

# Programa de entrenamiento para perfeccionar la técnica del bloqueo en arqueros juveniles de fútbol

## *Training program to perfect blocking technique in youth soccer goalkeepers*

Recibido: 2025/08/09 - Aceptado: 2025/10/31 - Publicado: 2025/11/07

Edgar René Vera Ríos  
Ministerio de Educación, Santo Domingo, Ecuador  
rene.vera@educacion.gob.ec  
<https://orcid.org/0009-0007-4916-3934>

Marilin Isabel Enriquez Sarango  
Ministerio de Educación, Santo Domingo, Ecuador  
marilin.enriquez@educacion.gob.ec  
<https://orcid.org/0009-0000-9658-2516>

Alex Efraín Portero Latacunga  
Ministerio de Educación, Santo Domingo, Ecuador  
alex.portero@educacion.gob.ec  
<https://orcid.org/0009-0000-2220-0554>

Iliana Isabel Martínez Mina  
Ministerio de Educación, Esmeraldas, Ecuador  
iliiana.martinez@educacion.gob.ec  
<https://orcid.org/0009-0005-8325-2848>

### Resumen

Los arqueros de fútbol experimentan un cambio y un desarrollo constante para perfeccionar el desempeño individual y grupal durante la competitividad. Este estudio tuvo como objetivo diseñar e implementar un programa de entrenamiento específico para perfeccionar la técnica del bloqueo en arqueros juveniles de fútbol pertenecientes a cuatro academias del cantón Santo Domingo, Ecuador. Se empleó una metodología con enfoque mixto, con un diseño cuasiexperimental. Como

Revista INNDEV. ISSN 2773-7640. Agosto - Noviembre 2025. Vol. 4, Núm 2, P. 24 - 42.

<https://doi.org/10.69583/inndev.v4n2.2025.166>



herramienta principal se utilizó un test de precisión de bloqueo adaptado a witty sem, en tres modalidades, lateral al ras del piso, lateral medio y aéreo. La muestra estuvo compuesta por 40 arqueros varones en edades 15 y 20 años, distribuidos en grupos y sometidos a un programa de entrenamiento de 10 semanas dividido en tres fases progresivas. Los resultados del post test evidenciaron una mejora significativa en la técnica del bloqueo, el porcentaje de arqueros con desempeño excelente aumentó de 7.5% a 22.5%, mientras que los casos de técnica “mala” desaparecieron. Gracias a su estructura progresiva y ejercicios específicos, los jóvenes porteros lograron perfeccionar sus habilidades y aumentar su rendimiento en situaciones reales de juego. Se concluye que el programa diseñado constituye una estrategia metodológica eficaz para optimizar el rendimiento técnico y competitivo de los arqueros juveniles, en el campo de la formación deportiva.

**Palabras clave:** arquero de futbol, técnica del bloqueo, entrenamiento deportivo

## Abstract

Soccer goalkeepers undergo constant change and development to perfect individual and team performance during competitive play. This study aimed to design and implement a specific training program to perfect blocking technique in youth soccer goalkeepers from four academies in the Santo Domingo canton of Ecuador. A mixed-method approach with a quasi-experimental design was used. The primary tool was a blocking accuracy test adapted to Witty Sem, in three modalities: ground-level lateral, mid-lateral, and aerial. The sample consisted of 40 male goalkeepers between the ages of 15 and 20, divided into groups and undergoing a 10-week training program divided into three progressive phases. The results of the post-test showed a significant improvement in blocking technique; the percentage of goalkeepers with excellent performance increased from 7.5% to 22.5%, while cases of "poor" technique disappeared. Thanks to its progressive structure and specific exercises, the young goalkeepers were able to perfect their skills and improve their performance in real-world game situations. It is concluded that the program designed constitutes an effective methodological strategy for optimizing the technical and competitive performance of youth goalkeepers in the field of sports training.

**Keywords:** soccer goalkeeper, blocking technique, sports training

Revista INNDEV. ISSN 2773-7640. Agosto - Noviembre 2025. Vol. 4, Núm 2, P. 24 - 42.

<https://doi.org/10.69583/inndev.v4n2.2025.166>



## Introducción

La finalidad de esta investigación fue determinar si, mediante la ejecución de un programa de entrenamiento específico de 10 semanas, era posible perfeccionar la técnica del bloqueo en arqueros juveniles de fútbol. A través de ejercicios progresivos y evaluaciones sistemáticas, se buscó evidenciar mejoras significativas en la capacidad de blocaje, como parte fundamental del desempeño defensivo en el fútbol juvenil.

La técnica del bloqueo en arqueros juveniles representa una habilidad fundamental en el fútbol moderno, siendo clave para evitar goles y mantener la seguridad defensiva del equipo. Vera & Aguilar (2024) destacan que la seguridad en el blocaje puede marcar la diferencia entre impedir o permitir un gol, subrayando la necesidad de programas específicos de entrenamiento.

Es fundamental que los arqueros perfeccionen la técnica del bloqueo, bajo la guía de entrenadores capacitados, ya que les permite mejorar su coordinación, aumentar su seguridad y rapidez ante circunstancias reales de juego. Pesantez (2022), afirma que muchos arqueros no aprenden bien esta técnica, por la escasez de programas de ejercicios apropiados, lo que afecta su rendimiento, ya que no saben cómo realizar el bloqueo correctamente y pierden el control en las jugadas al momento de ejecutarla.

La técnica del bloqueo se debe trabajar desde edades muy tempranas, enfocados siempre en corregir paulatinamente cada movimiento para ejecutar correctamente una técnica adecuada del bloqueo. Sanguano Vilca (2023) propone que el aprendizaje técnico debe partir de lo básico hacia lo complejo, enfatizando la importancia de la postura inicial.

