



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

**TÍTULO DE ARTÍCULO
EJERCICIOS DEL TREN SUPERIOR E INFERIOR PARA MEJORAR LA
TÉCNICA DE VIRADA EN LUCHADORES OLÍMPICOS**

AUTOR

Gonzalez Garcés Eddy Absalon.

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

TUTOR

Marco Vinicio Campana Bonilla Ph.D.

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**

**Marco Vinicio Campana Bonilla
PhD.
TUTOR**

**Geoconda Xiomara Herdoiza Moran
Mgtr.
ESPECIALISTA 1**

**Joseph Taro PhD
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 Eddy Absalón González Garcés, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

Marco Vinicio Campana Bonilla Ph.D.

C.I. 1716464159

TUTOR



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

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, Eddy Absalón González Garcés

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación: EJERCICIOS DEL TREN SUPERIOR E INFERIOR PARA MEJORAR LA TÉCNICA DE VIRADA EN LUCHADORES OLÍMPICOS. 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 30 días del mes de setiembre de año 2024

Lic. Eddy Absalón González Garcés
C.I. 0910496652
AUTOR



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

AUTORIZACIÓN

Yo, Eddy Absalón González Garcés

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 DEL TREN SUPERIOR E INFERIOR PARA MEJORAR LA TÉCNICA DE VIRADA EN LUCHADORES OLÍMPICOS 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 30 días del mes de setiembre de año 2024

Lic. Eddy Absalón González Garcés.

C.I. 0910496652.

AUTOR



UPSE

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

TEMA

**EJERCICIOS DEL TREN SUPERIOR E INFERIOR PARA MEJORAR LA
TÉCNICA DE VIRADA EN LUCHADORES OLÍMPICOS**

Autor: Lic. Eddy Absalón González Garcés

Tutor: Marco Vinicio Campana Bonilla PhD.

RESUMEN

Este artículo analiza, la importancia del gesto técnico de lucha y la necesidad de una óptica de entrenamiento integral, que combine ejercicios de la parte superior e inferior del cuerpo para mejorar el rendimiento técnico; muestra una falta de comprensión del papel de la parte superior del cuerpo en la ejecución efectiva de la virada, así como de la importancia de la fuerza el control en todo el cuerpo para que la efectividad técnica tenga éxito. Con el objetivo de mejorar la técnica de los luchadores olímpicos y optimizar su rendimiento se plantea el desarrollo de un programa de entrenamiento que incluya ejercicios específicos para fortalecer la parte superior e inferior del cuerpo. Objetivos generales y específicos un programa de entrenamiento integral mejorará enormemente las técnicas individuales en la lucha olímpica, con diferencias significativas entre hombres y mujeres, especialmente en velocidad, fuerza y acondicionamientos. Un plan experimental y un método detallado para realizar la investigación. 8 luchadores olímpicos (4 hombres, 4 mujeres) evaluados ante y después de un programa de entrenamiento de 8 semanas, que incluyo entrenamiento de velocidad, fuerza y acondicionamiento. Las variables de desempeño se midieron en tres períodos de tiempo: pre-test, mid-test y post-test. En SPSS 27 se utilizó análisis descriptivo y prueba T para muestras independientes y pareadas, que reveló una diferencia significativa ($p < 0,05$) entre los grupos. Además, se enumeran los principales músculos implicados en la realización de la técnica virada, tren superior e inferior, mostrando su papel en la estabilidad, fuerza y control del enemigo. En el análisis de este artículo aborda un tema importante y propone una orientación de entrenamiento integral para mejorar la técnica en los atletas luchadores y apuntar a optimizar su desempeño eficaz en la competencia.

Palabras claves: Desarrollo, Habilidad, Potencia, Efectividad.



UPSE

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

TEMA

**UPPER AND LOWER BODY EXERCISES TO IMPROVE SPINNING TECHNIQUE
IN OLYMPIC WRESTLERS.**

Autor: Lic. Eddy Absalón González Garcés.

Tutor: Marco Vinicio Campana Bonilla PhD.

ABSTRACT

This article discusses the importance of the technical wrestling gesture and the need for a comprehensive training approach, combining upper and lower body exercises to improve technical performance; it shows a lack of understanding of the role of the upper body in the effective execution of the turn, as well as the importance of strength and control throughout the body for technical effectiveness to be successful. In order to improve the technique of Olympic wrestlers and optimize their performance, the development of a training program is proposed that includes specific exercises to strengthen the upper and lower body. General and specific objectives A comprehensive training program will greatly improve individual techniques in Olympic wrestling, with significant differences between men and women, especially in speed, strength and conditioning. An experimental plan and a detailed method to conduct the research. 8 Olympic wrestlers (4 men, 4 women) evaluated before and after an 8-week training program, which included speed, strength and conditioning training. Performance variables were measured in three time periods: pre-test, mid-test and post-test. In SPSS 27, descriptive analysis and T-test for independent and paired samples were used, which revealed a significant difference ($p < 0.05$) between the groups. In addition, the main muscles involved in performing the virada technique, upper and lower body, are listed, showing their role in stability, strength and control of the opponent. In the analysis of this article, an important topic is addressed and a comprehensive training orientation is proposed to improve technique in wrestling athletes and aim to optimize their effective performance in competition.

Keywords: Development, Skill, Power, Effectiveness.



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: Certificación Oficio N° Cienc-educ2024-13772781
Ecuador, 17 de Septiembre del 2024

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

CERTIFICAN:

Que el artículo científico denominado: "*Ejercicios del tren superior e inferior para mejorar la técnica de virada en luchadores olímpicos*". Siendo:

*Autores: Lic. Eddy Absalón González Garcés,
PhD. Marco Vinicio Campana Bonilla.*

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 **162** a la **173**, siendo publicado el **31/08/2024** 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.13772781>

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 y URL Revista ciencia y educación.

<https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/zenodo.13772781>