

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

Programa de ejercicios para mejorar la técnica del blocaje en los porteros de fútbol infanto juvenil

Exercise program to improve blocking technique in children and youth football goalkeepers

Edgar René Vera Ríos

Evera0568@utm.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0007-4916-3934>

Universidad Técnica de Manabí

Santo Domingo – Ecuador

Elva Katherine Aguilar Morocho

Elva.aguilar@utm.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-3008-7317>

Universidad Técnica de Manabí

Santo Domingo – Ecuador

Artículo recibido: 17 de enero de 2024. Aceptado para publicación: 07 de febrero de 2024.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

El entrenamiento de los porteros en el fútbol actuales de vital importancia para el rendimiento colectivo en la competencia, en este contexto, el presente artículo tiene como objetivo diseñar un programa de ejercicios para mejorar la técnica del blocaje en los porteros de fútbol infanto juvenil, del cantón Santo Domingo provincia Santo Domingo de los Tsáchilas, donde se ha podido contribuir en una mejora de la técnica y la manera de cómo aprenden en este proceso deportivo formativo, la metodología que se utilizó en el estudio tiene un enfoque cualitativo y cuantitativo, de tipo descriptivo ya que ha permitido conocer datos relevantes y el desarrollo mismo de la propuesta, la población de estudio que corresponde a 60 porteros varones entre 9 a 16 años. Se utilizó como instrumento de estudio un test de precisión del blocaje “adaptado de witty sem”, con cuatro ejercicios, se observó la incidencia de los trabajos propuestos en relación a la etapa de pre test, el que permitió conocer el estado actual de los porteros, los resultados demostraron que un gran número tienen dificultades en la técnica del blocaje, siendo necesario planificar una metodología que permita mejorar los fundamentos técnicos del portero, y aplicarlos en los entrenamientos. Se concluye que el programa de ejercicios propuesto es una herramienta útil para el entrenamiento de los porteros de fútbol infanto juvenil, ya que les permite mejorar su técnica de blocaje y su rendimiento en el juego y la práctica real.

Palabras clave: blocaje, porteros, futbol, técnica, ejercicios

Abstract

The training of goalkeepers in today's soccer is of vital importance for collective performance in the competition. In this context, this article aims to design an exercise program to improve the blocking technique in children's youth soccer goalkeepers. of the Santo Domingo canton, province of Santo Domingo de los Tsáchilas, where it has been possible to contribute to an improvement in the technique and the way they learn in this training sports process, The methodology used in the study has a qualitative and quantitative approach, descriptive in nature since it has allowed us to know relevant data and the development of the proposal itself, the study population corresponding to 60 male

goalkeepers between 9 and 16 years old. A locking precision test “adapted from witty sem” was used as a study instrument. With four exercises, the incidence of the proposed work was observed in relation to the pre-test stage, which allowed us to know the current state of the goalkeepers. The results showed that a large number have difficulties in the blocking technique, making it necessary to plan a methodology that allows improving the goalkeeper’s technical fundamentals, and applying them in training. It is concluded that the proposed exercise program is a useful tool for the training of children’s and youth soccer goalkeepers, since it allows them to improve their blocking technique and their performance in the game and real practice.

Keywords: blocking, goalkeepers, soccer, technique, exercise

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons 

Cómo citar: Vera Ríos, E. R., & Aguilar Morocho, E. K. (2024). Programa de ejercicios para mejorar la técnica del bloqueo en los porteros de fútbol infanto juvenil. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 5 (1), 1175 – 1189. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i1.1665>

INTRODUCCIÓN

El presente artículo científico propone un programa de ejercicios diseñado para mejorar la técnica del bloqueaje en los porteros de fútbol infanto juvenil. La efectividad del bloqueaje es crucial en la posición de portero, ya que puede marcar la diferencia entre evitar un gol o conceder. A través de ejercicios específicos y progresivos, este programa busca fortalecer las habilidades de la técnica, incrementar la confianza y reducir errores comunes en porteros jóvenes.

El bloqueaje es una técnica importante para los porteros infanto juveniles, pero muchos no la dominan, esta investigación propone que la coordinación general es clave para mejorar la técnica y el rendimiento de los porteros. Según los autores, López et al. (2020) analiza cómo ha cambiado el rol de los porteros en el fútbol, los autores describen las funciones y habilidades que los porteros deben tener en el campo deportivo, el artículo explora la evolución histórica y las tendencias actuales de la posición de los guardametas.

