



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

TÍTULO DE ARTÍCULO

**LA FLEXIBILIDAD COMO FACTOR PREDOMINANTE PARA MEJORAR LA
EJECUCIÓN DE LAS TÉCNICAS ALTAS DEL TAEKWONDO.**

AUTOR

Simba Lugmaña Lucio Giovani

TRABAJO DE TITULACIÓN

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

TUTOR

Campaña Bonilla Marco Vinicio

Santa Elena, Ecuador



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. Liliana Baque Catuto Mgtr.
COORDINADOR DEL
PROGRAMA**

**Lic. Marco Campaña Bonilla PhD.
TUTOR**

**Lic. Luis Lucas Guadamud PhD.
ESPECIALISTA**

**Lic. Ernesto Yalama Zambrano PhD.
ESPECIALISTA**

**Abg. Coronel Ortiz Víctor, Mgtr.
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 LUCIO GIOVANI SIMBA LUGMAÑA, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

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

Lic. Marco Vinicio Campaña Bonilla PhD.
C.I. 1716464159
TUTOR



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

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, LUCIO GIOVANI SIMBA LUGMAÑA

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, **LA FLEXIBILIDAD COMO FACTOR PREDOMINANTE PARA MEJORAR LA EJECUCIÓN DE LAS TÉCNICAS ALTAS DEL 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 23 días del mes de julio de año 2023

Lic. Lucio Giovanni Simba Lugmaña
C.I. 1708521073
AUTOR



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

AUTORIZACIÓN

Yo, LUCIO GIOVANI SIMBA LUGMAÑA

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 **LA FLEXIBILIDAD COMO FACTOR PREDOMINANTE PARA MEJORAR LA EJECUCIÓN DE LAS TÉCNICAS ALTAS DEL 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 23 días del mes de julio de año 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Lucio Giovanni Simba Lugmaña", written over a horizontal line.

Lic. Lucio Giovanni Simba Lugmaña
C.I. 1708521073

AUTOR



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

TEMA

**LA FLEXIBILIDAD COMO FACTOR PREDOMINANTE PARA MEJORAR LA
EJECUCIÓN DE LAS TÉCNICAS ALTAS DEL TAEKWONDO.**

Autor: LUCIO GIOVANI SIMBA LUGMAÑA

Tutor: MARCO VINICIO CAMPAÑA BONILLA

RESUMEN

Considerando que el Taekwondo es un deporte de contacto y su característica principal se basa en la espectacularidad de sus técnicas, es sumamente importante que los practicantes marciales desarrollen la flexibilidad como factor fundamental para la correcta ejecución de las diferentes patadas, en especial de aquellas que requieren de gran amplitud de sus segmentos corporales inferiores (piernas). El objetivo de esta investigación fue desarrollar la flexibilidad en los deportistas iniciales a través de un plan de ejercicios diseñados para mejorar el desempeño en la ejecución de las técnicas altas en el Taekwondo, además comprobar que el trabajo sistemático y focalizado a las zonas específicas como la articulación coxofemoral en 12 deportistas, demostraron la eficacia de la aplicación y desarrollo del plan de ejercicios, tomando en cuenta que la investigación fue de carácter cuantitativa misma que permitió obtener muestras pre-test y post-test y analizarlas mediante el programa SPSS, el cual arrojaron resultados positivos y veraces. Trabajos de investigación científica similares nos han demostrado que los ejercicios enfocados de manera directa a las zonas involucradas en la ejecución de las técnicas altas, así como también la correcta y adecuada aplicación de ejercicios específicos nos han dado resultados esperados para el cumplimiento de nuestro objetivo planteado.

Palabras clave Taekwondo, flexibilidad, capacidad física, articulación.



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

TEMA

**FLEXIBILITY AS A PREDOMINANT FACTOR TO IMPROVE THE EXECUTION OF HIGH
TECHNIQUES IN TAEKWONDO.**

Autor: LUCIO GIOVANI SIMBA LUGMAÑA

Tutor: MARCO VINICIO CAMPAÑA BONILLA

ABSTRACT

Considering that Taekwondo is a contact sport known for the spectacularity of its techniques, it is extremely important for martial arts practitioners to develop flexibility as a fundamental factor for the proper execution of different kicks, especially those that require a wide range of lower body segments (legs). The objective of this research was to develop flexibility in beginner athletes through a set of exercises designed to improve performance in executing high kicks in Taekwondo. Additionally, the research aimed to verify that systematic and targeted work on specific areas such as the hip joint in 12 athletes demonstrated the effectiveness of the exercise plan. The research followed a quantitative approach, allowing for pre-test and post-test samples to be collected and analyzed using the SPSS program, which yielded positive and accurate results. Similar scientific research has shown that exercises focused directly on the areas involved in executing high kicks, along with the correct and proper application of specific exercises, have yielded the expected results in achieving our stated objective.

Keywords: Taekwondo, flexibility, physical capacity, joint.



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

TEMA

**LA FLEXIBILIDAD COMO FACTOR PREDOMINANTE PARA MEJORAR LA
EJECUCIÓN DE LAS TÉCNICAS ALTAS DEL TAEKWONDO.**

Nombre de la revista	Nombre y URL que avale la pertenencia de la revista : Revista Científica Mentor, https://revistamentor.ec/index.php/mentor
----------------------	--

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva



Carta de Aceptación

Quien suscribe, Ph.D. Richar Posso Pacheco, Director de MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva, mediante este documento hace constar que el artículo: La flexibilidad como factor predominante para mejorar la ejecución de las técnicas altas del taekwondo, cuya autoría pertenece a: Lucio Giovanni Simba Lugmaña; ha sido evaluado y aceptado para su publicación en una edición del Volumen 2 Número 6 del Año 2023.

Se destaca que MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva con registro Electronic ISSN: 2806-5867 se encuentra disponible en: <https://revistamentor.ec/> y está indexada por: EuroPub Data Base, Research Bib Academic Resource Index, Red Latinoamericana de Revistas Académicas en Ciencias Sociales y Humanidades (LatinRev), Revistas de Libre Acceso (LivRe), Directory of Open Access Resources (ROAD), Google Scholar, Crossref, Electronic Journals Library (EZB), World Cat, AURA, DORA, Latindex Directorio, Mirabel y AmeliCA.

Expedido en la ciudad de Quito, a los diez y nueve días del mes de julio del año dos mil veintitrés.



Firmado electrónicamente por:
RICHAR JACOBO POSSO PACHECO

Ph.D. Richar Posso Pacheco

DIRECTOR