En etapas formativas del arquero juvenil, es clave que el entrenamiento técnico se enfoque en mejorar cada movimiento con precisión. Esto no solo fortalece sus habilidades desde temprana edad, sino que también les da seguridad al momento de enfrentar situaciones reales de juego. Muñoz y Delgado (2025) destacan que el desarrollo técnico debe centrarse en perfeccionar movimientos específicos, ya que son la base para un rendimiento sólido.

Por otro lado, cuando el arquero se enfrenta a escenarios exigentes, como partidos intensos o entrenamientos de alta demanda, no basta con saber la técnica: también necesita concentración,



atención táctica y capacidad de reacción. En este sentido, Blanco (2023) señala que la técnica del bloqueo debe enseñarse considerando cualidades como la concentración y la estrategia, ya que su exigencia física y mental supera la del resto del equipo.

Desde el punto de vista de Rivadeneira y Sánchez (2023), la principal ventaja en el perfeccionamiento de la técnica es la agilidad, equilibrio y perfección posicional; por lo que los ejercicios más utilizados para alcanzar su desarrollo son de velocidad de desplazamiento y coordinación a través de períodos de iniciación y preparación.

Según Faicán (2022), la preparación de los arqueros de fútbol contribuye a la formación integral de los atletas, lo que conlleva a tener sesiones de entrenamiento mucho más dinámicas, para el mejoramiento de la técnica.

Para conocer el nivel de destreza inicial de los participantes, se aplicó un pre test diagnóstico que permitió evaluar el estado actual de la técnica del bloqueo. Esta fase inicial también sirvió para familiarizar a los arqueros con el programa de entrenamiento, facilitando su adaptación y disposición al proceso formativo.

El objetivo central de esta investigación fue desarrollar un programa de entrenamiento que contribuya al perfeccionamiento técnico del bloqueo en arqueros juveniles, promoviendo un alto nivel de capacidad individual y mejorando el rendimiento colectivo en situaciones competitivas.

### **El arquero de fútbol**

El arquero de fútbol desempeña un puesto específico en el campo de juego, cuyo principal objetivo es cuidar la portería y ser el primer defensor del equipo. Lo que le permite jugar al balón con las manos mientras hasta dentro del área de meta, debe utilizar un uniforme de color distinto al resto de sus compañeros o de los jugadores en la cancha.

El arquero actúa en función de sus posibilidades físicas para dominar en el área de portería y debe tener poder de anticipación, velocidad y reacción, enfatizando su dureza por gusto del riesgo de ser arquero.

Desde el punto de vista de Sagñay et al. (2020), la agilidad permite al arquero reaccionar rápidamente a los movimientos del balón y de los jugadores contrarios, lo que ayuda a desplazarse de manera eficaz dentro del área de portería.

Según Martínez et al. (2018), los ejercicios con elementos estratégicos se constituyen dentro



de la periodización del entrenamiento y responden a la necesidad que plantea la competencia, teniendo en cuenta las acciones ofensivas y defensivas que ejecutan los arqueros de fútbol

Como afirma Alvarado (2020), los arqueros de fútbol tienen sus funciones defensivas que son, atajar, anticipar y contener.

El arquero de fútbol desempeña un rol primordial en la defensa de su equipo, siendo el último obstáculo para impedir que el balón cruce la línea de gol, en la que debe salvaguardar su portería utilizando sus reflejos y una buena técnica de bloqueo

El estudio realizado por Da Silva et al. (2019), se enfoca en analizar y cuantificar las acciones defensivas de las porteras durante una competencia. Los resultados mostraron que el 66.48% de las defensas se realizaron con las manos, el 10.74% con los pies y el 22.78% en salidas del gol.

Analizar y cuantificar estos resultados demuestran que estas acciones proporcionan una visión detallada de cómo los arqueros responden a diferentes situaciones de juego y cuáles son las técnicas más utilizadas, durante el entrenamiento.

Dentro del proceso formativo de los arqueros juveniles, es fundamental considerar que existen diversos tipos de bloqueos, cada uno con características técnicas y situaciones específicas de aplicación

### **Técnica del bloqueo**

La técnica radica en la ejecución óptima de una serie de movimientos que requieren habilidades fundamentales, especialmente aplicadas en situaciones reales y competitivas de juego.

Como afirma Pascual (2019), el bloqueo es una habilidad defensiva que el arquero de fútbol realiza para bloquear el balón con las manos, con el objetivo de reducir completamente su velocidad y trayectoria, ya sea al nivel de la superficie, medio o alto.

Desde este aspecto, el blocaje juega un papel fundamental como gesto técnico, ya que se define como una técnica en la que el portero extiende los brazos para obstaculizar el balón que se acerca a su portería cuando el equipo contrario ejecuta un disparo o lanzamiento a portería.

Para que el entrenamiento de los arqueros sea realmente efectivo, no basta con aplicar ejercicios aislados; es necesario que estos estén organizados y alineados con los objetivos técnicos y físicos del proceso formativo. En este sentido, Leiva y Gutiérrez (2021) sostuvieron que los programas de ejercicios deben ser una combinación estructurada de métodos técnicos y físicos, orientados al



perfeccionamiento integral del arquero de fútbol.

Como señala Arronte y González (2020), la técnica del bloqueo implica el dominio y el desarrollo de bases motoras racionales que se aplican en la ejecución. La formación técnica consiste en el desarrollo de ejercicios, técnicas y acciones específicas para lograr una alta destreza, que es la base para el avance deportivo.

### **Bloqueo lateral al ras del piso**

Es una acción donde el arquero realiza el bloqueo con balones que se envían a franjas laterales cercanas a su posición, ya sea a su derecha o a su izquierda, cuando el balón se aproxima con una trayectoria clara hacia el arco al ras de la superficie y en las que necesita una estirada lateral para bloquear eficazmente el balón.