Según Morales y Caicedo (2020) estudian la importancia de las técnicas defensivas para los porteros de fútbol, los autores afirman que los porteros no deben limitarse a realizar movimientos mecánicos, sino que deben aprender a controlar y defender su posición, para ello, los porteros deben desarrollar capacidades como el dominio, la velocidad y el entendimiento de los gestos técnicos, proponen una metodología de entrenamiento basada en la toma de decisiones y la regularidad de los movimientos del cuerpo, brazos y manos.

La pedagogía es el punto de partida para la formación del portero, según Pesantez, (2022). El entrenador debe acompañar al niño en su proceso de aprendizaje y descubrimiento, y detectar sus potencialidades como guardameta. La formación es un proceso gradual que busca que el niño domine cada etapa de su desarrollo y se especialice en el fútbol.

Según López (2019), propone un sistema de ejercicios para mejorar el bloqueaje de los porteros de fútbol que comprende una serie de actividades que aumentan la resistencia, la fuerza y las tácticas utilizadas en el campo de juego. Por lo tanto, establecer un sistema de 18 ejercicios ayuda a mejorar y perfeccionar los gestos técnicos, comprender la posición del portero, el desplazamiento adecuado, mejorar los trabajos en los desvíos y bloqueo del balón

Al hablar de la técnica del bloqueaje, Faicán (2022) establece que la función principal del portero es proteger la portería de su equipo, para evitar que los jugadores adversarios anoten un gol, para ello el jugador deberá tener una buena coordinación, reacción y destreza técnica adecuada.

Sin embargo, es importante en la investigación actual hacer énfasis en la conocida técnica de bloqueaje, según Fulano (2018), se centra en atrapar la pelota para evitar un rechazo. Por lo que, su enfoque está claramente orientado hacia la seguridad de su equipo y la eficacia en su posición, demostrando un compromiso firme con su tarea de mantener la portería resguardada.

En este sentido, Pesantez (2022) afirma que muchos porteros no aprenden bien esta técnica, porque no hay programas de enseñanza adecuados. Esto afecta su rendimiento, ya que no saben cómo bloquear correctamente y pierden el control del espacio aéreo. Por eso, es importante que los porteros practiquen el bloqueaje con entrenadores especializados, para mejorar su coordinación, seguridad y rapidez.

El portero se debe considerar como un participante con una función exclusiva en el contexto del juego. Por lo tanto, su participación resulta crucial para interpretar la información impredecible y en constante cambio. Para lograrlo, debe poseer la habilidad de examinar y discernir los estímulos esenciales y notables que surgen en el entorno, lo que aumenta su eficiencia en la ejecución de su tarea (Mason y Seno, 2016).

Los porteros deben entrenar la técnica y las tácticas adecuadas para bloquear los disparos de los rivales. Martínez et al., (2022) sostienen que la efectividad y la productividad de los porteros dependen de dos factores, el nivel de rendimiento que alcanzan en el entrenamiento y el orden en que aplican la técnica correcta del bloqueaje. Estos dos factores determinan la capacidad de los porteros para anticiparse, reaccionar y detener los balones.

La técnica es un procedimiento de movimientos que se ejecutan de forma óptima en situaciones competitivas, según Arronte y González (2020). La técnica implica el dominio y la perfección de estructuras motoras racionales que se aplican a los ejercicios deportivos. La formación técnica consiste en el perfeccionamiento de ejercicios, técnicas y acciones específicas de un deporte, y el logro de una alta habilidad, que es la base para el progreso deportivo.

Para conocer el nivel de habilidad de los porteros de fútbol infanto juvenil, se les aplicó un pre test para poder familiarizarse con el programa de entrenamiento específico para mejorar su técnica. De esta manera, se pudo evaluar el impacto del ejercicio en el dominio de la técnica correcta.

Por lo tanto, se concluye que el cumplimiento del diseño del programa de ejercicios a través del entrenamiento ayudaría significativamente a mejorar la técnica de bloqueo de porteros en las escuelas de fútbol del cantón Santo Domingo, provincia Tsáchila.

Por esta razón, el objetivo del estudio fue desarrollar una serie de ejercicios para mejorar la habilidad de bloqueaje de los porteros de fútbol infanto juvenil en las escuelas de fútbol del cantón Santo Domingo provincia Tsáchila, el propósito de diseñar los entrenamientos específicos es que los porteros puedan desempeñarse con el mayor nivel de eficacia, aprovechando la técnica y la agilidad como factores que mejoran el rendimiento individual y del equipo.

