



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

TÍTULO DE ARTÍCULO

**MÉTODOS DE ENSEÑANZA DEL HÁBITO MOTOR PARA MEJORAR EL
ESTRÉS DEL LUCHADOR EN COMPETENCIA**

AUTOR (A)

TOBAR PIEDRA FERDDY ISRAEL

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

TUTOR (A)

ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO

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**

**Lic. Elva Aguilar Morocho, PhD.
TUTOR**

**Lic. Gisella Paula Chica, PhD.
ESPECIALISTA**

**Lic. Liliana Baque Catuto, PhD.
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 FREDDY ISRAEL TOBAR PIEDRA, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

**Lic. Elva Aguilar Morocho, PhD.
TUTOR (A)**



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

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, FREDDY ISRAEL TOBAR PIEDRA

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, Métodos de enseñanza del hábito motor para mejorar el estrés del luchador en competencia; 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 17 días del mes de abril de año 2023

Freddy Israel Tobar Piedra
C.I. 1711338655
AUTOR (A)



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

AUTORIZACIÓN

Yo, FREDDY ISRAEL TOBAR PIEDRA

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 Métodos de enseñanza del hábito motor para mejorar el estrés del luchador en competencia; 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 22 días del mes de abril de año 2023

Freddy Israel Tobar Piedra
C.I. 1711338655

AUTOR (A)



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

TEMA

**“MÉTODOS DE ENSEÑANZA DEL HÁBITO MOTOR PARA MEJORAR EL ESTRÉS
DEL LUCHADOR EN COMPETENCIA”**

Autor: Freddy Israel Tobar Piedra

Tutor: Elva Katherine Aguilar Morocho

RESUMEN

Este presente estudio será de utilidad para todos los entrenadores de nivel de iniciación deportiva ya que presentaremos en profundidad los niveles de aprendizaje del hábito motor de un luchador, hemos identificado las diferentes etapas y cómo manejar el estrés real de una competencia, por lo tanto el objetivo de esta investigación fue establecer una guía metodológica de enseñanza del hábito motor a través de los diferentes procesos y principios de entrenamiento deportivo para mejorar los niveles de estrés en competencia de los luchadores. Esta investigación es de tipo experimental de carácter cuantitativo, donde se trabajó con una población de estudio de 16 deportistas de la disciplina de Lucha Olímpica de categoría Escolar, en la metodología se aplicó a los luchadores un Test habilidades motrices básicas, Test hábito motor específico y un Test de ansiedad dividida por ansiedades, en donde se evaluó la somática, la parte cognitiva y la autoconfianza y se determinó que la ansiedad si puede influir en el rendimiento deportivo de cada uno de los competidores pero esta ansiedad a su vez está relacionada con el nivel de dominio de todo el argumento técnico de cada uno de los luchadores, por lo tanto, la etapa de iniciación de los niños debe ser la correcta y se debe aplicar una metodología adecuada y oportuna, ya que de esta manera, se tendrán mayor trayectoria debido a que se realizó un correcto proceso de enseñanza aprendizaje en dichas etapas de iniciación deportiva.

Palabras claves: ansiedad, hábito, lucha olímpica, movimiento, rendimiento deportivo



UPSE

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

TEMA

“MÉTODOS DE ENSEÑANZA DEL HÁBITO MOTOR PARA MEJORAR EL ESTRÉS
DEL LUCHADOR EN COMPETENCIA”

Autor: Freddy Israel Tobar Piedra

Tutor: Elva Katherine Aguilar Morocho

ABSTRACT

This present study will be useful for all sports initiation level coaches since we will present in depth the learning levels of a wrestler's motor habit, we have identified the different stages and how to handle the real stress of a competition, therefore the The objective of this research was to establish a methodological guide for teaching motor habit through the different processes and principles of sports training to improve stress levels in wrestlers competition. This investigation is of an experimental type of a quantitative nature, where we worked with a study population of 16 athletes from the discipline of Olympic Wrestling of the School category, in the methodology a Basic Motor Skills Test, Specific Motor Habit Test and Test were applied to the wrestlers. An anxiety test divided by anxieties, where the somatic, cognitive and self-confidence aspects were evaluated and it was determined that anxiety can influence the sports performance of each of the competitors, but this anxiety in turn is related to the level of mastery of the entire technical argument of each of the wrestlers, therefore, the initiation stage of the children must be correct and an adequate and timely methodology must be applied, since in this way they will have a greater trajectory due to the fact that a correct teaching-learning process was carried out in said stages of sports initiation.

Keys Words: anxiety, habit, Olympic wrestling, movement, sports 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 Euroamericana de Ciencias del Deporte

ISSN 2340-8812
<http://revistas.um.es/sportkn>

PAPER ACCEPTED

Dear authors: Freddy Israel Tobar Piedra, Elva Katherine Aguilar Morocho

This letter certifies that your paper with the title **Métodos de enseñanza del hábito motor para mejorar el estrés del luchador en competencia** has been ACCEPTED for publication in the Vol. 12 (2023) of the journal SPORT TK Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte (ISSN: 2340-8812).

This journal is indexed in the following databases: Scopus, Emerging Sources Citation Index of Web of Science, Google Scholar, Catálogo Latindex, Dialnet, REDIB (Red Iberoamericana de Innovación y Conocimiento Científico), MIAR (Matriz de Información para el Análisis de Revistas), ERIH PLUS (European Reference Index for the Humanities and the Social Sciences), CCHS (Centro de Ciencias Humanas y Sociales).

Date: 30/03/2023

Nombre de la revista	Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte ISSN 2340-8812 Redalyc http://revistas.um.es/sportkn
----------------------	---