Desde una perspectiva biomecánica, Vizcaíno y Cortizo (2020) analizan la técnica de caída al ras del suelo como respuesta a tiros rasos, por lo que es fundamental que el arquero sepa deslizar su cuerpo rápido y directamente hacia el suelo para realizar el bloqueo correctamente.

### **Bloqueo lateral medio**

El arquero realiza este tipo de bloqueo con esféricos que se dirigen a las zonas laterales alejadas de su posición, donde necesitará una estirada lateral con fase de vuelo para realizar el bloqueo del balón hacia a los costados.

Desde el punto de vista de los autores López Gajardo et al. (2020), lo precisan como la capacidad de los arqueros para obstaculizar y bloquear con la técnica correcta los disparos con dirección al arco con éxito, en condiciones reales de juego

El bloqueo lateral es una acción que se da especialmente en las condiciones de juego real y en los entrenamientos, en las que los arqueros tienen que enfrentarse a muchos disparos desde lejos o desde cualquier otro lugar dentro del campo, de los jugadores del equipo rival.

### **Bloqueo aéreo**

Es una acción que realiza el arquero para detener o desviar un balón que viene por el aire, generalmente como resultado de un centro, un tiro de esquina o un tiro libre, que va con dirección a la portería, la cual debe extender los brazos por arriba de la cabeza.

En el fútbol juvenil, dominar el espacio aéreo es una de las habilidades más exigentes para los arqueros, ya que requiere seguridad, decisión y técnica refinada. Esta capacidad no solo les permite



anticiparse a jugadas peligrosas, sino también fortalecer su presencia en el área. En este contexto, Álava (2022) destacó que esta destreza es fundamental para que los arqueros controlen el espacio aéreo e impidan que el rival remate a gol, favoreciendo así el perfeccionamiento técnico en la ejecución del bloqueo.

Para hacer una salida es transcendental considerar adecuadamente la situación de juego, saber cuándo salir, actuar rápidamente y armarse de valor para ejecutar el bloqueo aéreo.

### **Fase 1 del programa de ejercicios**

Fundamentos del bloqueo-construcción de una base sólida (1-3 semanas de entrenamiento)

#### **Ejercicio 1-2: Desplazamiento lateral básico y bloqueo bajo**

**Objetivo:** Mejorar la postura, la colocación del cuerpo y la coordinación para realizar bloqueos efectivos.

**Descripción:** El entrenador lanza un balón bajo a distintas direcciones para mejorar la reacción del arquero sin perder equilibrio. El arquero adopta una posición básica con rodillas semiflexionadas y manos listas, para realizar el bloqueo

**Descripción:** El arquero se mueve en un cuadrado delimitado por conos en diferentes direcciones, y realiza el bloqueo, Se enfatiza la agilidad sin perder la postura base.

#### **Ejercicio 3-4: Postura base y equilibrio**

**Objetivo:** Reaccionar velozmente ante cualquier jugada, y mantener estabilidad en sus movimientos para maximizar su capacidad de respuesta.

**Descripción:** Desde diferentes ángulos, un compañero envía pases rasos. El arquero usa su cuerpo para tapar el balón con las manos y el torso, absorbiendo la fuerza

**Descripción:** Se lanza el balón contra una pared para que el arquero reaccione y realice el bloqueo, sin perder la postura. Se trabaja la absorción del impacto con las manos.

#### **Ejercicio 5-6: Saltos laterales con bloqueo, y desplazamiento y cambio de dirección**

**Objetivo:** Mejorar la capacidad de reacción, agilidad, coordinación y explosividad del arquero.

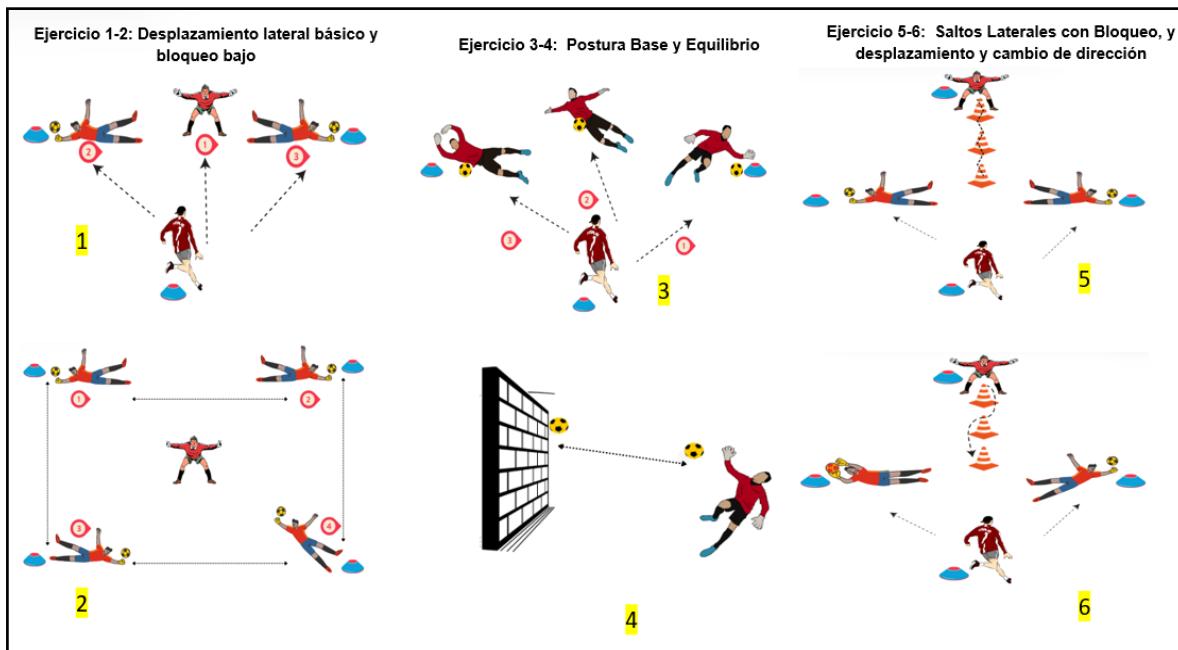
**Descripción:** El arquero se desplaza lateralmente con pequeños saltos y bloquea balones bajos enviados por el entrenador. Se refuerza la capacidad de ajuste rápido a los disparos rasantes.