El portero de fútbol

El jugador conocido como portero de fútbol es aquel que desempeña una función específica en el campo de juego, la cual es cuidar la portería y ser el primer defensor del equipo. Le está permitido jugar al balón con las manos mientras trabaja dentro del área penal. Deben usar una camiseta cuyo color sea diferente del resto de los jugadores en la cancha.

Según Faicán-Arroyo (2022) sugiere que una de las cualidades que debe tener un arquero de fútbol es la técnica deportiva, que es fundamental para el desarrollo de sus habilidades desde el momento en que se inicia en el deporte, la técnica deportiva comprende las acciones técnicas que le permiten al portero tomar decisiones acertadas y ejecutar movimientos efectivos para atrapar los balones, dentro de las técnicas en el bloqueaje

En el fútbol, el portero juega un papel único en el equipo durante el terreno de juego (White et al., 2018). El portero de fútbol tiene una función especial en el equipo, ya que debe adaptarse a las diferentes situaciones del juego y coordinarse con sus compañeros, no solo debe atajar los disparos del rival, sino también participar en la elaboración del juego ofensivo y defensivo del equipo. Programa de ejercicios

Un programa de ejercicios es un enfoque planificado y estructurado mediante una combinación de actividades diseñadas específicamente para alcanzar objetivos específicos como mejorar habilidades, desarrollar capacidades físicas, aumentar el rendimiento deportivo.

Según Morales y Caicedo (2020), creen que los beneficios técnicos del programa de entrenamiento incluyen la mejora de las habilidades de intercepción de tiros bajos, medios y altos, aprendiendo gestos técnicos y tácticos importantes en la práctica deportiva.

Según Leiva y Gutiérrez (2021), los programas de ejercicios son la combinación de métodos, técnicas y ejercicios que se relacionan y se organizan de forma adecuada para favorecer el desarrollo físico y técnico del deportista.

Técnica del bloqueaje

El bloqueaje es una acción técnica defensiva mediante la cual el portero de fútbol debe bloquear el balón con las manos, reduciendo completamente su velocidad, puede ser con la dirección del balón a nivel del suelo, medio y alto (Pascual, 2019). Desde esta perspectiva, el bloqueaje juega un papel importante como gesto técnico, ya que se define como una técnica en la que el portero extiende los brazos, colocándolos por encima de la cabeza, para interceptar el balón que se acerca al campo cuando el equipo contrario realiza un tiro. al medio.

Por su parte, Vera (2021) describe el bloqueaje como una técnica que utiliza el portero para interceptar el balón que viene hacia su portería, en este tipo de técnica, explica la postura y los movimientos que debe adoptar el portero para realizar un bloqueaje efectivo y adaptarse a la dirección del balón como un gesto técnico fundamental en la ejecución del juego.

Diferentes tipos de bloqueaje

Debido a que el balón se acerca directamente al portero sin tocar el suelo, se caracterizan como delante bajo, delante medio alto o delante alto. Debido a que las caídas y, en particular, los vuelos son los movimientos goleadores más destacados (Vizcaíno y Cortizo, 2017), se les suele dedicar una gran cantidad de tiempo en los entrenamientos.

Bloqueaje con caída

Todas las situaciones en las que el portero realiza el bloqueaje del balón, implican una situación de contacto con el suelo, ya sea mediante caída frontal o lateral. Según Álava et al. (2022). Según ellos, es una acción específica que realizan los porteros para interceptar un balón, cuya técnica consiste en desplazar el cuerpo hacia el lado que se dirige el balón y decidir qué tipo de acción deben tomar para el control del balón.

De acuerdo con Vizcaíno y Cortizo (2020), la técnica de caída se divide según la trayectoria y la altura del balón, y cada acción de remate requiere una reacción del arquero que se basa en lo aprendido en los entrenamientos.

Bloqueaje lateral al nivel del suelo

El portero realiza bloqueajes en balones que se dirigen a zonas laterales cercanas a su posición, ya sea a su derecha o a su izquierda, que se acercan con una trayectoria clara hacia el suelo y en las que necesita una estirada lateral para tomar el balón.

