



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

TÍTULO DE ARTÍCULO

**EJERCICIOS ESPECÍFICOS DE FUERZA PARA MEJORAR LOS PATEOS
DELANTEROS EN EL COMBATE DE TAEKWONDO**

AUTOR

Guerrero Baño Jairo Andres

TRABAJO DE TITULACIÓN

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

TUTOR

Campaña Bonilla Marco Vinicio

Santa Elena, Ecuador

Año 2023



UPSE

**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. Liliana Baque Catuto Mgtr.
COORDINADOR DEL
PROGRAMA**

**Lic. Marco Campaña Bonilla PhD.
TUTOR**

**Lic. Luis Lucas Guadamud PhD.
ESPECIALISTA**

**Lic. Ernesto Yalama Zambrano PhD.
ESPECIALISTA**

**Abg. Coronel Ortiz Víctor, Mgtr.
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 por JAIRO ANDRES GUERRERO BAÑO, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

A handwritten signature in blue ink, which appears to read "Marco Vinicio Campaña Bonilla".

Lic. Marco Vinicio Campaña Bonilla PhD.

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, JAIRO ANDRES GUERRERO BAÑO

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, **EJERCICIOS ESPECÍFICOS DE FUERZA PARA MEJORAR LOS PATEOS DELANTEROS EN EL COMBATE 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 21 días del mes de julio de año 2023

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Jairo Andres Guerrero Baño", is written over a horizontal line.

Lic. Jairo Andres Guerrero Baño
C.I. 0604215491
AUTOR



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

AUTORIZACIÓN

Yo, JAIRO ANDRES GUERRERO BAÑO

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 ESPECÍFICOS DE FUERZA PARA MEJORAR LOS PATEOS DELANTEROS EN EL COMBATE 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 21 días del mes de julio de año 2023

A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized letters and a large flourish, positioned above a horizontal line.

JAIRO ANDRES GUERRERO BAÑO
C.I. 0604215491
AUTOR



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

TEMA

**EJERCICIOS ESPECÍFICOS DE FUERZA PARA MEJORAR LOS PATEOS
DELANTEROS EN EL COMBATE DE TAEKWONDO**

Autor: JAIRO ANDRES GUERRERO BAÑO

Tutor: MARCO VINICIO CAMPAÑA BONILLA

RESUMEN

La programación de la fuerza a nivel específico se puede instaurar a través de la valoración de las fases del pateo y sus momentos en acción de combate desde la perspectiva del trabajo para la corrección y mejora, con la asistencia plena de la capacitación constante de los técnicos en estos términos. Para este fin se realizará la estructura de un programa de ejercicios de fuerza basados en el pateo delantero en la competencia con todas sus consideraciones; dentro del estudio diez técnicos fueron sometidos a una encuesta de retroalimentación de conocimientos de las fases y momentos de pateo, a manera de deducción para la reconstrucción del gesto, y la información básica post competencia; diez deportistas fueron sometidos a evaluaciones de pateo, frecuencia y análisis de aplicación en combate, dentro de los resultados se pudo plantear que los ejercicios técnicos tienen una diferencia significativa en lateralidad y perfil y que los deportistas tienen falencias comunes en las variantes y los momentos del pateo, finalizando con la confección de un programa dosificado en base al estudio de ejercicios específicos de fuerza, en conclusión el estudio arroja información que estructurara de mejor manera la corrección específica de un gesto que será útil y efectivo en un espacio de contienda real.

Palabras Clave: taekwondo, pateo, fuerza, informe, competencia



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

TEMA

**SPECIFIC STRENGTH EXERCISES TO IMPROVE FRONT KICKS IN TAEKWONDO
SPARRING**

Autor: JAIRO ANDRES GUERRERO BAÑO

Tutor: MARCO VINICIO CAMPAÑA BONILLA

ABSTRACT

The programming of strength at a specific level can be established through the assessment of the phases of kicking and its moments in combat action from the perspective of work for correction and improvement, with the full assistance of the constant training of technicians in these terms. For this purpose, the structure of a program of strength exercises based on forward kicking in competition with all its considerations will be carried out; within the study ten technicians were subjected to a feedback survey of knowledge of the phases and moments of kicking, by way of deduction for the reconstruction of the gesture, and basic post-competition information; Ten athletes were subjected to kicking evaluations, frequency and analysis of application in combat, within the results it was possible to state that the technical exercises have a significant difference in laterality and profile and that athletes have common deficiencies in the variants and moments of kicking, ending with the preparation of a dosed program based on the study of specific strength exercises, in conclusion the study provides information that will better structure the specific correction of a gesture that will be useful and effective in a real contest space.

Key words: taekwondo, kicking, strength, report, competition



UPSE

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

TEMA

**EJERCICIOS ESPECÍFICOS DE FUERZA PARA MEJORAR LOS PATEOS
DELANTEROS EN EL COMBATE DE TAEKWONDO**

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN
(Colocar carta)

Nombre de la revista	Nombre y URL que avale la pertenencia de la revista: Dialnet Atena Journal of Sports Sciences - Dialnet (unirioja.es)
----------------------	--



ATENA JOURNALS

<https://www.atenajournals.com>

CERTIFICATE OF ACCEPTANCE

Dear authors: **Guerrero Baño Jairo Andrés, Marco Vinicio Campaña Bonilla**

We certify that your manuscript with title “**Ejercicios específicos de fuerza para mejorar los pateos delanteros en el combate de taekwondo**” has been accepted to be published in the **Vol. 7 (2025)** 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.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'G. López'.

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