**Descripción:** Se colocan conos en zigzag y el arquero los atraviesa con pasos cortos antes de bloquear un disparo bajo y alto. Se mejora la velocidad de reacción en situaciones reales de juego.



**Figura 1**

*Ejercicio 1-2-3-4-5-6*



## Fase 2 del programa de ejercicios

Adaptación a la acción – reacción y resistencia (4-6 semanas de entrenamiento)

**Objetivo:** Perfeccionar el tiempo de reacción y mejorar la capacidad de bloqueo en situaciones dinámicas.

### Ejercicio 7 y 8: Bloqueo lateral a media altura con paso corto

**Objetivo:** Mejorar la capacidad del arquero para realizar bloqueos laterales, optimizando su velocidad de reacción, y mejorar la seguridad en el arco

**Descripción:** El arquero se desplaza lateralmente con pasos cortos y bloquea el balón a media altura con una técnica controlada. Se debe desarrollar la coordinación, resistencia para mejorar el bloqueo

**Descripción:** Se lanza un primer disparo raso, luego otro a media altura en dirección contraria con las manos extendidas. El arquero debe reaccionar rápido y bloquear ambos balones.

### Ejercicio 9 y 10: Bloqueo lateral medio con salto pequeño, con trabajo de pies

**Objetivo:** Mejorar la coordinación, rapidez de desplazamiento y estabilidad del arquero para optimizar su capacidad de respuesta ante tiros laterales.

**Descripción:** El arquero realiza un pequeño salto lateral para interceptar el balón a media altura, aterrizando con las manos extendidas. Se trabaja la explosividad y reacción.

**Descripción:** El arquero trabaja el desplazamiento lateral con control de pies y bloquea el balón a media altura sin perder el equilibrio. El arquero se ajusta al origen del disparo

### Ejercicio 11 y 12: Bloqueo lateral con toque de balón y reacción a pases

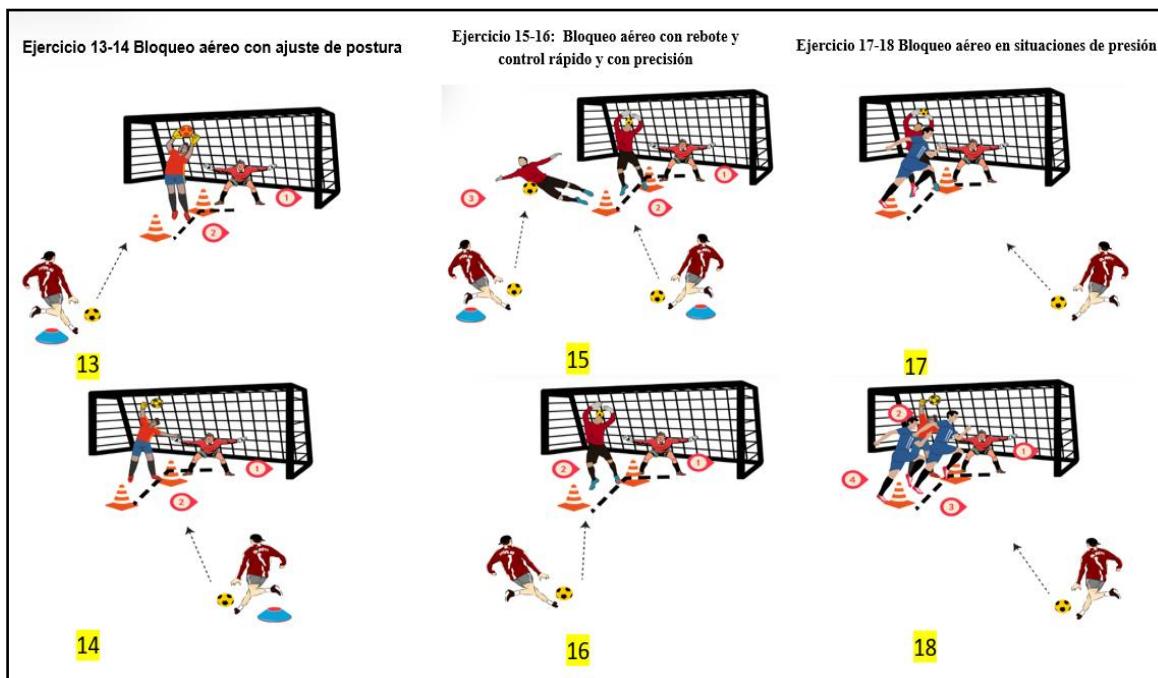
**Objetivo:** Mejorar la capacidad de reacción del control del balón, con el fin de optimizar sus reflejos y seguridad en la portería.

**Descripción:** El arquero se desplaza lateralmente y bloquea el balón a media altura con las manos, asegurando un control del balón antes de despejarlo.

**Descripción:** El entrenador pasa el balón a un lado y el arquero debe reaccionar para bloquearlo a media altura, asegurando el control.

