



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

**TÍTULO DE ARTÍCULO**

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA LOGRAR UN PODIUM  
MUNDIAL EN EL LANZAMIENTO DE DISCO EN EL PARA-ATLETISMO**

**AUTOR**

**OSCAR XAVIER MINA COROZO**

**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**

---

**Luis Lucas Guadamud, Mgtr.  
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 Oscar Xavier Mina Corozo, 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, Oscar Xavier Mina Corozo**

**DECLARO QUE:**

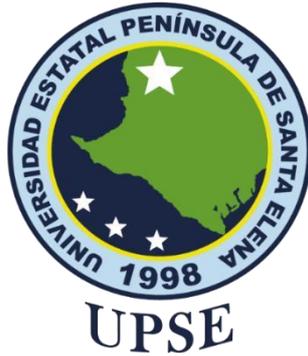
El trabajo de Titulación, PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA LOGRAR UN PODIUM MUNDIAL EN EL LANZAMIENTO DE DISCO EN EL PARA-ATLETISMO previo a la obtención del título en Magíster en Entrenamiento Deportivo, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan 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

---

Oscar Xavier Mina Corozo  
C.I. 1714950654  
**AUTOR**



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

**AUTORIZACIÓN**

Yo, Oscar Xavier MINA COROZO

**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 PARA LOGRAR UN PODIUM MUNDIAL EN EL LANZAMIENTO DE DISCO EN EL PARA-ATLETISMO** 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

---

Oscar Xavier Mina Corozo  
C.I. 1714950654  
**AUTOR**



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

**TEMA**

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA LOGRAR UN PODIUM MUNDIAL EN EL LANZAMIENTO DE DISCO EN EL PARA-ATLETISMO**

**Autor:** Oscar Xavier Mina Corozo, Mgtr

**Tutor:** Elva Katherine Aguilar Morocho, PhD.

**RESUMEN**

El deporte adaptado en Ecuador, empezó desde el 2012, creando las Federaciones por discapacidad y un ente regulador que es el Comité Paralímpico Ecuatoriano, en los últimos años ha venido creciendo el desarrollo y la preparación de los deportistas, pero no se ha creado un programa para alcanzar un pódium mundial en la discapacidad física, en la clase funcional F41 que es para deportistas con acondroplasia o talla baja. El objetivo fue crear un programa de entrenamiento para alcanzar un pódium mundial en la clase funcional F41 de talla baja, en el cual nos enfocamos en la preparación técnica, táctica, mejoramiento de las capacidades condicionantes y determinantes con ejercicios que nos permitan alcanzar el objetivo, se empezó mediante el método de entrenamiento Matview y posteriormente se utilizó el método ATR, además de crear ejercicios específicos técnicos para el lanzamiento de disco, con lo que comprenden el tren superior e inferior, para alcanzar las marcas necesarias las cuales permitieron alcanzar el pódium mundial. Con lo que concierne al programa de entrenamiento realizado con dichos métodos, se alcanzó lo planificado, el cual fue alcanzar un pódium en el mundial de ParaAtletismo, el cual se realizó en Paris- Francia, alcanzando la medalla de bronce. Finalmente se alcanzó el pódium mundial, además de obtener e imponer el nuevo récord de América, alcanzar la clasificación de forma directa a los Juegos Paralímpicos Francia 2024 y ubicarse a nivel mundial en el tercer lugar en el mundo.

**Palabras Clave:** Acondroplasia, Discapacidad Física, ParaAtletismo, Lanzamiento de disco



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

**TEMA**

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA LOGRAR UN PODIUM MUNDIAL EN EL LANZAMIENTO DE DISCO EN EL PARA-ATLETISMO**

**Autor:** Oscar Xavier MINA COROZO

**Tutor:** Elva Katherine AGUILAR MOROCHO

**ABSTRACT**

Adapted sport in Ecuador began in 2012, creating the Disability Federations and a regulatory body that is the Ecuadorian Paralympic Committee. In recent years, the development and preparation of athletes has been growing, but I do not know if a program has been created. to reach a world podium in physical disability, in functional class F41, which is for athletes with achondroplasia or short stature. The objective was to create a training program to reach a world podium in the short F41 functional class, in which we focused on technical and tactical preparation, improvement of conditioning and determining capabilities with exercises that allow us to achieve the objective, It began with the Matview training method and later the ATR method was used, in addition to creating specific technical exercises for the discus throw, which include the upper and lower body, to reach the necessary marks which made it possible to reach the world podium. Regarding the training program carried out with these methods, what was planned was achieved, which was to reach a podium in the Para Athletics World Cup, which was held in Paris-France, achieving the bronze medal. Finally, the world podium was reached, in addition to obtaining and setting the new record for America, achieving direct qualification for the France 2024 Paralympic Games and ranking third in the world.

**Key words:** Achondroplasia, Discus Throw, Physical Disability, ParaAthletics.



**UPSE**

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

**TEMA**

**CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN**

(Colocar carta)

Nombre de la revista	Nombre y URL que avale la pertenencia de la revista: Atena Journals: <a href="https://atenajournals.com/">https://atenajournals.com/</a>
----------------------	---



**ATENA JOURNALS**

<https://www.atenajournals.com>

## **CERTIFICATE OF ACCEPTANCE**

Dear authors: Oscar Xavier Mina Corozo, Elva Katherine Aguilar Morocho

We certify that your manuscript with title “PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA LOGRAR UN PODIUM MUNDIAL EN EL LANZAMIENTO DE DISCO EN EL PARA-ATLETISMO” 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.

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

