



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

**PROGRAMA DE MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO**

TÍTULO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

**INFLUENCIA DE LA PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN LA
PREVENCIÓN DE LESIONES EN DEPORTISTAS JUVENILES**

AUTOR:

Peñañiel Lazo Kleber Santiago

**TRABAJO DE TITULACIÓN EN MODALIDAD DE
ARTÍCULO PROFESIONAL DE ALTO NIVEL**

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

TUTOR:

PhD. Taro Joseph

Santa Elena, Ecuador

Año 2026



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

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

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

**PhD. Joseph Taro
DOCENTE TUTOR**

**Mgr. Rodríguez Bazarro José
DOCENTE ESPECIALISTA 1**

**Mgr. Sangucho Hidalgo Nelly
DOCENTE ESPECIALISTA 2**

**Ab. María Rivera González, Mgr.
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 Kleber Santiago Peñafiel Lazo, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

TUTOR

PhD. Taro Joseph
CI. 0965336993

02 días del mes de marzo del año 2026



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

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, Kleber Santiago Peñafiel Lazo

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, **INFLUENCIA DE LA PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN LA PREVENCIÓN DE LESIONES EN DEPORTISTAS JUVENILES** previos a la obtención del título en Magister 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 02 días del mes de marzo del año 2026

EL AUTOR

Peñafiel Lazo Kleber Santiago
CI. 0102110038



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

AUTORIZACIÓN

Yo, Kleber Santiago Peñafiel Lazo

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 artículo profesional de alto nivel 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 02 días del mes de marzo del año 2026

EL AUTOR

Peñafiel Lazo Kleber Santiago
CI. 0102110038

RESUMEN

El objetivo de este artículo es analizar el efecto de la periodización del entrenamiento en la prevención de lesiones en jóvenes deportistas de 16 a 18 años pertenecientes a la selección de fútbol de la Unidad Educativa Hermano Miguel de La Salle Cuenca. El estudio se desarrolló utilizando un enfoque cuantitativo, con un diseño de tipo pretest y posttest cuasiexperimental aplicado durante un período de doce semanas. La población de 22 futbolistas, se dividió en dos grupos para el análisis: deportistas con antecedentes de lesiones y deportistas sin lesiones del mismo entrenamiento periodizado. Para evaluar la condición física se utilizó el test de Cooper, teniendo en cuenta como variables el número de vueltas, distancia recorrida y velocidad. Los datos se procesaron mediante estadística descriptiva y representaciones gráficas,

Permitiendo el análisis del comportamiento y desarrollo de resultados en los seleccionados. Los mismos demuestran que, a través de una adecuada planificación de las cargas de trabajo y el tiempo de recuperación, aportan una mejoraría en el rendimiento de los deportistas, además que ayuda a prevenir el agravamiento y aparición de nuevas lesiones en los futbolistas. Con esto se manifiesta la importancia de implementar de manera correcta programas periodizados tomando en cuenta las características y metas del grupo, desde las categorías formativas hasta las juveniles. Para futuras investigaciones se proponen ampliar los grupos de muestra con los que se trabaje e incorporar más test, además de observar de manera directa las lesiones que van desarrollando los deportistas durante todos los entrenamientos.

Palabras clave: periodización, juveniles, entrenamiento, lesiones, cargas, recuperación.

ABSTRACT

The aim of this article is to analyze the effect of periodization on injury prevention training for young athletes aged 16 to 18 years belonging to the football team of the Hermano Miguel de La Salle Cuenca High School. The study was developed using a quantitative approach, with a design quasi-experimental pre-test post-test type applied over a period of twelve weeks. The population of 22 soccer players was divided into two groups for analysis: Athletes with a history of injuries and athletes without injuries from the same periodized training. To assess physical condition, the Cooper test was used, taking into account as: The variables are the number of laps, distance traveled, and speed. The data is processed through descriptive statistics and graphical representations, allowing the analysis of behavior and development of results in the selected ones. The data collected demonstrates that, through proper planning of workloads and recovery time, athletes' performance improves, and it also helps prevent the aggravation and occurrence of new injuries in soccer players. This highlights the importance of correctly implementing periodized training programs that take into account the characteristics and goals of the group, from youth to junior levels. Future research proposes expanding the sample groups studied and incorporating more tests, as well as directly observing the injuries that athletes develop throughout their training sessions.

Keywords: periodization, juvenile, training, injuries, loads, recovery.

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-educ2026-250205-C
Ecuador, 25 de Febrero del 2026

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

CERTIFICAN:

Que el artículo científico denominado: "*Influencia de la periodización del entrenamiento en la prevención de lesiones en deportistas juveniles*". Siendo:

*Autores: Lic. Kleber Santiago Peñafiel Lazo,
PhD. Joseph Taro.*

Fue:

Enviado: 19 de Febrero del 2026

Comienzo de revisión: 19 de Febrero del 2026

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 II* del 2026. 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 López
Directora General



Nombre de la revista

Ciencia y Educación

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