



**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**

**EFFECTOS DE VELOCIDAD Y CAMBIO DE DIRECCIÓN EN LA POSESIÓN  
DEL BALÓN EN FUTBOLISTAS**

**AUTOR:**

**REYES LÓPEZ MARLON GEOVANNY**

**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. Charchabal Pérez Danilo**

**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. Danilo Charchabal Pérez  
DOCENTE TUTOR**

---

**Mgtr Diana Mendoza Avilés  
DOCENTE ESPECIALISTA 1**

---

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

---

**Ab. 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 REYES LÓPEZ MARLON GEOVANNY, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

**TUTOR**

---

PhD. Danilo Charchabal Pérez  
CI. 0151322757

**09 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, REYES LÓPEZ MARLON GEOVANNY

**DECLARO QUE**

El trabajo de Titulación, EFECTOS DE VELOCIDAD Y CAMBIO DE DIRECCIÓN EN LA POSESIÓN DEL BALÓN EN FUTBOLISTAS previo 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 09 días del mes de marzo del año 2026

---

Lcdo. Marlon Geovanny Reyes López  
CI. 0920698818  
**Autor**



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

**AUTORIZACIÓN**

**Yo, Marlon Geovanny Reyes López**

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 07 días del mes de marzo del año 2026

---

**Marlon Geovanny Reyes López**  
CI. 0920698818  
**Autor**

## RESUMEN

**Introducción:** En el fútbol formativo Sub-15, la posesión del balón depende de la sinergia entre la velocidad explosiva y la eficiencia en los cambios de dirección. Los procedimientos y métodos empleados tradicionales aislar estas capacidades físicas, limitando la respuesta al juego real. **Objetivo:** Determinar cómo influye un programa de ejercicios reducidos en la velocidad, el cambio de dirección y la posesión del balón en esta categoría la Sub-15. **Metodología:** Investigación es cuantitativa con un alcance explicativo donde se aplica un diseño pre-experimental (pretest-posttest). La muestra está compuesta por 18 jugadores). Se aplicó la intervención de 12 semanas (3 sesiones/semana) a través de circuitos físico-técnicos y juegos. Se aplicó el Test de Sprint de 20m, Test Illinois y fichas de observación sistemática. **Resultados:** Se observaron mejoras avanzadas en la velocidad lineal, donde el 89% del grupo logro niveles satisfactorios. los resultados de la agilidad mejoraron, eliminado el nivel "Malo" (34% del diagnóstico inicial). Con respecto a la dimensión técnica, la precisión del pase tras giro alcanzo una media de 2.0 a 3.8. **Conclusiones y Hallazgos:** Los ejercicios reducidos constituyen una estrategia superior para el fútbol formativo, ya que integran la demanda física con la toma de decisiones, optimizando la capacidad del futbolista para conservar la posesión bajo presión competitiva.

**Palabras clave:** Ejercicios reducidos, posesión del balón, velocidad, cambio de dirección, fútbol formativo.

## ABSTRACT

**Introduction:** In U-15 youth football, ball possession depends on the synergy between explosive speed and efficiency in changes of direction. Traditional procedures and methods often isolate these physical capacities, limiting the response to real-game situations. **Objective:** To determine how a small-sided games (SSG) program influences speed, change of direction, and ball possession in the U-15 category. **Methodology:** This is a quantitative research with an explanatory scope, applying a pre-experimental design (pretest-posttest). The sample consists of 18 players. A 12-week intervention (3 sessions/week) was implemented through physical-technical circuits and games. The 20m Sprint Test, Illinois Agility Test, and systematic observation sheets were applied. **Results:** Significant improvements were observed in linear speed, where 89% of the group achieved satisfactory levels. Agility results improved, eliminating the "Poor" level (which represented 34% in the initial diagnosis). Regarding the technical dimension, passing accuracy after a turn reached an increase in mean from 2.0 to 3.8. **Conclusions and Findings:** Small-sided games constitute a superior strategy for youth football, as they integrate physical demands with decision-making, optimizing the footballer's ability to maintain possession under competitive pressure.

**Keywords:** Small-sided games, ball possession, speed, change of direction, youth football.

# CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN



UNIVERSIDAD DE ORIENTE  
Departamento de Ediciones UO



HACEMOS CONSTAR:

**Que Marlon Geovanny Reyes López, Danilo Charchabal Pérez**

**son autores del artículo**

**Efectos de velocidad y cambio de dirección en la posesión del balón en futbolistas.**

**Se encuentra aceptado para publicarse en la revista *Arrancada* en el Volumen 26 Número 53 del año 2026**

ISSN: 1810-5882 URL: <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/index>



**MSc. Yamilka Pérez Joa**  
Editora de la revista



**Dr. C. Lida de La Caridad Sánchez Ramírez**  
Directora de la revista

Nombre de la revista	LA ARRANCADA
	URL: <a href="https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/index">https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/index</a>