**Figura 2**

*Ejercicio 7-8-9-10-11-12*



### **Fase 3 del programa de ejercicios.**

Perfeccionamiento en Competencia y bloqueos en situaciones de juego real (7-10 semanas de entrenamiento)

**Objetivo:** Aplicar las habilidades adquiridas en escenarios de partido con presión y toma de decisiones.

#### **Ejercicio 13-14: Bloqueo aéreo con ajuste de postura**

**Objetivo:** Mejorar su estabilidad, coordinación y tiempo de reacción para interceptar el balón de manera segura y efectiva en situaciones de juego aéreo.

**Descripción:** El arquero salta y bloquea un balón aéreo con ambas manos, asegurando un control firme y seguro.

**Descripción:** El arquero salta para interceptar un balón aéreo con una mano y ajusta la postura para asegurar el control al caer al suelo.

#### **Ejercicio 15-16: Bloqueo aéreo con rebote y control rápido y con precisión**

**Objetivo:** Fortalecer la capacidad del arquero para realizar bloqueos aéreos efectivos, mejorando su estabilidad, y seguridad en el juego aéreo.

**Descripción:** El arquero intercepta un balón aéreo, lo bloquea y reacciona rápidamente al rebote, manteniendo el control del balón.

**Descripción:** El arquero salta a gran altura para bloquear un balón aéreo con precisión y lo controla sin permitir que se desvíe.

#### **Ejercicio 17-18: Bloqueo aéreo en situaciones de presión**

**Objetivo:** Mejorar la habilidad del arquero, para realizar bloqueos aéreos con seguridad ante situaciones de presión reales de juego.

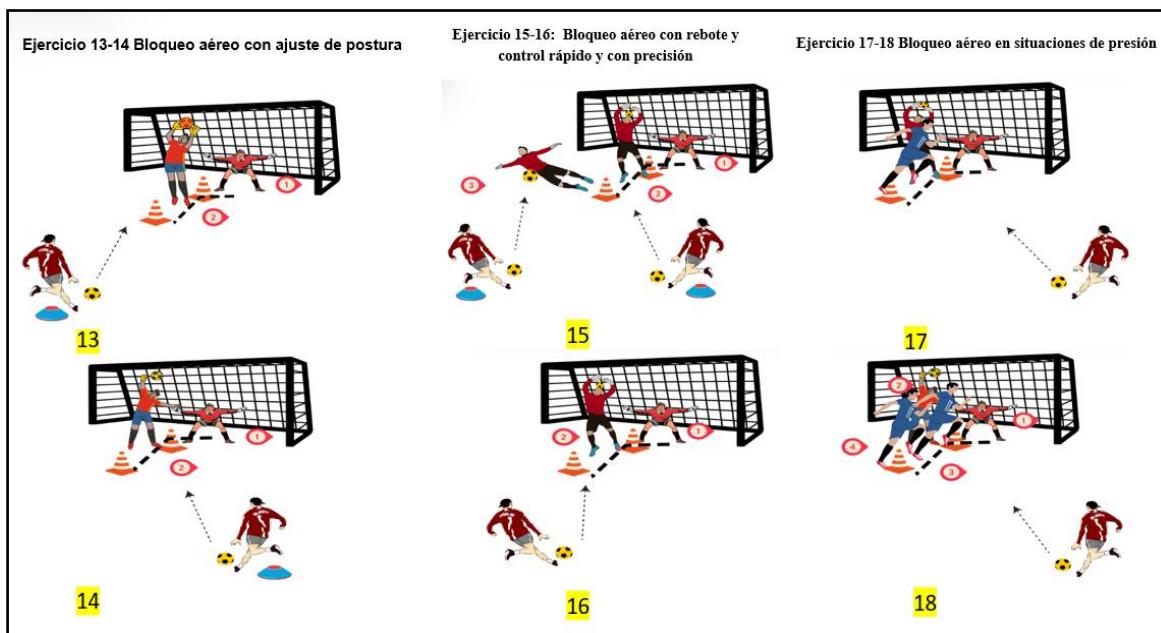
**Descripción:** El arquero salta para bloquear un balón aéreo mientras tiene un adversario cerca, manteniendo la calma y el control.

**Descripción:** El arquero realiza un bloqueo aéreo con dos adversarios, utilizando un solo brazo, ayudando a mejorar la precisión y control.



Figura 3

Ejercicio 13-14-15-16-17-18



## Materiales y Métodos

Para iniciar el proceso investigativo, se elaboró y aplicó un consentimiento informado con validez legal, el cual fue firmado por los representantes legales de los participantes menores de edad, así como por los arqueros que ya habían alcanzado la mayoría de edad. Este documento detalló las técnicas e instrumentos que serían utilizados durante la investigación, garantizando la transparencia y el respeto a los principios éticos.

El estudio se desarrolló bajo un enfoque metodológico mixto, y adoptó un diseño cuasiexperimental. Este diseño permitió observar y analizar los efectos de un programa de entrenamiento sobre la técnica del bloqueo en arqueros juveniles, con el objetivo de obtener información precisa y relevante para cumplir los propósitos del estudio.

Como instrumento principal se empleó un test de precisión de la técnica del bloqueo ante lanzamientos aleatorios manuales adaptado a witty sem, aplicado en dos momentos, pre test y post

test. Este procedimiento permitió diagnosticar el estado inicial de la técnica y evaluar su evolución tras la intervención.

La variable de estudio, correspondiente al programa de entrenamiento para perfeccionar la técnica del bloqueo en arqueros juveniles de fútbol, fue estructurada en tres fases; fundamentos, adaptación y competencia. Cada fase incluyó ejercicios específicos que trabajaron desplazamiento, postura, reacción, coordinación y bloqueos en diferentes alturas y situaciones reales de juego. En total, se aplicaron 18 ejercicios distribuidos a lo largo de las 10 semanas de intervención.

