



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

**TÍTULO DE ARTÍCULO**

**EFFECTO DEL ENTRENAMIENTO NEUROMUSCULAR EN LA  
PREVENCIÓN DE LESIONES EN FUTBOLISTAS**

**AUTOR**

**DR. RAMIREZ ALVARADO VICTOR HUGO**

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

**TUTOR (A)**

**Ph. D. AGUILAR MOROCHO ELVA KATHERINE**

**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**

---

**Ph.D. Elva Katherine Aguilar Morocho  
TUTOR (A)**

---

**Ph. D. Maritza Gisella Paula Chica  
ESPECIALISTA 1**

---

**Mgtr. Marcelo Avila Mediavilla  
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 VICTOR HUGO RAMIREZ ALVARADO, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

---

Ph.D. Elva Katherine Aguilar Morocho  
C.I. 0703737981  
**TUTOR (A)**



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

**DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD**

**Yo, VICTOR HUGO RAMIREZ ALVARADO**

**DECLARO QUE:**

El trabajo de Titulación, **Efecto del entrenamiento neuromuscular en la prevención de lesiones en futbolistas**, 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 enero de año 2025

---

**DR. VICTOR HUGO RAMIREZ ALVARADO**  
C.I. 0909498743  
**AUTOR**



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

**AUTORIZACIÓN**

**Yo, VICTOR HUGO RAMIREZ ALVARADO**

**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 **Efecto del entrenamiento neuromuscular en la prevención de lesiones en futbolistas**, 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 enero de año 2025

---

**VICTOR HUGO RAMIREZ ALVARADO**  
C.I. 0909498743  
**AUTOR**



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

**TEMA**

**EFFECTO DEL ENTRENAMIENTO NEUROMUSCULAR EN LA PREVENCIÓN DE  
LESIONES EN FUTBOLISTAS**

**Autor:** DR. VICTOR HUGO RAMIREZ ALVARADO

**Tutora:** Ph. D. ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO

**RESUMEN**

Este estudio investiga el efecto del entrenamiento neuromuscular en la disminución de lesiones en futbolistas, con el objetivo de evaluar su impacto en el rendimiento físico y la prevención de lesiones. Se llevó a cabo una investigación comparativa con un enfoque descriptivo, donde se implementó un programa de entrenamiento neuromuscular que incluyó ejercicios pliométricos y de fortalecimiento del core en un grupo de futbolistas profesionales. Los resultados mostraron mejoras significativas en la capacidad física de los jugadores, incluyendo aumentos en la fuerza explosiva y resistencia del tronco; tal es así que la evaluación muestra que el salto en sentadilla incrementó en un 11,57% y, un incremento del 12,01% en el salto en contramovimiento, en relación al pretest; en la prueba core se evidenció un incremento del 8,47% en resistencia con respecto al pretest. Además, se observó una reducción del 52% en la incidencia de lesiones durante el año 2024 en comparación con el año anterior, lo que sugiere que las estrategias de entrenamiento implementadas fueron efectivas para prevenir lesiones musculoesqueléticas. Concluyendo que el entrenamiento neuromuscular no solo contribuye a mejorar la salud y bienestar de los futbolistas, sino que también optimiza su rendimiento general al permitir una mayor continuidad en los entrenamientos y en los partidos. Este estudio resalta la importancia de incorporar programas de entrenamiento neuromuscular como parte integral de la preparación física en el fútbol, lo cual es fundamental para el desarrollo y éxito de los deportistas en competencias futuras.

**Palabras claves:** entrenamiento, neuromuscular, pliometría, CORE, futbol, prevención.



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

**TEMA**

**EFFECTO DEL ENTRENAMIENTO NEUROMUSCULAR EN LA PREVENCIÓN DE  
LESIONES EN FUTBOLISTAS**

**Autor:** DR. VICTOR HUGO RAMIREZ ALVARADO

**Tutora:** Ph. D. ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO

**ABSTRACT**

This study investigates the effect of neuromuscular training on reducing injuries in soccer players, aiming to evaluate its impact on physical performance and injury prevention. Comparative research was conducted with a descriptive approach, where a neuromuscular training program was implemented that included plyometric exercises and core strengthening in a group of professional soccer players. The results showed significant improvements in the players' physical capacity, including increases in explosive strength and trunk endurance; specifically, the assessment revealed an 11.57% increase in squat jump and a 12.01% increase in countermovement jump compared to the pre-test; in the core test, an 8.47% increase in endurance was observed relative to the pre-test. Furthermore, there was a 52% reduction in the incidence of injuries during 2024 compared to the previous year, suggesting that the implemented training strategies were effective in preventing musculoskeletal injuries. It concludes that neuromuscular training not only contributes to improving the health and well-being of soccer players but also optimizes their overall performance by allowing greater continuity in training and matches. This study highlights the importance of incorporating neuromuscular training programs as an integral part of physical preparation in soccer, which is essential for the development and success of athletes in future competitions.

**Keywords:** training, neuromuscular, plyometrics, CORE, football, prevention.



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

**TEMA**

**EFFECTO DEL ENTRENAMIENTO NEUROMUSCULAR EN LA PREVENCIÓN DE  
LESIONES EN FUTBOLISTAS**

**CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN**



**CONSEJO EDITORIAL REVISTA  
CIENCIA Y EDUCACIÓN**

Asunto: Certificado de  
aceptación para revisión y  
publicación de artículo científico

Oficio N° Cienc-educ2025-03201-C  
Ecuador, 2 de Febrero del 2025

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

**CERTIFICAN:**

Que el artículo científico denominado: "*Efecto del entrenamiento neuromuscular en la prevención de lesiones en futbolistas*". Siendo:

**Autores:** Lic. Victor Hugo Ramirez Alvarado  
Ph.D. Elva Katherine Aguilar Moracho.

Fue:

Enviado: 30 de Diciembre del 2024

Comienzo de revisión: 1 de Enero del 2025

Fue presentado, para su revisión, aprobación y publicación por el autor principal ante el Consejo Editorial de la Revista Ciencia y Educación en la correspondiente fecha *Edición Especial de la UPSE 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

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>