



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

**TÍTULO DE ARTÍCULO**

**EVALUACIÓN DE METODOLOGÍAS DE ENTRENAMIENTO EN  
LEVANTADORAS DE PESAS OLÍMPICAS**

**AUTOR**

**Contreras Flores Jaime Ignacio**

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

**TUTOR**

**Mgtr. Parra Calle Luis Danilo**

**Santa Elena, Ecuador**

**Año 2025**



**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**

---

**Mgtr. Luis Danilo Parra Calle  
TUTOR**

---

**Mgtr. Elva Katherine Aguilar Morocho  
ESPECIALISTA 1**

---

**Mgtr. Kevin Quishpe Veloz  
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 Lcdo. Jaime Ignacio Contreras Flores, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

---

Mgr. Luis Danilo Parra Calle  
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, Jaime Ignacio contreras Flores**

**DECLARO QUE:**

El trabajo de Titulación, “**Evaluación de Metodologías de Entrenamiento en Levantadoras de Pesas Olímpicas**”, 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 19 días del mes de Febrero de año 2025

---

Jaime Ignacio Contreras Flores  
C.I. 1718572710  
**AUTOR**



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

**AUTORIZACIÓN**

**Yo, Jaime Ignacio Contreras Flores**

**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 **“Evaluación de Metodologías de Entrenamiento en Levantadoras de Pesas Olímpicas”**, 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 19 días del mes de Febrero de año 2025

---

Jaime Ignacio Contreras Flores  
C.I. 1718572710  
**AUTOR**



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

**TEMA**

**“Evaluación de Metodologías de Entrenamiento en Levantadoras de Pesas Olímpicas”**

**Autor:** Lcdo. Jaime Ignacio Contreras Flores

**Tutor:** Mgr. Luis Danilo Parra Calle

**RESUMEN**

El presente estudio evalúa las metodologías de entrenamiento aplicadas en levantadoras de pesas olímpicas de élite, con el objetivo de determinar su efectividad en la optimización del rendimiento y la prevención de lesiones. Se utilizó un diseño de investigación mixto, transversal y descriptivo, con la participación de 13 entrenadores de la Federación Ecuatoriana de Levantamiento de Pesas. La recolección de datos se realizó mediante entrevistas semiestructuradas y encuestas digitales, analizadas con el software SPSS 27. Los resultados indican que la periodización ondulante es la metodología más utilizada y valorada, debido a su flexibilidad y capacidad para ajustar la intensidad y volumen del entrenamiento en función de la respuesta del atleta. Este modelo favorece la optimización del rendimiento sin generar sobrecarga excesiva. En menor medida, se emplea la periodización por bloques, que estructura el entrenamiento en fases especializadas y es preferida por entrenadores con mayor experiencia académica. Se evidencia una tendencia hacia la evaluación continua del rendimiento, alineada con las mejores prácticas en control del entrenamiento deportivo. El estudio resalta la importancia de individualizar los programas de entrenamiento y promover la formación continua de los entrenadores para la implementación de estrategias basadas en evidencia. Se recomienda explorar enfoques híbridos que combinen distintos modelos de periodización, considerando las características fisiológicas específicas de las atletas.

**Palabras claves:** Levantamiento de Pesas, Entrenamiento deportivo, periodización,

Rendimiento, Prevención de lesiones.



**UPSE**

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

**TEMA**

**“Evaluación de Metodologías de Entrenamiento en Levantadoras de Pesas Olímpicas”**

**Autor:** Lcdo. Jaime Ignacio Contreras Flores

**Tutor:** Mgtr. Luis Danilo Parra Calle

**ABSTRACT**

This study evaluates the training methodologies applied to elite Olympic weightlifters, with the aim of determining their effectiveness in optimizing performance and preventing injuries. A mixed, cross-sectional and descriptive research design was used, with the participation of 13 coaches from the Ecuadorian Weightlifting Federation. Data collection was carried out through semi-structured interviews and digital surveys, analyzed with SPSS 27 software. The results indicate that undulating periodization is the most used and valued methodology, due to its flexibility and ability to adjust the intensity and volume of training based on the athlete's response. This model favors performance optimization without generating excessive overload. To a lesser extent, block periodization is used, which structures training in specialized phases and is preferred by coaches with greater academic experience. There is a trend towards continuous performance evaluation, aligned with best practices in sports training control. The study highlights the importance of individualizing training programs and promoting the continuous training of coaches for the implementation of evidence-based strategies. It is recommended to explore hybrid approaches that combine different periodization models, considering the specific physiological characteristics of the athletes.

**Keywords:** Weight Lifting, Sports Training, Periodization, Performance, Injury Prevention.



UPSE

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

TEMA

“Evaluación de Metodologías de Entrenamiento en Levantadoras de Pesas Olímpicas”

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Revista Científica



CIENCIA Y EDUCACIÓN

E-ISSN: 2707-3378  
L-ISSN: 2790-8402

CONSEJO EDITORIAL REVISTA  
CIENCIA Y EDUCACIÓN

Asunto: Certificado de  
aceptación para revisión y  
publicación de artículo científico

Oficio N° Cienc-educ2025-03220-C  
Ecuador, 17 de Febrero del 2025

El Consejo Editorial Revista Ciencia y Educación (CERCE) y la  
Comisión de Publicaciones de Ecuatesis (CPE)

CERTIFICAN:

Que el artículo científico denominado: “Evaluación de metodologías de entrenamiento en levantadoras de pesas olímpicas”. Siendo:

*Autores: Lic. Jaime Ignacio Contreras Flores,  
Mgtr. Luis Danilo Parra Calle.*

Fue:

Enviado: 30 de Diciembre del 2024

Comienzo de revisión: 1 de Enero del 2025

Fue presentado, para su revisión, aprobación y publicación por el autor principal ante el Consejo Editorial de la Revista Ciencia y Educación en la correspondiente fecha *Edición Especial de la UPSE del 2025*. Lo cual consta dentro del sitio web de la revista *Ciencia y Educación*.

Es todo cuanto podemos certificar en honor a la verdad, facultando a los interesados hacer uso del presente documento.

Atentamente

Duanys Miguel Peña Lopez

Director General



Nombre de la revista

Revista Científica Ciencia y Educación

<https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/issue/view/71>