



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

**TÍTULO DE ARTÍCULO**

**PROGRAMA DE FUERZA EXPLOSIVA EN MEJORA DE LA  
TÉCNICA DE MAWASHI GERI JODAN EN ATLETAS DE KARATE  
DO**

**AUTOR (A)**

**Viveros Acosta Daniel Alejandro**

**TRABAJO DE TITULACIÓN**

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

**TUTOR (A)**

**Aguilar Morocho Elva Katherine**

**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.

---

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

---

**Elva Katherine Aguilar  
Morocho Ph. D.  
TUTOR**

---

**Maritza Gisella Paula Chica 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 Viveros Acosta Daniel Alejandro, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

---

**ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO Mgtr. /Ph.D.**  
C.I. .10703737981  
**TUTOR (A)**



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

**DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD**

**Yo, DANIEL ALEJANDRO VIVEROS ACOSTA**

**DECLARO QUE:**

El trabajo de Titulación, 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 02 días del mes de octubre de año 2024

---

**DANIEL ALEJANDRO VIVEROS ACOSTA**  
C.I. 1717654923  
**AUTOR (A)**



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

**AUTORIZACIÓN**

**Yo, DANIEL ALEJANDRO VIVEROS ACOSTA**

**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 FUERZA EXPLOSIVA EN MEJORA DE LA TÉCNICA DE MAWASHI GERI JODAN EN ATLETAS DE KARATE DO 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 02 días del mes de octubre de año 2024

---

**DANIEL ALEJANDRO VIVEROS ACOSTA**  
C.I. 1717654923  
**AUTOR (A)**



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

**TEMA**

**PROGRAMA DE FUERZA EXPLOSIVA EN MEJORA DE LA TÉCNICA DE MAWASHI  
GERI JODAN EN ATLETAS DE KARATE DO**

**Autor:** DANIEL ALEJANDRO VIVEROS ACOSTA

**Tutor:** ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO

**RESUMEN**

El Karate Do es un arte marcial que demanda un elevado grado de técnica, fuerza explosiva y precisión. Dentro de las patadas más destacadas se halla la Mawashi Geri Jodan, la cual requiere un alto nivel de fuerza explosiva, ya que tanto saltos como patadas implican esta capacidad. El estudio evaluó el impacto de un programa de entrenamiento pliométrico en la mejora de la técnica de Mawashi Geri en 12 atletas de la selección ecuatoriana de Karate Do. Tras el entrenamiento, se evidenció una mejora significativa en la fuerza explosiva de las extremidades inferiores, medida a través de las pruebas de salto vertical y horizontal. Estas mejoras impactaron positivamente la ejecución de la técnica, aumentando la potencia, velocidad y control de la patada. En conclusión, un programa de entrenamiento pliométrico específico es clave para potenciar el rendimiento en Karate Do

**Palabras claves:** Karate, Fuerza explosiva, Rendimiento deportivo, Entrenamiento.



**UPSE**

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

**TEMA**

**EXPLOSIVE STRENGTH PROGRAM TO IMPROVE MAWASHI GERI JODAN  
TECHNIQUE IN KARATE DO ATHLETES**

**Autor:** DANIEL ALEJANDRO VIVEROS ACOSTA

**Tutor:** ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO

**ABSTRACT**

Karate Do is a martial art that requires a high degree of technique, explosive strength and precision, among the most notable kicks is the Mawashi Geri Jodan, which implies that both jumps and kicks are skills that require a high level of explosive strength, therefore, the objective of this study was to determine the impact of explosive strength on the Mawashi Geri Jodan technique in Karate Do athletes, through the application of a training program to improve sports performance, the methodology describes a quantitative approach with a quasi-experimental design with the participation of a total sample of 12 athletes belonging to the Ecuadorian Karate Do team. Among the main results is that after the application of a plyometric training program, there was an improvement in the explosive strength of the lower limbs of the athletes.

**Keywords:** Karate, Explosive strength, Sports performance, Training.



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

**TEMA**

**PROGRAMA DE FUERZA EXPLOSIVA EN MEJORA DE LA TÉCNICA DE MAWASHI  
GERI JODAN EN ATLETAS DE KARATE DO**

**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: Certificación

Oficio N° Cienc-educ2024-13932600

Ecuador, 15 de Octubre del 2024

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

**CERTIFICAN:**

Que el artículo científico denominado: "*Programa de fuerza explosiva en mejora de la técnica de Mawashi Geri Jodan en atletas de karate do*". Siendo:

*Autores: Lic. Daniel Alejandro Viveros Acosta,  
PhD. Elva Katherine Aguilar Moracho.*

Fue presentado, revisado, aprobado y publicado por el Consejo Editorial de la Revista Ciencia y Educación en la **EDICIÓN ESPECIAL UPSE de AGOSTO del 2024**, de la página 257 a la 264, siendo publicado el **13/10/2024** el cual consta dentro de la publicación, tal como consta en los archivos respectivos de la Comisión de Publicaciones – (CERCE) pudiendo acceder con el siguiente link:

<https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/zenodo.13932600>

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



Nombre de la revista

Nombre: Ciencia y Educación Revista Científica

<https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/516>