Según Vizcaíno y Cortizo (2020) indican que la técnica de caída baja se usa para responder a tiros rasos, por lo que es esencial que el portero sepa mover su cuerpo rápido y directamente hacia el suelo, advierten que debido a la rapidez de la caída lateral se pueden cometer errores como una posición equivocada de las manos al atrapar el balón, apoyar el codo antes que el hombro o reaccionar con lentitud al realizar el bloqueaje lateral a ras de suelo

Según lo planteado por Pineda (2018), la caída baja se presenta como una táctica crucial para los porteros, ya que les permite modificar la trayectoria del balón y prevenir que este se dirija hacia las esquinas inferiores del arco, evitando así goles. Para ejecutar esta técnica de manera efectiva, se deben estirar completamente los brazos, adoptar una posición lateral al caer de costado y flexionar la pierna que tocará el suelo, logrando así una elongación completa del cuerpo en trayectoria al balón

Blocaje lateral a media altura

El portero realizara este tipo de blocajes en balones que se dirigen a áreas laterales más o menos alejadas de su posición, aproximadamente una altura superior la rodilla, donde necesitará una estirada lateral con fase de vuelo para atrapar el balón

El blocaje lateral es un fenómeno que se da principalmente en las situaciones de juego y entrenamiento, cuando los porteros tienen que enfrentarse a muchos tiros desde lejos o desde el centro del campo por parte del equipo contrario. Los autores López-Gajardo et al. (2020) lo definen como la capacidad de los porteros para interceptar con la técnica correcta estos tiros con éxito.

Blocaje aéreo

Con los brazos estirados y por encima de la cabeza, el portero bloquea el balón con un salto. Según Álava (2022), esta habilidad es vital para los porteros porque les permite controlar el espacio aéreo y evitar que el rival remate a gol, lo que contribuye a un buen rendimiento técnico.

Fase 1

Desarrollo de fundamentos básicos del blocaje (Semanas 1-3)

Ejercicio 1-2: Posición corporal y alineación

Objetivo: Asegurar que el portero esté equilibrado, con buena visibilidad de la cancha y listo para moverse en cualquier dirección rápidamente

Proceso: Los cuatro conos forman un cuadrado y el portero se moverá del cono 1 al 2 para bloquear el balón, luego se moverá del cono 2 al 4 para bloquear el balón, luego se moverá del cono 4 al 3 para bloquear el balón, y así sucesivamente del 3 al 1, en tres series de 4 repeticiones, con la postura base del portero para realizar el blocaje

El portero, ubicado en el centro de la portería en posición básica al sonido del pito, saldrá a tocar un cono al borde del área de la portería y luego saldrá al lado contrario para bloquear el balón, realizando tres series de cuatro repeticiones mientras toca un cono en un lado y hace parada al otro lado del balón lanzado por su compañero, con una postura base del portero para realizar el blocaje.

Ejercicio 3-4: Técnica de manos y brazos

Objetivo: Mejorar la capacidad del portero para detener los disparos y cruces que se dirigen hacia la portería.

Proceso: El portero comienza con un golpe de balón con el pie y un compañero a 4 metros, realiza un blocaje y luego lanza el balón para que el portero inicial haga un blocaje de juego aéreo. Después, el portero inicial hace un saque con la mano al otro compañero, realizando 3 series de 4 repeticiones, para realizar el blocaje.

