



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

**TÍTULO DE ARTÍCULO**

**IMPACTO DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO ESTRUCTURADO EN EL  
DESARROLLO MOTRIZ Y PREVENCIÓN DE LESIONES EN  
FUTBOLISTAS ESCOLARES**

**AUTOR**

**Darío Javier Campoverde Campoverde**

**TRABAJO DE TITULACIÓN**

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

**TUTORA**

**PhD. Leonor Mariana Duque Fernández**

**Santa Elena, Ecuador**

**Año 2026**



**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.

---

**PhD. William González Panchana**  
**COORDINADOR DEL PROGRAMA**

---

**PhD. Leonor Duque Fernández**  
**DOCENTE TUTORA**

---

**Mgtr. Geoconda Herdoiza Morán**  
**DOCENTE ESPECIALISTA 1**

---

**Mgtr. Diana Mendoza Avilés**  
**DOCENTE 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 **Darío Javier Campoverde Campoverde**, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

---

PhD. Leonor Duque Fernández  
ID. AR495082  
**TUTORA**



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

**DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD**

**Yo, Darío Javier Campoverde Campoverde**

**DECLARO QUE:**

El trabajo de Titulación, **IMPACTO DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO ESTRUCTURADO EN EL DESARROLLO MOTRIZ Y PREVENCIÓN DE LESIONES EN FUTBOLISTAS ESCOLARES** 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 10 días del mes de marzo del año 2026

---

**Darío Javier Campoverde Campoverde**  
C.I. 0105083935  
**AUTOR**



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

**AUTORIZACIÓN**

**Yo, Darío Javier Campoverde Campoverde**

**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 **IMPACTO DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO ESTRUCTURADO EN EL DESARROLLO MOTRIZ Y PREVENCIÓN DE LESIONES EN FUTBOLISTAS ESCOLARES** 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 10 días del mes de marzo del año 2026

---

**Darío Javier Campoverde Campoverde**  
C.I. 0105083935  
**AUTOR**



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

**TEMA**

**IMPACTO DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO ESTRUCTURADO EN EL DESARROLLO MOTRIZ Y PREVENCIÓN DE LESIONES EN FUTBOLISTAS ESCOLARES.**

**Autor:** Darío Javier Campoverde Campoverde

**Tutora:** Leonor Mariana Duque Fernández.

**RESUMEN**

El fútbol escolar en edades de 14 a 16 años exige programas de entrenamiento físico que no solo potencien el rendimiento, sino que también prevengan lesiones. Esta investigación analiza el impacto de un entrenamiento físico estructurado sobre el desarrollo motriz y la prevención de lesiones en futbolistas escolares. El objetivo se centró en determinar los efectos de un programa de entrenamiento físico estructurado en la mejora de capacidades motrices y prevención de lesiones en futbolistas escolares. Se utilizó un enfoque cuantitativo, de tipo pre-experimental, con un diseño de pretest y postest. La muestra estuvo conformada por 9 futbolistas escolares, categoría sub-16 (14 a 16 años), seleccionados intencionalmente. Se aplicaron cinco pruebas: Test de Illinois (agilidad), Star Excursion Balance Test (equilibrio dinámico), salto vertical (potencia), carrera de 30 metros (velocidad) y Test de Léger (resistencia). Se realizó un diseño Pre-experimental con medición antes (pretest) y después (postest) de la intervención. Alcance: Explicativo. Enfoque: Cuantitativo. Tras ocho semanas de intervención, se observaron mejoras significativas en todos los test aplicados. La media en agilidad (Illinois) bajó de 18.52s a 17.67s, el equilibrio mejoró de 64.22 cm a 70.09 cm, la potencia (salto) subió de 37.78 cm a 42.22 cm, la velocidad (30m) pasó de 5.26s a 4.89s y la resistencia (Léger) de 5.66 a 7.24 períodos. Se concluye que, el entrenamiento físico estructurado tuvo un impacto positivo en el desarrollo motriz y reducción del riesgo de lesiones. Se recomienda su implementación sistemática en programas de formación deportiva escolar.

**PALABRAS CLAVES:** Fútbol escolar, Entrenamiento físico, Desarrollo motriz, Prevención de lesiones.



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

**TEMA**

**IMPACT OF STRUCTURED PHYSICAL TRAINING ON MOTOR DEVELOPMENT AND INJURY PREVENTION IN SCHOOL SOCCER PLAYERS**

**Autor:** Campoverde Campoverde Darío Javier

**Tutora:** Leonor Mariana Duque Fernández

**ABSTRACT**

School soccer for 14-to 16-year-olds requires physical training programs that not only enhance performance but also prevent injuries. This research analyzes the impact of structured physical training on motor development and injury prevention in school soccer players. The objective was to determine the effects of a structured physical training program on improving motor skills and preventing injuries in school soccer players. A quantitative, pre-experimental approach with a pretest-posttest design was used. The sample consisted of nine school soccer players, under-16 category (14 to 16 years old), selected intentionally. Five tests were administered: the Illinois Test of Agility, the Star Excursion Balance Test (dynamic balance), the vertical jump (power), the 30-meter sprint (speed), and the Léger Test of Endurance. A pre-experimental design was used with measurements taken before (pretest) and after (posttest) the intervention. Scope: Explanatory. Approach: Quantitative. After eight weeks of intervention, significant improvements were observed in all tests administered. The mean agility test (Illinois) decreased from 18.52 s to 17.67 s, balance improved from 64.22 cm to 70.09 cm, power (jump) increased from 37.78 cm to 42.22 cm, speed (30m) decreased from 5.26 s to 4.89 s, and endurance (Léger) increased from 5.66 to 7.24 periods. It is concluded that structured physical training had a positive impact on motor development and reduced the risk of injury. Its systematic implementation in school sports training programs is recommended.

**KEY WORDS:** School soccer, Physical training, Motor development, Injury prevention.



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO  
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: Certificado de  
aceptación para revisión y  
publicación de artículo científico

Oficio N° Cienc-educ2025-112101-C  
Ecuador, 21 de Noviembre del 2025

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

CERTIFICAN:

Que el artículo científico denominado: "*Impacto del entrenamiento físico estructurado en el desarrollo motriz y prevención de lesiones en futbolistas escolares*". Siendo:

*Autores: Mgtr. Dario Javier Campoverde Campoverde,  
PhD. Leonor Mariana Duque Fernández.*

Fue:

Enviado: 7 de Noviembre del 2025

Comienzo de revisión: 7 de Noviembre del 2025

Fue presentado, para su revisión, aprobación y publicación por el autor principal ante el Consejo Editorial de la Revista Ciencia y Educación, siendo **ACEPTADO** para su publicación en el número correspondiente con la *Edición Especial IV* del 2025. Lo cual consta dentro del sitio web de la revista *Ciencia y Educación*.

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:  
**Ciencia y  
Educación**

Nombre y URL que avale la pertenencia de la revista, ejemplo: Redalyc  
<https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/zenodo.17954544/2638>