El test de precisión evaluó tres tipos de bloqueos; bloqueo lateral al ras del piso, bloqueo lateral medio y bloqueo aéreo. Cada tipo fue valorado mediante una escala cualitativa de cuatro niveles; malo (1), bueno (2), muy bueno (3) y excelente (4). Cada ejercicio fue ejecutado 10 veces por cada arquero, y se calculó la media de desempeño para obtener una valoración más precisa.

Durante el estudio participaron 40 arqueros varones, con edades entre 15 y 20 años, pertenecientes a cuatro academias de fútbol del cantón Santo Domingo. Los participantes fueron organizados en tres grupos de 10 integrantes, y se realizaron tres sesiones de entrenamiento por semana. Esta estructura permitió obtener una muestra representativa y controlar adecuadamente las variables del estudio.

Los datos obtenidos del pretest y post test fueron procesados mediante estadística descriptiva, para cada tipo de bloqueo. La comparación entre los resultados iniciales y finales permitió identificar mejoras en la ejecución técnica. Los valores fueron agrupados por rangos de edad 15-16, 17-18 y 19-20 años para analizar posibles diferencias en el rendimiento según la madurez deportiva. La escala de valoración cualitativa fue transformada en valores numéricos para facilitar el análisis comparativo.

Los tres ejercicios propuestos en la investigación se describen a continuación en la tabla 1.

**Tabla 1**

*Representación del test de la técnica del bloqueo.*

Ítems	Ejercicio	Descripción	Valoración
1	Bloqueo lateral al ras del piso	El arquero se coloca de pie en el centro de la portería, con las piernas ligeramente separadas y los pies firmemente ubicados en el suelo. Cuando el balón es lanzado o pateado hacia él desde un costado, el portero debe realizar un	Malo Bueno Muy bueno



		desplazamiento lateral rápido en la dirección del balón. El portero extiende sus brazos hacia el suelo para realizar el bloqueo del balón a ras del suelo.	Excelente
2	Bloqueo lateral medio	El arquero se coloca de pie en el centro de la portería, con las piernas ligeramente separadas y los pies firmemente ubicados en el suelo. Cuando el balón es lanzado o pateado hacia él desde un costado, el portero realiza un movimiento de bloqueo lateral donde las piernas y el torso se inclinan hacia el lado donde va el balón. El brazo más cercano al balón debe extenderse de manera que la mano esté preparada para interceptarlo a la altura media del cuerpo, mientras que la pierna más cercana a la trayectoria del balón se utiliza para cubrir y bloquear cualquier rebote.	Malo Bueno Muy bueno Excelente
3	Bloqueo aéreo	El arquero se ubica en el centro de la portería, listo para moverse en cualquier dirección. Cuando el balón es lanzado o centrado desde el lateral, el portero debe identificar la trayectoria y posicionarse para interceptar el balón en el aire. El movimiento comienza con un pequeño salto para ganar altura, asegurando que las manos estén alineadas con el balón. Es crucial que el portero mantenga una posición erguida, extendiendo los brazos por encima de la cabeza con las palmas hacia el balón. El portero debe asegurar un bloqueo firme para evitar que el balón se escape tras el contacto.	Malo Bueno Muy bueno Excelente

La ejecución se repitió 10 veces cada uno de los ejercicios y se procedió a realizar la media de las calificaciones obtenidas, en la ejecución de la técnica del test de bloqueo.

Estas derivaciones admiten identificar que los arqueros tienen dificultades en la técnica del bloqueo, siendo necesario idear una metodología que permita perfeccionar los elementos técnicos del bloqueo, y ejecutarlos en los entrenamientos y juego real.

En el desarrollo del estudio se emplearon tres tipos de métodos: de campo; que permitió realizar observaciones directas de la problemática en el entorno delimitado, documental; que posibilitó la revisión completa y minuciosa de diversas fuentes bibliográficas y científicas relacionadas con las variables de estudio, descriptivo; que se utilizó para analizar detalladamente las causas de la pericia del bloqueo y proponer posibles soluciones.



## Resultados

Con base en los datos recopilados a través de la aplicación del pre test y post test, de la técnica del bloqueo, con una escala de valoración de malo, bueno, muy bueno y excelente. En la figura1, se presentan detalladamente los resultados logrados en el estudio realizado a los 40 arqueros de futbol juvenil.

De acuerdo a los resultados logrados en el pre test, se puede evidenciar que el 10% de los arqueros tuvieron una técnica mala; mientras que el 47.5% los arqueros tuvieron una técnica buena; el 45% de los arqueros tuvieron una técnica de muy bueno; y solo el 7.5% su eficacia fue excelente.

En comparación por edades, en el grupo de 15-16 años, se evidencia que en el 14.3%, su técnica es mala; el 28.6% su técnica es buena; y en el 57.1% su técnica es muy buena. En el grupo de edades de 17-18 años, se puede observar que 7.1% la técnica es mala; el 42.9% la técnica es buena; mientras que el 50% su técnica es muy buena.