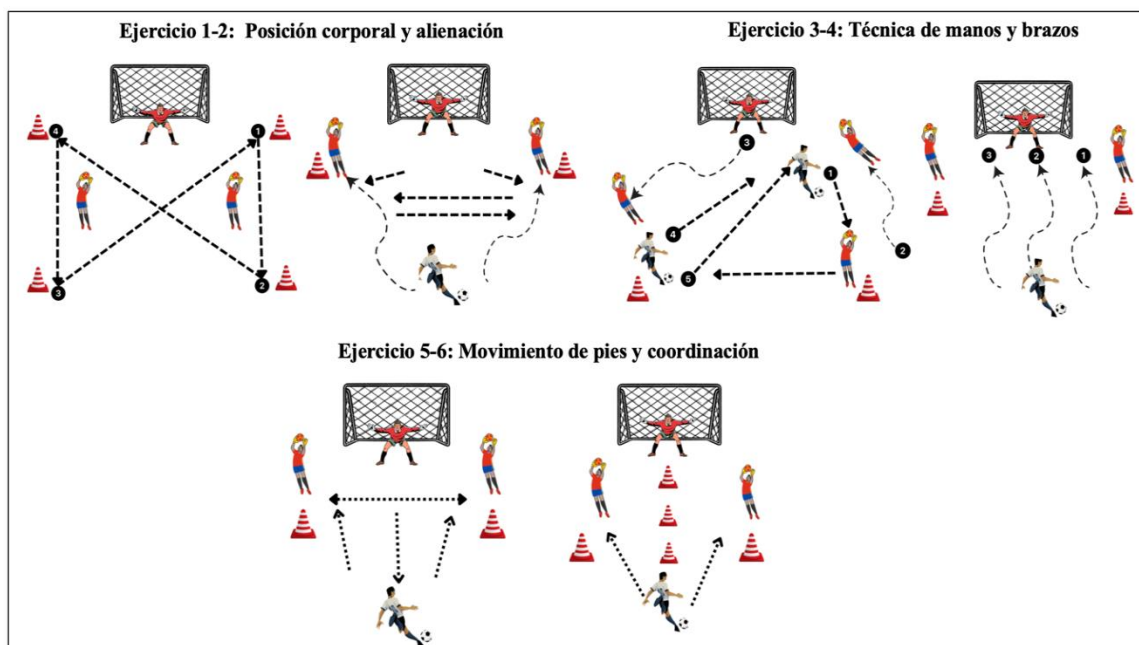
Los porteros se turnan para recibir disparos a diferentes zonas del cuerpo y practicar el blocaje usando las manos adecuadamente, realizando 3 series de 4 repeticiones, para realizar el blocaje.

Ejercicio 5-6: Movimientos de pies y coordinación

Objetivo: Mejorar la capacidad de reacción, la movilidad de pies, la coordinación, la velocidad de ejecución y la técnica de bloqueaje en diferentes situaciones

Figura 1

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



Fuente: elaboración propia.

Proceso: Los porteros se desplazan lateralmente frente al arco mientras un entrenador lanza balones al arco para que realicen bloqueos en movimiento, realizando 3 series de 4 repeticiones, para realizar el bloqueaje.

Los porteros realizan zigzag entre los conos, pasar por cada obstáculo y recoger la pelota que les lanza el entrenador. Se realiza de derecha e izquierda y lanzar la pelota arriba o abajo, realizando 3 series de 4 repeticiones.

Fase 2

Mejora de la coordinación y reacción (Semanas 4-6)

Ejercicio 7-8 entrenamiento de reflejos y reacción

Objetivo: Desarrollar la capacidad de anticipación, reacción y coordinación del portero de fútbol ante diferentes estímulos y situaciones de juego.

Proceso: El portero intenta detener los balones que le lanzan sus compañeros. Después de cada parada, gira rápidamente para intentar detener el balón que se envía desde el otro lado. Los balones se envían alternativamente por ambos lados, realizando 3 series de 6 repeticiones, de bloqueaje.

El portero está en el centro de cuatro balones numerados, debe lanzarse a cogerlos según el entrenador vaya nombrando el número, realizando 3 series de 6 repeticiones, de bloqueaje.

Ejercicio 9-10 ejercicios para mejorar la anticipación

Objetivo: Mejorar la anticipación del portero de fútbol ante diferentes tipos de pases y situaciones de juego

Proceso: Un entrenador señala el área a la que debe dirigirse mientras el portero realiza el ejercicio de bloqueo, realizando 3 series de 6 repeticiones, de bloqueo.

Cuando el portero comienza a entrenar, hace un movimiento en zigzag entre los conos, que se puede hacer corriendo hacia delante y horizontalmente, es decir, debe mirar al entrenador delante del campo y prepararse para atacar, realizando 3 series de 6 repeticiones, de bloqueo.

