



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

TÍTULO DE ARTÍCULO

**PROGRAMA DE PREPARACIÓN FÍSICA PARA MEJORAR LAS TÉCNICAS
INDIVIDUALES EN EL FÚTBOL JUVENIL**

AUTOR

Roberto Omar Llerena Sánchez

TRABAJO DE TITULACIÓN

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

TUTOR

Luis Lucas Guadamud, Mgrt.

Santa Elena, Ecuador

Año 2024



**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**

**Luis Lucas Guadamud, Mgtr.
TUTOR**

**Katherine Aguilar Morocho, PhD.
ESPECIALISTA 1**

**Joseph Taro, PhD.
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 LIC. ROBERTO OMAR LLERENA SÁNCHEZ, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

Luis Lucas Guadamud.
C.I: 1309091740
TUTOR



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

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, Roberto Omar Llerena Sánchez

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, “Programa de preparación física para mejorar las técnicas individuales en el fútbol juvenil”, 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 9 días del mes de abril de año 2024

Roberto Omar Llerena Sánchez
C.I. 1803665338
AUTOR



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

AUTORIZACIÓN

Yo, Roberto Omar Llerena Sánchez.

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 para mejorar las técnicas individuales en el fútbol juvenil”, 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 9 días del mes de abril de año 2024

ROBERTO OMAR LLERENA SÁNCHEZ
C.I. 1803665338
AUTOR



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

TEMA

**PROGRAMA DE PREPARACIÓN FÍSICA PARA MEJORAR LAS TÉCNICAS
INDIVIDUALES EN EL FÚTBOL JUVENIL**

Autor: Roberto Omar Llerena Sánchez

Tutor: Luis Lucas Guadamud

RESUMEN

El presente estudio se enfocó en evaluar la efectividad de un programa de preparación física para mejorar las habilidades técnicas en futbolistas juveniles. La metodología comprendió un diseño experimental controlado con dos grupos de jugadores de fútbol juvenil, un programa experimental y otro como grupo de control. Se realizaron mediciones iniciales y finales de las habilidades técnicas, incluyendo control de balón, regate, pase, iniciales y velocidad. Los resultados mostraron una mejora significativa en todas las áreas evaluadas a lo largo de un periodo de tres meses. El programa experimental demostró ser efectivo en el desarrollo de las habilidades técnicas de los jugadores, destacando la importancia de una preparación física adecuada en el fútbol juvenil. Se concluye que los programas de entrenamiento físico pueden desempeñar un papel fundamental en el desarrollo integral de los futbolistas juveniles, aunque se resalta la necesidad de adaptar los programas para abordar las necesidades individuales y evaluar el mantenimiento de las mejoras a largo plazo.

Palabras Clave: fútbol juvenil, preparación física, habilidades técnicas, programa de entrenamiento, mejora del rendimiento.



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

TEMA

**PHYSICAL PREPARATION PROGRAM TO IMPROVE INDIVIDUAL TECHNIQUES IN
YOUTH FOOTBALL**

Autor: Roberto Omar Llerena Sánchez

Tutor: Luis Lucas Guadamud

ABSTRACT

The present study focused on evaluating the effectiveness of a physical training program to enhance technical skills in young soccer players. The methodology comprised a controlled experimental design with two groups of youth soccer players, one undergoing the experimental program and the other serving as a control group. Initial and final measurements of technical skills, including ball control, dribbling, passing, shooting, and speed, were conducted. The results showed a significant improvement in all evaluated areas over period of three months. The experimental program proved to be effective in enhancing the players' technical skills, highlighting the importance of proper physical preparation in youth soccer. It is concluded that physical training programs can play a crucial role in the comprehensive development of young soccer players, although the need to adapt programs to address individual needs and assess the maintenance of long-term improvement is emphasized.

Keywords: youth soccer, physical preparation, technical skills, training program, performance improvement.



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

TEMA

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN
(Colocar carta)

| | |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nombre de la revista | Nombre y URL que avale la pertenencia de la revista, ejemplo: Atena Journals: https://atenajournals.com/ |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



ATENA JOURNALS

<https://www.atenajournals.com>

CERTIFICATE OF ACCEPTANCE

Dear authors: **Roberto Omar Llerena Sánchez, Luis Antonio Lucas Guadamud**

We certify that your manuscript with title **“PROGRAMA DE PREPARACIÓN FÍSICA PARA MEJORAR LA TÉCNICA INDIVIDUAL EN EL FÚTBOL JUVENIL”** has been accepted to be published in the *Vol. 8 (2026)* 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 black ink, appearing to read 'G. López', written in a cursive style.

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