En el grupo de edades de 19-20 años, se evidencia que el 8.3% la técnica es mala; el 41.7% la técnica es buena; el 25% la técnica es muy buena; mientras que el 25% tienen una técnica de excelente. La eficacia de la técnica del bloqueo, mejora ligeramente con la edad, con un incremento en los resultados de excelente y una disminución de malo, lo que indica que la experiencia influye elocuentemente en los resultados

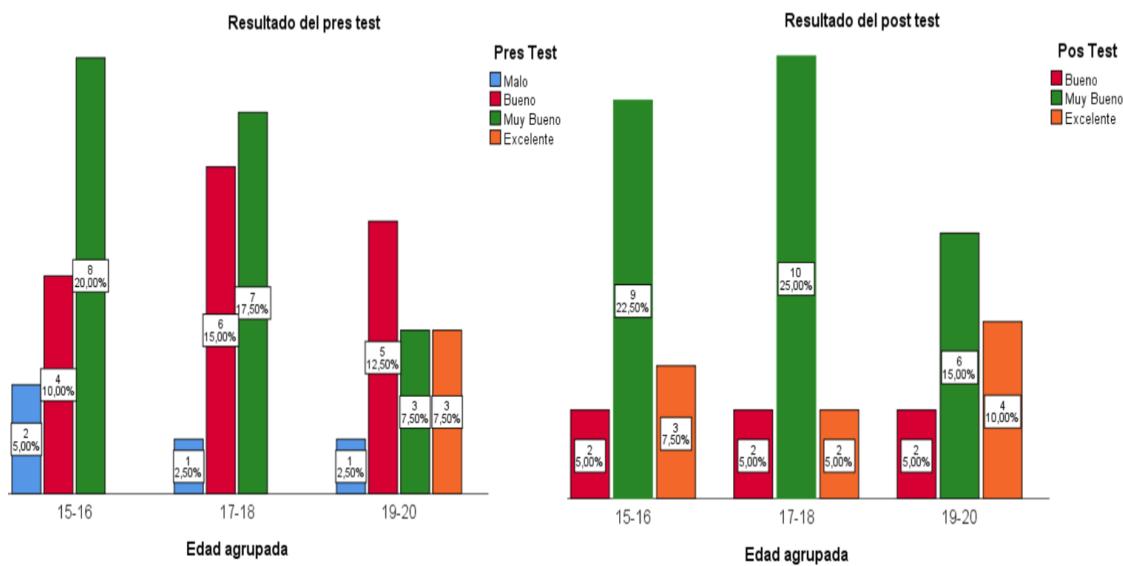
Los resultados obtenidos, como lo demuestra en la figura del post test, en la que se evidencia que el 15% su técnica es buena; mientras que 62.5% su técnica es muy buena; y el 22.5% se evidencia que su técnica es excelente.

En comparación por grupos de edades de 15-16 años, se evidencia que el 14.3% su técnica es buena; el 64.3% su técnica es muy buena; mientras que el 21.4% su técnica es excelente. En el grupo de edades de 17-18 años, se evidencia que 14.3% su técnica es buena; el 71.4%, tienen una técnica de muy buena; mientras que el 14.3% su técnica es excelente. En el grupo de edades de 19-20 años, se evidencia que el 16.7% tienen una técnica buena; el 50% su técnica es muy buena; mientras que el 33.3% tienen una técnica excelente.



**Figura 4**

*Resultados del Pre Test y del Post Test*



## Discusión

Los resultados de esta investigación muestran con claridad que muchos arqueros juveniles tienen dificultades al aplicar correctamente la técnica del bloqueo. Esto no solo afecta su rendimiento, sino también su postura corporal durante el juego. El análisis estadístico reveló que el 10% de los porteros evaluados presentaban una técnica deficiente, lo que evidencia la necesidad de fortalecer su formación técnica desde etapas tempranas.

Después de implementar el programa de entrenamiento, se observó una mejora notable en la ejecución de la técnica, especialmente en los arqueros de mayor edad. Esto sugiere que la experiencia y la continuidad en el entrenamiento son factores clave para lograr una técnica más sólida y efectiva. Este resultado coincide con lo planteado por Vera y Aguilar (2024), quienes demostraron que un programa bien estructurado puede mejorar significativamente el rendimiento de los porteros. También se relaciona con lo expuesto por Petreca et al. (2022), quienes destacan la importancia de contar con criterios de evaluación claros para medir el progreso técnico.

Además, se identificó una relación positiva entre la edad de los participantes y la calidad de su

técnica. Los arqueros más grandes mostraron mejores resultados en el post test, lo que refuerza la idea de que la madurez deportiva y la experiencia acumulada influyen directamente en el desarrollo técnico.

El programa de entrenamiento aplicado en esta investigación fue diseñado en tres fases: fundamentos, adaptación y competencia. Esta estructura permitió atender de forma progresiva las necesidades técnicas de los arqueros. Los ejercicios propuestos fueron variados y específicos, y demostraron ser efectivos para mejorar aspectos clave como la coordinación, la reacción y la ejecución del bloqueo en situaciones reales de juego. Esto valida su utilidad en contextos formativos similares y abre la puerta a futuras aplicaciones en otras academias o niveles de formación.

## Conclusiones

Esta investigación permitió comprender que muchos arqueros juveniles aún enfrentan dificultades al aplicar correctamente la técnica del bloqueo. Sin embargo, también mostró que, con un entrenamiento bien estructurado y constante, es posible mejorar significativamente su desempeño. A lo largo de diez semanas, los ejercicios aplicados ayudaron a fortalecer habilidades clave como la coordinación, la postura y la reacción ante situaciones reales de juego.

Se observó que los arqueros de mayor edad lograron mejores resultados, lo que indica que la experiencia y la práctica continua tienen un impacto positivo en el desarrollo técnico. La disminución de errores en los grupos más grandes refuerza la importancia de mantener procesos de formación prolongados y adaptados a cada etapa de crecimiento deportivo.

La técnica de eficacia “mala” disminuye proporcionalmente en los grupos de mayor edad, pasando del 14.3% en los arqueros de 15-16 años a solo 7.1% y 8.3% en los grupos de 17-18 y 19-20 años, respectivamente.

El programa de entrenamiento propuesto demostró ser una herramienta útil y efectiva. No solo ayudó a perfeccionar la técnica del bloqueo, sino que también contribuyó a aumentar la confianza y seguridad de los arqueros en el campo. Por tanto, se concluye que este tipo de intervenciones pueden ser aplicadas con éxito en academias formativas, y representan una oportunidad valiosa para mejorar el rendimiento competitivo de los jóvenes porteros.



