



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

TÍTULO DE ARTÍCULO

**EJERCICIOS FUNCIONALES PARA MEJORAR LA TÉCNICA DE GIRO
(PIVOT TURN) EN PADDLEBOARD**

AUTOR

ROSERO PALMA EDGAR ESTUARDO

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

TUTORA

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho Ph. D

Santa Elena, Ecuador

Año 2023



**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.

**Msc. Liliana Baque Catuto
COORDINADOR DEL PROGRAMA**

**Dra. Elva Katherine Aguilar
Morocho Ph. D
TUTORA**

**PhD. Joseph Taro
ESPECIALISTA**

**Msc. Marcelo Avila
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 ROSERO PALMA EDGAR ESTUARDO, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

Dra. ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO Ph. D
C.I. 070373798-1
TUTORA



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

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, ROSERO PALMA EDGAR ESTUARDO

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, EJERCICIOS FUNCIONALES PARA MEJORAR LA TÉCNICA DE GIRO (PIVOT TURN) EN PADDLEBOARD 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 29 días del mes de Julio de año 2023

ROSERO PALMA EDGAR ESTUARDO
C.I. 091802646-9
AUTOR



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

AUTORIZACIÓN

Yo, ROSERO PALMA EDGAR ESTUARDO

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 EJERCICIOS FUNCIONALES PARA MEJORAR LA TÉCNICA DE GIRO (PIVOT TURN) EN PADDLEBOARD 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 29 días del mes de Julio de año 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to be "R. Palma", written in a cursive style.

ROSERO PALMA EDGAR ESTUARDO

C.I. 091802646-9

AUTOR



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

CERTIFICACIÓN DE ANTIPLAGIO

En mi calidad de Tutor **del Artículo Profesional de Alto Nivel**, “EJERCICIOS FUNCIONALES PARA MEJORAR LA TÉCNICA DE GIRO (PIVOT TURN) EN PADDLEBOARD”, elaborado por el maestrando ROSERO PALMA EDGAR ESTUARDO, egresado de la maestría en Entrenamiento Deportivo, cohorte II, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Magíster en Entrenamiento Deportivo, me permito declarar que una vez analizado anti-plagio URKUND, luego de haber cumplido los requerimientos exigidos de valoración, el presente proyecto ejecutado, se encuentra con el **XX%** de la estimación permitida, por consiguiente se procede a emitir el presente informe. Adjunto reporte de similitud.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "Elva Katherine Aguilar Morocho", is centered on the page.

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho Ph. D
C.I. 070373798-1
TUTORA



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

TEMA

**EJERCICIOS FUNCIONALES PARA MEJORAR LA TÉCNICA DE GIRO (PIVOT
TURN) EN PADDLEBOARD**

Autor: Rosero Palma Edgar Estuardo

Tutor: Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho Ph. D

RESUMEN

Como deporte acuático, el Stand up paddleboard (SUP) se ha convertido en una actividad muy popular en todo el mundo. Además de ser una excelente forma de ejercicio, también es una atractiva manera de explorar y disfrutar de los cuerpos de agua cercanos. El entrenamiento cumple un papel elemental al momento de medir resultados en una competencia ya que, mejorando la técnica, acompañado de una buena táctica serán indispensables para la obtención de buenos resultados. Uno de los movimientos más importantes en el paddleboarding es el giro (pivot turn), ya que permite al practicante cambiar de dirección rápidamente, lo que lo convierte en una habilidad esencial tanto para principiantes como para expertos. Los ejercicios funcionales son una excelente forma de mejorar la técnica del giro en el paddleboarding debido a la naturaleza específica del deporte. En lugar de enfocarse en ejercicios generales de fuerza, los ejercicios funcionales se centran en el movimiento, es decir, las acciones que hacen nuestros cuerpos en la vida diaria, como girar, empujar, jalar, etc. Luego de la aplicación de los ejercicios funcionales al atleta practicante experto de la disciplina y seleccionado nacional, durante 4 semanas se obtuvo una mejora del 21% de su tiempo inicial que se calculó a través de test prácticos y análisis estadísticos, lo que se traduce en menor gasto energético así como mejor desempeño en una competencia donde una decisión táctica puede variar su resultado. Se concluye que entrenar con ejercicios funcionales, se mejoró la capacidad del atleta para realizar actividades diarias, y en el caso del paddleboarding, mejorar la técnica en el giro (pivot turn), ya que realizó un tiempo óptimo hacia su lado predominante obteniendo como conclusión que los ejercicios funcionales tuvieron efectividad.

Palabras claves: Paddleboard, ejercicios funcionales, giro (pivot turn), surf



UPSE

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

TEMA

**EJERCICIOS FUNCIONALES PARA MEJORAR LA TÉCNICA DE GIRO (PIVOT
TURN) EN PADDLEBOARD**

Autor: Lic. Rosero Palma Edgar Estuardo

Tutor: Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho Ph. D

ABSTRACT

As a water sport, Stand up paddleboarding (SUP) has become a very popular activity worldwide. In addition to being an excellent form of exercise, it is also an attractive way to explore and enjoy nearby bodies of water. Training plays a vital role in measuring results in a competition, as improving technique, accompanied by good tactics, will be essential for achieving good results. One of the most important movements in paddleboarding is the pivot turn, which allows the practitioner to quickly change direction, making it an essential skill for both beginners and experts. Functional exercises are an excellent way to improve pivot turn technique in paddleboarding due to the specific nature of the sport. Instead of focusing on general strength exercises, functional exercises focus on movement, such as the actions our bodies perform in daily life, such as rotating, pushing, pulling, etc. After applying functional exercises to an expert paddleboarding athlete and national team selected member for 4 weeks, a 21% improvement in their initial time was obtained through practical tests and statistical analysis. This translates to lower energy expenditure and better performance in a competition, where a tactical decision can alter the result. It is concluded that training with functional exercises improved the athlete's ability to perform daily activities and, in the case of paddleboarding, improve pivot turn technique. The athlete achieved an optimum time on their dominant side, leading to the conclusion that functional exercises were effective.

Keywords: Paddleboard, functional exercises, pivot turn, surfing.



UPSE

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

TEMA

**EJERCICIOS FUNCIONALES PARA MEJORAR LA TÉCNICA DE GIRO (PIVOT
TURN) EN PADDLEBOARD**

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN



ATENA JOURNALS

<https://www.atenajournals.com>

CERTIFICATE OF ACCEPTANCE

Dear authors: Rosero Palma Edgar Estuardo, Elva Katherine Aguilar Morocho

We certify that your manuscript with title "Ejercicios funcionales para mejorar la técnica de giro (pivot turn) en paddleboard" has been accepted to be published in the *Vol. 7 (2025) 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.

Editor Atena Journal of Sports Sciences
Dr. Guillermo Felipe López Sánchez

Nombre de la revista

Nombre y URL que avale la pertenencia de la revista, ejemplo:
www.atenajournals.com