation, which helped us as level indicators to be able to structure and program the work sessions in an appropriate manner and thus be able to protect the health and integrity of the participants. In turn, this program is designed to work with the cadet category from 11 to 14 years of age, which is structured in three phases: Initial phase, this focuses on the predominance of volume with low intensities in training. Intermediate phase, the volume is still above the intensity, however there is no longer a significant predominance. Final phase, extremely significant in the predominance of intensity over volume, changing the variability of training loads for the fundamental competition. Completing all the preparation work, the second sampling was carried out to verify that our exercise program or system was effective in improving physical condition.

Key words: Taekwondo, physical condition, adolescents



UPSE

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

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nombre de la revista

Atena Journals <https://www.atenajournals.com>



ATENA JOURNALS

<https://www.atenajournals.com>

CERTIFICATE OF ACCEPTANCE

Dear authors: **Camilo Andrés Mieles Lavayen, Carlos Marcelo Ávila Media Villa**

We certify that your manuscript with title “**SISTEMA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL TAEKWONDO**” 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'.

Editor Atena Journal of Sports Sciences

Dr. Guillermo Felipe López Sánchez