## Referencias

- Álava, C. (2022). Sistema de ejercicios para la enseñanza técnica de caída baja en los guardametas de fútbol. <https://doi.org/10.46642/efd.v27i296.3695>
- Arronte, J., Y González, B. (2020). El proceso de iniciación deportiva escolar en voleibol. *Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 15(1), 127-141. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.22335/rict.v14i1.1515>
- Blanco, M. (2023). Diseño y sistematización de entrenamiento del juego de pies y la calidad estratégico-táctica concentración-atención para los porteros de alto rendimiento del Club Sport Herediano. Universidad Nacional de Costa Rica. <https://n9.cl/0a9ij9>
- Da Silva, D. M. B., de Miranda, B. L. G., Caldas, E. da S., Ferreira, B. R. S., da Silva, N. B., Marques, R. F., & de Araújo, M. L. (2019). Análise das ações defensivas da goleiras durante competições de Futsal feminino. *RBFF - Revista Brasileira De Futsal E Futebol*, 11(44), 319-323. Recuperado de <https://www.rbff.com.br/index.php/rbfff/article/view/774>
- Faicán Arroyo, W.D. (2022). Estudio sobre las direcciones de la preparación en porteros de fútbol de alto rendimiento. [Trabajo de Titulación modalidad Artículo Profesional de Alto Nivel previo a la obtención del Título de Magister en Entrenamiento Deportivo]. UCE. <https://doi.org/10.18002/10612/910>
- Leiva, M. y Gutiérrez M. (2021). Sistema de ejercicios para perfeccionar la técnica del lanzamiento molinete variante canadiense del sófbol. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26 (283), 1-12. <https://doi.org/10.46642/efd.v26i283.3243>
- López Gajardo, M.A. et al. (2020). Análisis de las acciones técnico-tácticas del portero de fútbol en competición. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad física y del Deporte*, 20(80), 577-594. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.80.008>
- Martínez, M. E. C., Fonseca, I. D. P., & Torres, K. B. (2018). Sistema de ejercicios tácticos para el desarrollo de las funciones defensivas y ofensivas de los porteros de Fútbol (original). Olimpia: Publicación científica de la facultad de cultura física de la Universidad de



Granma, 15(48),91-105 <https://doi.org/10.21142/tm.2021.2173>

- Muñoz-Pantoja, D. A., y Delgado-Rodríguez, D. M. (2025). Técnica del juego de pies en porteros, Escuela de fútbol “Leones del Norte”, Atuntaqui, 2024: Técnica del juego de pies en porteros, Escuela de fútbol “Leones del Norte”, Atuntaqui, 2024. HOLOPRAXIS. Revista de Ciencia, Tecnología e Innovación, 9(1), 179-196. <https://doi.org/10.61154/holopraxis.v9i1.3877>
- Pascual, J. (2019). Manual Técnico del Portero de Fútbol. Obtenido de <https://www.neuquen.edu.ar/wp-content/uploads/2017/10/Manualt%C3%A9cnico-del-portero-de-f%C3%BAtbol.pdf>
- Pesantez, J. (marzo de 2022). Programa de enseñanza de los fundamentos técnicos en la iniciación del arquero de fútbol. Obtenido de Pesantez, J. (marzo de 2022). <https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v7i2.2548>
- Petreca, D., Felten, E., Treml, EE, Mader, AL y Odenir Niespodzinski, L. (2022). Movimientos técnicos de un portero de fútbol sala durante una temporada. *RBFF - Revista Brasileña de Futsal y Fútbol*, 14 (58), 180-188. Recuperado de <https://www.rbff.com.br/index.php/rbfff/article/view/1015>
- Rivadeneira, K. y Sánchez, J. (2023). Experiencia sistematizadora en la práctica de la escuela de arqueros en el Valle de los Chillos. Tecnológico Universitario Pichincha. <https://n9.cl/x3a43>
- Sagñay, W., Álvarez, C., y Soto, J. (2020). El entrenamiento de la agilidad en futbolistas de formativas. *DeporVida*, 17(43), <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/584>
- Sanguano Vilca, J. A. (2023). Sistematización de una guía de ejercicios para mejorar los gestos técnicos los arqueros. <http://repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec/handle/123456789/644>
- Vera Ríos, E. R., y Aguilar Morocho, E. K. (2024). Programa de ejercicios para mejorar la técnica del bloqueo en los porteros de fútbol infanto juvenil: Exercise program to improve blocking technique in children and youth football goalkeepers. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 5(1), 1175 – 1189.

Revista INNDEV. ISSN 2773-7640. Agosto - Noviembre 2025. Vol. 4, Núm 2, P. 24 - 42.

<https://doi.org/10.69583/inndev.v4n2.2025.166>



<https://doi.org/10.56712/latam.v5i1.1665>

Vizcaíno, S. y Cortizo, L. (2020). Caídas laterales bajas del portero de fútbol. Incidencia, biomecánica y entrenamiento. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 24 (261), 1-12.  
<https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1464/1107> 97.  
<https://doi.org/10.46642/efd.v24i261.1464>

Copyright (2025) © Edgar René Vera Ríos, Marilin Isabel Enriquez Sarango, Alex Efraín Portero Latacunga, Iliana Isabel Martínez Mina

Este texto está protegido bajo una licencia internacional Creative Commons 4.0.



Usted tiene libertad de Compartir—copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato —y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material—para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla las condiciones de Atribución. Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciatario o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumen de licencia – Texto completo de la licencia](#)

Revista INNDEV. ISSN 2773-7640. Agosto - Noviembre 2025. Vol. 4, Núm 2, P. 24 - 42.

<https://doi.org/10.69583/inndev.v4n2.2025.166>

