



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

TÍTULO DE ARTÍCULO

**ENTRENAMIENTO PLIOMETRICO DE TREN SUPERIOR PARA
MEJORAR LA FUERZA EXPLOSIVA EN MAYLIN LASCANO
DEPORTISTA DE PARAPOWERLIFTING.**

AUTORA

SANNY HARLED APUNTE GRIJALVA

TRABAJO DE TITULACIÓN

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

TUTORA

ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO

Santa Elena, Ecuador

Año 2024



**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.

**Daniela Manrique Muñoz, Mgtr.
COORDINADORA DEL
PROGRAMA**

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

**PHD. GISELLA PAULA CHICA
ESPECIALISTA 1**

**Marcelo Ávila Mediavilla, 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 Sanny Harled Apunte Grijalva, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

Elva Katherine Aguilar Morocho, PhD.
C.I. 0703737981
TUTORA



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

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, Sanny Harled Apunte Grijalva

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, ENTRENAMIENTO PLIOMETRICO DE TREN SUPERIOR PARA MEJORAR LA FUERZA EXPLOSIVA EN MAYLIN LASCANO DEPORTISTA DE PARAPOWERLIFTING. 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 13 días del mes de abril de año 2024

Sanny Harled Apunte Grijalva
C.I. 1725118093
AUTOR



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

AUTORIZACIÓN

Yo, Sanny Harled Apunte Grijalva

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 **ENTRENAMIENTO PLIOMETRICO DE TREN SUPERIOR PARA MEJORAR LA FUERZA EXPLOSIVA EN MAYLIN LASCANO DEPORTISTA DE PARAPOWERLIFTING** 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 13 días del mes de abril de año 2024

Sanny Harled Apunte Grijalva
C.I. 1725118093
AUTORA



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

TEMA

**ENTRENAMIENTO PLIOMETRICO DE TREN SUPERIOR PARA MEJORAR LA FUERZA
EXPLOSIVA EN MAYLIN LASCANO DEPORTISTA DE PARAPOWERLIFTING**

Autora: Sanny Harled Apunte Grijalva, Mgtr

Tutor: Elva Katherine Aguilar Morocho, PhD.

RESUMEN

El ParaPowerlifting es un deporte adaptado para personas con discapacidad física que actualmente presenta resultados favorables en Ecuador, el presente trabajo tiene como finalidad aportar en el desarrollo de esta disciplina en el país con las atletas femeninas y ser un referente potencial para el fortalecimiento del deporte paralímpico. Es importante considerar que el entrenamiento deportivo para personas con discapacidad en Ecuador sigue estando en una fase de empirismo llevado desde la experiencia de entrenadores y atletas que aportan a las bases formativas, pero a medida que la exigencia a nivel internacional es más fuerte la preparación física de las/los deportistas conlleva un trabajo multidisciplinario más completo apoyándose en proyectos de preparación como el presente. Las personas con discapacidad del género femenino aún viven bajo la sobreprotección de sus padres, esto es un factor importante dentro de la problemática puesto que el porcentaje de niñas y adolescentes con discapacidad en Ecuador es significativo pero una minoría llega al deporte de competencia y al alto rendimiento. Ortiz y Perdomo (2021) “Es por esto que resulta importante abordar y comprender los factores que intervienen en el desempeño exitoso de las atletas de para powerlifting, específicamente en el contexto competitivo”, esto como parte de las múltiples razones por que las deportistas con discapacidad tienen que luchar a diario. En el parapowerlifting a nivel nacional no existen tantas competencias durante la temporada de preparación para tener un resultado real que permita a los deportistas y entrenadores llevar un control preciso sobre su rendimiento. Silva Ávila (2018)

Palabras Clave: Deporte Adaptado, ParaPowerlifting, Pliometría, Talla Baja, Discapacidad.



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

TEMA

ENTRENAMIENTO PLIOMETRICO DE TREN SUPERIOR PARA MEJORAR LA FUERZA EXPLOSIVA EN MAYLIN LASCANO DEPORTISTA DE PARAPOWRLIFTING.

Autor: Sanny Harled APUNTE GRIJALVA

Tutor: Elva Katherine AGUILAR MOROCHO

ABSTRACT

ParaPowerlifting is a sport adapted for people with physical disabilities that currently presents favorable results in Ecuador. The purpose of this work is to contribute to the development of this discipline in the country with female athletes and to be a potential reference for the strengthening of adapted sport. It is important to consider that sports training for people with disabilities in Ecuador continues to be in a phase of empiricism led from the experience of coaches and athletes who contribute to the training bases, but as the demand at the international level becomes stronger, physical preparation of athletes entails a more complete multidisciplinary work based on preparation projects such as the present one. Female people with disabilities still live under the overprotection of their parents, this is an important factor in the problem since the percentage of girls and adolescents with disabilities in Ecuador is significant but a minority reaches competitive sports and high performance. Ortiz and Perdomo (2021) “This is why it is important to address and understand the factors that intervene in the successful performance of para powerlifting athletes, specifically in the competitive context”, this as part of the multiple reasons why athletes with disabilities have to fight daily. Silva Ávila (2018)

Key words: Adapted sport, Parapowerlifting, Plyometrics, Small size, Disability.



UPSE

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

TEMA

**ENTRENAMIENTO PLIOMETRICO DE TREN SUPERIOR PARA MEJORAR LA
FUERZA EXPLOSIVA EN MAYLIN LASCANO DEPORTISTA DE
PARAPOWERLIFTING**

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN
(Colocar carta)

Nombre de la revista	Nombre y URL que avale la pertenencia de la revista: Atena Journals: https://atenajournals.com/
----------------------	---



ATENA JOURNALS

<https://www.atenajournals.com>

CERTIFICATE OF ACCEPTANCE

Dear authors: **Sanny Harled Apunte Grijalva, Elva Katherine Aguilar Morocho**

We certify that your manuscript with title "**ENTRENAMIENTO PLIOMÉTRICO DEL TREN SUPERIOR PARA MEJORAR LA FUERZA EXPLOSIVA EN LA DEPORTISTA MAILYN LASCANO EN PARAPOWERLIFTING**" has been accepted to be published in the *Vol. 8 (2026)* 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.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Guillermo'.

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