



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

**TÍTULO DE ARTÍCULO**

**INFLUENCIA DE LA FLEXIBILIDAD MUSCULAR EN LA  
VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO EN ATLETAS DE  
TAEKWONDO.**

**AUTOR**

**LCDO. PEDRO VIRGILIO PEZO ESCALANTE**

**TRABAJO DE TITULACIÓN**

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

**TUTOR**

**Mgtr. CARLOS MARCELO ÁVILA MEDIAVILLA**

**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.

---

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

---

**Mgtr. Marcelo Ávila Mediavilla  
TUTOR**

---

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

---

**Ph. D. Maritza Gisella Paula Chica  
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 PEDRO VIRGILIO PEZO ESCALANTE, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

---

Mgr. Carlos Marcelo Ávila Mediavilla  
C.I. 1714150081  
**TUTOR**



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

**DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD**

**Yo, PEDRO VIRGILIO PEZO ESCALANTE**

**DECLARO QUE:**

El trabajo de Titulación, **Influencia de la flexibilidad muscular en la velocidad de desplazamiento en atletas 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 13 días del mes de febrero de año 2025

---

**LCDO. PEDRO VIRGILIO PEZO ESCALANTE**  
C.I. 0915731608  
**AUTOR**



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

**AUTORIZACIÓN**

**Yo, PEDRO VIRGILIO PEZO ESCALANTE**

**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 **Influencia de la flexibilidad muscular en la velocidad de desplazamiento en atletas 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 13 días del mes de febrero de año 2025

---

**PEDRO VIRGILIO PEZO ESCALANTE**  
C.I. 0915731608  
**AUTOR**



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

**TEMA**

**INFLUENCIA DE LA FLEXIBILIDAD MUSCULAR EN LA VELOCIDAD DE  
DESPLAZAMIENTO EN ATLETAS DE TAEKWONDO**

**Autor:** LCDO. PEDRO VIRGILIO PEZO ESCALANTE

**Tutor:** Mgtr. CARLOS MARCELO ÁVILA MEDIAVILLA

**RESUMEN**

La flexibilidad muscular es un componente esencial para el rendimiento deportivo, especialmente en disciplinas como el taekwondo, donde la rapidez, precisión y amplitud de movimiento son cruciales. Este deporte de contacto requiere un equilibrio entre fuerza, resistencia y flexibilidad para ejecutar técnicas complejas como patadas altas, esquivas y desplazamientos rápidos. Diversos estudios destacan que una mayor flexibilidad mejora el rango articular, optimiza la biomecánica de los movimientos y reduce el riesgo de lesiones. En taekwondo, estas características son determinantes tanto en ataque como en defensa, ya que permiten a los deportistas responder eficazmente a las acciones del adversario. La presente investigación analizó la relación entre flexibilidad y velocidad de desplazamiento en 23 atletas juveniles de la Federación Deportiva de Los Ríos. Los resultados muestran una correlación positiva: los atletas con mayor flexibilidad, evaluada mediante el test "Seat and Reach", obtuvieron mejores tiempos en la prueba de rapidez de 40 metros. Esto se debe a una mayor eficiencia biomecánica y a la capacidad de los músculos para trabajar en rangos de movimiento óptimos. Sin embargo, se identificó que un exceso de flexibilidad no siempre mejora el rendimiento, subrayando la necesidad de equilibrarla con fuerza y control motor. Por lo tanto; se recomienda un programa de entrenamiento integral que combine estiramientos dinámicos, ejercicios de flexibilidad y fuerza excéntrica, y actividades para mejorar la coordinación y velocidad. Para concluir, la flexibilidad muscular influye significativamente en la velocidad en taekwondo, y su entrenamiento optimiza el rendimiento, previene lesiones y contribuye al desarrollo integral de los atletas.

Palabras clave: flexibilidad muscular, taekwondo, velocidad de desplazamiento, coordinación.

# **INFLUENCE OF MUSCULAR FLEXIBILITY ON THE SPEED OF DISPLACEMENT IN TAEKWONDO YOUTH ATHLETES.**

## **ABSTRACT**

Muscle flexibility is an essential component of athletic performance, especially in disciplines such as taekwondo, where speed, precision and range of motion are crucial. This contact sport requires a balance of strength, endurance and flexibility to execute complex techniques such as high kicks, dodges and fast movements. Several studies highlight that greater flexibility improves joint range, optimizes the biomechanics of movements and reduces the risk of injury. In taekwondo, these characteristics are determinant in both offense and defense, since they allow athletes to respond effectively to the opponent's actions. The present research analyzed the relationship between flexibility and movement speed in 23 youth athletes of the Los Ríos Sports Federation. The results show a positive correlation: athletes with greater flexibility, evaluated by means of the Seat and Reach test, obtained better times in the 40-meter speed test. This is due to greater biomechanical efficiency and the ability of the muscles to work in optimal ranges of motion; however, it was identified that an excess of flexibility does not always improve performance, highlighting the need to balance it with strength and motor control. Therefore; a comprehensive training program combining dynamic stretching, flexibility and eccentric strength exercises, and activities to improve coordination and speed is recommended. To conclude, muscular flexibility significantly influences speed in taekwondo, and its training optimizes performance, prevents injuries and contributes to the integral development of athletes.

**Keywords:** muscular flexibility, taekwondo, speed of movement, coordination.



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

**TEMA**

**INFLUENCIA DE LA FLEXIBILIDAD MUSCULAR EN LA VELOCIDAD DE  
DESPLAZAMIENTO EN ATLETAS DE TAEKWONDO**

**CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN**



Nombre de la revista

Nombre y URL que avale la pertenencia de la revista: Revista Científica  
Ciencia y Educación

<https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/issue/view/71>