



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

TÍTULO DE ARTÍCULO

**PROGRAMA DE PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL PARA LOGRAR EL
ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LA LUCHA OLÍMPICA**

AUTOR

Lcdo. Vera Quinatoa Luis Fernando

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

TUTOR

Dr. Campaña Bonilla Marco Vinicio Ph. D

Santa Elena, Ecuador

Año 2023



**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. Yuri Ruiz Rabasco, PhD.
COORDINADOR DEL
PROGRAMA**

**Dr. Marco Campaña Bonilla Ph. D
TUTOR**

**MSc. Liliana Gabriela Baque Catuto
ESPECIALISTA**

**Dra. Maritza Gisella Paula Chica Ph. D
ESPECIALISTA**

**Abg. Coronel Ortiz Víctor, MSc.
SECRETARIO 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 LUIS FERNANDO VERA QUINATOVA, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

Dr. Marco Vinicio Campaña Bonilla Ph. D
C.I. 171646415-9
TUTOR



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

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, LUIS FERNANDO VERA QUINATO A

DECLARO QUE:

el trabajo de titulación, Programa de preparación física especial para lograr el alto rendimiento deportivo en la lucha olímpica, 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 05 días del mes de Mayo de año 2023

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Luis Fernando Vera Quinatoa", is written over a faint grid background.

Lcdo. Luis Fernando Vera Quinatoa
C.I. 120506602-8
AUTOR



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

AUTORIZACIÓN

Yo, LUIS FERNANDO VERA QUINATO A

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 preparación física especial para lograr el alto rendimiento deportivo en la lucha olímpica, 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 autora.

Santa Elena, a los 05 días del mes de Mayo de año 2023

A handwritten signature in blue ink, enclosed in a blue oval. The signature appears to be "Luis Fernando Vera Quinatoa".

Lcdo. Luis Fernando Vera Quinatoa
C.I. 120506602-8
AUTOR



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

TEMA

**PROGRAMA DE PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL PARA LOGRAR EL ALTO
RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LA LUCHA OLÍMPICA**

Autor: Lcdo. Luis Fernando Vera Quinatoa

Tutor: Dr. Marco Vinicio Campaña Bonilla Ph. D

RESUMEN

El objetivo fundamental de esta investigación se basó en emplear un programa de preparación física especial en la lucha olímpica; para lo cual se aplicó test para definir en qué nivel se encuentran los componentes físicos especiales, que ayude en la aplicación de un programa de preparación física por un tiempo determinado, para posteriormente emplear el test, y de esta manera establecer resultados que aporten en el alto rendimiento deportivo. El método Científico admitió el análisis de cada uno de los aspectos físicos especiales para la proyección de los resultados finales, junto con el diagnóstico de los niveles de preparación especial de un deportista de lucha olímpica, haciendo posible descubrir, analizar y sistematizar los resultados finales para las respectivas conclusiones. Como resultado se comprobó que los jóvenes han adquirido las condiciones físicas, que le permitirán poder desarrollar un elemento fundamental que es la fuerza; esto se logró por razón de que los deportistas tienen algunas semanas practicando el deporte de la lucha olímpica, tiempo en el que han manifestado disciplina y constancia por efectuar las actividades que se les ha recomendado que realicen. Se concluyó que la programación de la preparación física especial en la lucha olímpica debe ser integral, contando con una preparación física, técnica y mental como requerimiento para la competitividad, siendo prioritario que los instructores consideren la aplicación adecuada de test formativos en el deporte, que admitan tener un control del desarrollo de los jóvenes, para que su respectiva valoración sea lo más objetiva posible para la salud independiente del comportamiento sedentario también puede resultar beneficioso.

Palabras claves preparación física – lucha olímpica – alto rendimiento deportivo –
entrenamiento deportivo



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

TEMA

**PROGRAMA DE PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL PARA LOGRAR EL ALTO
RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LA LUCHA OLÍMPICA**

Autor: Lcdo. Luis Fernando Vera Quinatoa

Tutor: Dr. Marco Vinicio Campaña Bonilla Ph. D

ABSTRACT

The fundamental objective of this investigation was based on using a special physical preparation program in Olympic wrestling; for which a test was applied to define at what level the special physical components are found, which helps in the application of a physical preparation program for a certain time, to later use the test, and in this way establish results that contribute to the high sports performance. The Scientific method admitted the analysis of each one of the special physical aspects for the projection of the final results, together with the diagnosis of the levels of special preparation of an Olympic wrestling athlete, making it possible to discover, analyze and systematize the final results for the respective conclusions. As a result, it was found that young people have acquired the physical conditions that will allow them to develop a fundamental element that is strength; This was achieved because the athletes have been practicing the sport of Olympic wrestling for a few weeks, during which time they have shown discipline and perseverance in carrying out the activities that have been recommended to them. It was concluded that the programming of the special physical preparation in Olympic wrestling must be comprehensive, counting on physical, technical and mental preparation as a requirement for competitiveness, making it a priority for instructors to consider the appropriate application of formative tests in the sport, which admit to having control of the development of young people, so that their respective assessment is as objective as possible.

Key Words: physical preparation – Olympic wrestling – high sports performance – sports training



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

TEMA

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN



ATENA JOURNALS
<https://www.atenajournals.com>

CERTIFICATE OF ACCEPTANCE

Dear authors: **Luis Fernando Vera Quinatoa, Marco Vinicio Campaña Bonilla**

We certify that your manuscript with title “**Programa de Preparación Física especial para lograr el alto rendimiento deportivo en la Lucha Olímpica**” has been accepted to be published in the **Vol. 6 (2024)** 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

Nombre de la revista

REVISTA ATENA JOURNALS OF PUBLIC HEALTH
(ISSN: 2695-5911). <https://www.atenajournals.com>