



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

**TRABAJO DE TITULACIÓN MODALIDAD DE  
ARTÍCULO PROFESIONAL DE ALTO NIVEL**

**TÍTULO DE ARTÍCULO**

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN POOMSAE PARA EVITAR LA DESERCIÓN  
EN DEPORTISTAS DE TAEKWONDO.**

**AUTOR**

**Fernández Cuervo, Freddy Paúl**

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

**TUTOR**

**Parra Calle, Luis Danilo 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.

---

**William González Panchana. Ph.D**  
**COORDINADOR DEL**  
**PROGRAMA DE MAESTRÍA**

---

**Luis Danilo Parra Calle Mgtr.**  
**TUTOR**

---

**Elva Katherine Aguilar Morocho**  
**Ph.D**  
**ESPECIALISTA 1**

---

**Nelly Priscila Sangucho Hidalgo**  
**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 FREDDY PAÚL FERNÁNDEZ CUERVO, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

---

LUIS DANILO PARRA CALLE, Mgtr.  
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, FREDDY PAÚL FERNÁNDEZ CUERVO**

**DECLARO QUE:**

El trabajo de Titulación, **PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN POOMSAE PARA EVITAR LA DESERCIÓN EN DEPORTISTAS DE 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 15 días del mes de septiembre de año 2025

---

**FREDDY PAÚL FERNÁNDEZ CUERVO**  
C.I. 1713041521  
**AUTOR**



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

**AUTORIZACIÓN**

**Yo, FREDDY PAÚL FERNÁNDEZ CUERVO**

**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 **PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN POOMSAE PARA EVITAR LA DESERCIÓN EN DEPORTISTAS DE 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 15 días del mes de septiembre de año 2025

---

**FREDDY PAÚL FERNÁNDEZ CUERVO**  
C.I. 1713041521  
**AUTOR**



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

**TEMA**

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN POOMSAE PARA EVITAR LA DESERCIÓN  
EN DEPORTISTAS DE TAEKWONDO**

**Autor: FREDDY PAÚL FERNÁNDEZ CUERVO**

**Tutor: LUIS DANILO PARRA CALLE**

**RESUMEN**

El Taekwondo es un arte marcial coreano y deporte olímpico que se basa en la ejecución de técnicas a través de patadas y brazos, enfatizando la disciplina, el desarrollo físico y mental. Sus modalidades deportivas principales son el Kyorugi (combate a puntos, un enfrentamiento deportivo cuerpo a cuerpo entre dos oponentes) y el Poomsae (formas, una demostración de movimientos técnicos y estilos tradicionales, individual sin contacto físico con otro oponente). Este estudio evaluó el impacto de un programa de entrenamiento en Poomsae diseñado específicamente para deportistas Pre-cadetes y Cadetes del club de Taekwondo Baekjul de la ciudad de Quito - Ecuador. Se trabajó con una muestra de 7 deportistas todas mujeres, con un diseño experimental de pretest y posttest aplicando test físicos de flexibilidad y test Psicológico de Competitive State Anxiety Inventory (CSAI) de Martens (1977) modificado. El programa se aplicó durante 12 semanas de entrenamiento, con 3 sesiones de 60 minutos semanales. Los resultados estadísticos se obtuvieron a través del test de Wilcoxon; prueba no paramétrica, para 2 muestras emparejadas,

indicando mejoras significativas en todas las pruebas realizadas: Test Sit and Reach ( $p < 0,05$ ), Test de flexibilidad Spagat/ Split frontal izquierda y derecha ( $p < 0,05$ ), Test de flexibilidad Spagat lateral ( $p < 0,05$ ) y test de CSAI ( $p < 0,05$ ). La variación entre el pretest y posttest indican un incremento en la flexibilidad para la exactitud (movimientos básicos, balance, precisión) y la presentación (velocidad, ritmo, expresión de energía) en la ejecución y evaluación de la Poomsae, en el componente Psicológico los resultados revelan una reducción significativa, lo que sugiere una disminución de los pensamientos negativos y preocupaciones asociadas al rendimiento y la ansiedad. En base a los resultados de estudio, se demostró que el programa de entrenamiento en Poomsae es una estrategia eficaz para mejorar el rendimiento deportivo y evitar la deserción del Taekwondo, brindando un enfoque integral que combina adaptaciones físicas y psicológicas. Estos resultados enfatizan la importancia de implementar programas innovadores y modernos fortaleciendo el entrenamiento del Taekwondo.

**Palabras claves:** Taekwondo, Kyorugi, Poomsae, plan de entrenamiento en Poomsae, Preparación integral.



**UPSE**

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

**TEMA**

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN POOMSAE PARA EVITAR LA DESERCIÓN  
EN DEPORTISTAS DE TAEKWONDO**

**Autor: FREDDY PAÚL FERNÁNDEZ CUERVO**

**Tutor: LUIS DANILO PARRA CALLE**

**ABSTRACT**

Taekwondo is a Korean martial art and Olympic sport based on the execution of techniques through kicks and arms, emphasizing discipline and physical and mental development. Its main sports modalities are Kyorugi (point combat, a hand-to-hand sporting confrontation between two opponents) and Poomsae (forms, a demonstration of technical movements and traditional styles, individual without physical contact with another opponent). This study evaluated the impact of a Poomsae training program specifically designed for Pre-cadet and Cadet athletes of the Baekjul Taekwondo Club in Quito, Ecuador. The study involved a sample of seven athletes, all women, with an experimental design of pretest and posttest, applying physical flexibility tests and a modified Competitive State Anxiety Inventory (CSAI) psychological test by Martens (1977). The program was applied during 12 weeks of training, with three 60-minute sessions per week. Statistical results were obtained through the Wilcoxon test; a non-parametric test for 2 paired samples, indicating

significant improvements in all tests performed: Sit and Reach Test ( $p < 0.05$ ), Spagat / Split Flexibility Test left and right front ( $p < 0.05$ ), Spagat Flexibility Test lateral ( $p < 0.05$ ) and CSAI test ( $p < 0.05$ ). The variation between the pretest and posttest indicate an increase in flexibility for accuracy (basic movements, balance, precision) and presentation (speed, rhythm, expression of energy) in the execution and evaluation of Poomsae, in the Psychological component the results reveal a significant reduction, suggesting a decrease in negative thoughts and worries associated with performance and anxiety. Based on the results of the study, it was shown that the Poomsae training program is an effective strategy to improve sports performance and prevent dropout from Taekwondo, providing a comprehensive approach that combines physical and psychological adaptations. These results emphasize the importance of implementing innovative and modern programs to strengthen Taekwondo training.

**Keywords:** Taekwondo, Kyorugi, Poomsae, Poomsae training plan, Comprehensive preparation.



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

Oficio N° Cienc-educ2025-091802-C  
Ecuador, 18 de Septiembre del 2025

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

CERTIFICAN:

Que el artículo científico denominado: "*Programa de entrenamiento en Poomsae para evitar la deserción en deportistas de Taekwondo*". Siendo:  
Autores: Lic. Freddy Paúl Fernández Cuervo,  
Mgtr. Luis Danilo Parra Calle.

Fue:  
Enviado: 14 de Septiembre del 2025  
Comienzo de revisión: 14 de Septiembre del 2025

Fue presentado, para su revisión, aprobación y publicación por el autor principal ante el Consejo Editorial de la Revista Ciencia y Educación siendo **APROBADO** para su publicación en el número correspondiente a la fecha *Octubre 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

Ciencia y Educación

<https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/issue/view/84>