



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

**TÍTULO DE ARTÍCULO**

**IMPACTO DE LA FRECUENCIA DEL ENTRENAMIENTO EN EL  
DESARROLLO TÉCNICO DEL KARATE-DO.**

**AUTOR**

**Mazzini Rios Daniel Andres**

**TRABAJO DE TITULACIÓN**

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

**TUTOR**

**Diana Gómez García Mgtr.**

**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**

---

**Diana Gómez García Mgtr.  
TUTOR**

---

**Gisella Paula Chica PhD.  
ESPECIALISTA 1**

---

**Adrián Aguilar Morocho 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 Daniel Andres Mazzini Rios, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

---

Diana Gómez García, Mgtr.  
C.I. 0702906553  
**TUTOR (A)**



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

**DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD**

Yo, **Daniel Andres Mazzini Rios**

**DECLARO QUE:**

El trabajo de Titulación, **IMPACTO DE LA FRECUENCIA DEL ENTRENAMIENTO EN EL DESARROLLO TÉCNICO DEL KARATE-DO**, 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 21 días del mes de febrero de año 2025

---

**DANIEL ANDRES MAZZINI RIOS**

**C.I.0920234648**

**AUTOR**



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

**AUTORIZACIÓN**

Yo, **Daniel Andres Mazzini Rios**

**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 IMPACTO DE LA FRECUENCIA DEL ENTRENAMIENTO EN EL DESARROLLO TÉCNICO DEL KARATE-DO 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 21 días del mes de febrero de año 2025

---

**DANIEL ANDRES MAZZINI RIOS**  
C.I.0920234648  
**AUTOR**



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

**TEMA**

**IMPACTO DE LA FRECUENCIA DEL ENTRENAMIENTO EN EL DESARROLLO  
TÉCNICO DEL KARATE-DO**

**Autor:** DANIEL ANDRES MAZZINI RIOS

**Tutor:** DIANA GOMEZ GARCIA

**RESUMEN**

El objetivo de este estudio fue analizar cómo la frecuencia del entrenamiento afecta el desarrollo técnico de los practicantes de Karate-Do, evaluando su desempeño en técnicas básicas, secuencias de movimientos y combate. Se adoptó un enfoque cuantitativo, exploratorio y descriptivo, con un diseño no experimental de tipo transversal. La muestra estuvo compuesta por 20 atletas de un club especializado, quienes fueron evaluados mediante el Test de Evaluación de la Frecuencia de Entrenamiento y Desarrollo Técnico en Karate-Do, que midió precisión, fluidez y calidad de ejecución en kihon, kata y kumite. Los resultados mostraron que los atletas que entrenaron entre tres y cuatro veces por semana tuvieron un mejor desempeño técnico, mientras que aquellos con menor frecuencia presentaron limitaciones en fluidez y control de distancia. La mayoría de los participantes notó una mejora significativa en su progreso técnico, lo que sugiere que una planificación estructurada del entrenamiento favorece el rendimiento sin causar fatiga excesiva. Se concluye que la frecuencia del entrenamiento influye directamente en el desarrollo técnico en Karate-Do, siendo recomendable una práctica equilibrada para maximizar el desempeño. Estos hallazgos pueden ser valiosos para entrenadores y atletas en la optimización de programas de entrenamiento, promoviendo estrategias más efectivas para la mejora continua de habilidades técnicas.

**Palabras claves:** Karate-Do, frecuencia de entrenamiento, desarrollo técnico, desempeño deportivo, planificación del entrenamiento, evaluación técnica, rendimiento en combate.



**UPSE**

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

**TEMA**

**IMPACTO DE LA FRECUENCIA DEL ENTRENAMIENTO EN EL DESARROLLO  
TÉCNICO DEL KARATE-DO**

**Autor:** DANIEL ANDRES MAZZINI RIOS

**Tutor:** DIANA GOMEZ GARCIA

**ABSTRACT**

The objective of this study was to analyze how the frequency of training affects the technical development of Karate-Do practitioners, evaluating their performance in basic techniques, sequences of movements and combat. A quantitative, exploratory and descriptive approach was adopted, with a non-experimental cross-sectional design. The sample consisted of 20 athletes from a specialized club, who were evaluated by means of the Karate-Do Training Frequency and Technical Development Evaluation Test, which measured precision, fluency and quality of execution in kihon, kata and kumite. The results showed that athletes who trained three to four times per week had better technical performance, while those who trained less frequently had limitations in fluency and distance control. Most participants noted a significant improvement in their technical progress, suggesting that structured training planning enhances performance without causing excessive fatigue. It is concluded that the frequency of training directly influences technical development in Karate-Do, with a balanced practice being recommended to maximize performance. These findings may be valuable for coaches and athletes in the optimization of training programs, promoting more effective strategies for the continuous improvement of technical skills.

**Keywords:** Karate-Do, training frequency, technical development, sport performance, training planning, technical evaluation, combat performance.



UPSE

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

TEMA

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 de Oficio N° Cienc-educ2025-03230-C Ecuador, 24 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: "*Impacto de la frecuencia del entrenamiento en el desarrollo técnico del Karate-do*". Siendo:

*Autores: Lic. Daniel Andrés Marzani Rios,  
Mgtr. Diana Alexandra Gómez García.*

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



Ciencia y Educación

Nombre y URL que avale la pertenencia de la revista:  
Revista Científica Ciencia y Educación

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