Ejercicio 11-12 coordinación óculo-mano y óculo-pie

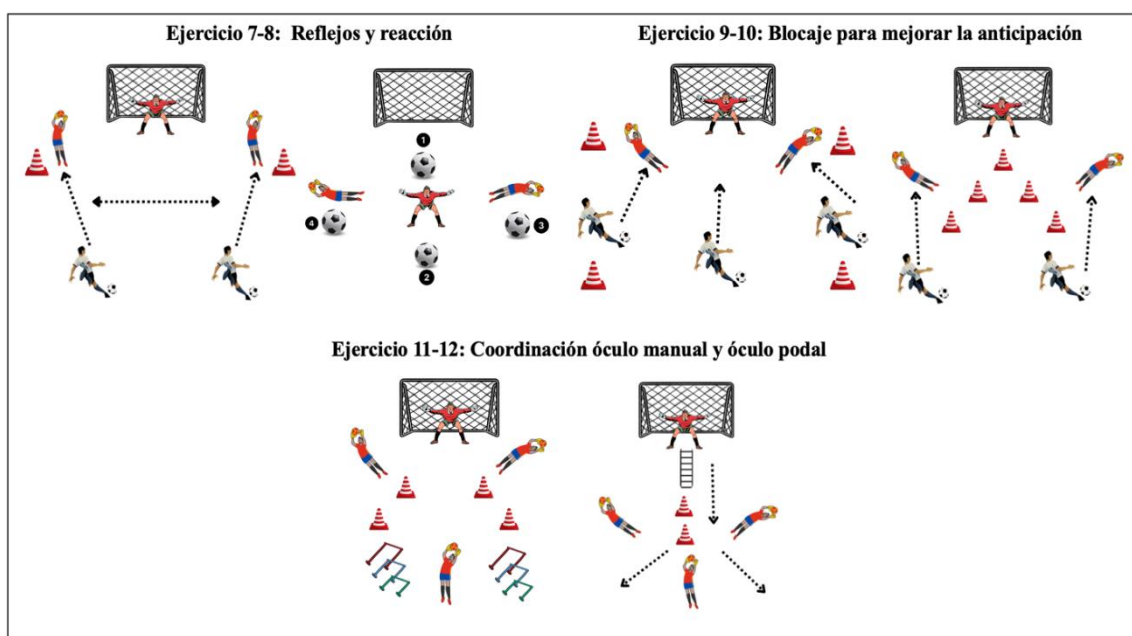
Objetivo: Mejorar la coordinación y sincronización entre su visión y sus extremidades superiores e inferiores para realizar el bloqueo de balones. que le llegan desde diferentes direcciones, alturas y velocidades.

Proceso: Colocar obstáculos como conos alrededor del portero y lanzar balones para que practique bloqueos mientras se mueve y sortea los obstáculos, realizando 3 series de 6 repeticiones, de bloqueo.

Los porteros se ubican al frente del entrenador, realizan un skipping, tocan un cono y realizan el bloqueo, ras medio o alto, realizando 3 series de 6 repeticiones, de bloqueo.

Figura 2

Ejercicios 7-8-9-10-11-12



Fuente: elaboración propia.

Fase 3

Simulaciones de situaciones de juego real (Semanas 7-10)

Ejercicio 13-14 ejercicios de bloqueaje con oposición y presión

Objetivo: Anticiparse a la trayectoria del balón, elegir el momento adecuado para salir al encuentro del atacante y realizar una técnica correcta de bloqueaje, según la altura y la velocidad del balón.

Proceso: Dos porteros se enfrentan, cada uno defendiendo su portería. A través del regateo y el engaño, uno intenta disparar y el otro intenta interceptar con las manos. Si hay un error claro, se concederá un penalti, realizando 4 series de 6 repeticiones, de bloqueaje

Este ejercicio propone una situación de juego real donde el portero debe enfrentarse a un ataque rival con superioridad numérica, dos o más atacantes, realizando 4 series de 6 repeticiones, de bloqueaje

Ejercicio 15-16 simulación de tiros desde diferentes ángulos y distancias

Objetivo: Interceptar el balón con las manos o el cuerpo cuando este viene desde una posición lateral o diagonal, evitando que el rival marque un gol

Proceso: Tres jugadores están en constante movimiento, tratando de bloquear la visión del defensor, y a la señal del entrenador, tres jugadores se colocan en posición de ataque, realizando 4 series de 6 repeticiones, de bloqueaje

El ejercicio consiste en una situación de 2 contra 2 con el portero. El entrenador lanza un balón al atacante A, que debe intentar marcar o pasar al atacante B. El portero debe salir a achicar el espacio y tratar de bloquear el balón o despejarlo con los pies. Los defensas C y D deben intentar recuperar el balón o dificultar el remate. Los atacantes deben disparar desde diferentes ángulos y distancias, buscan sorprender al portero, realizando 4 series de 6 repeticiones, de bloqueaje

Ejercicio 17-18 entrenamiento para el bloqueaje de centros y balones aéreos

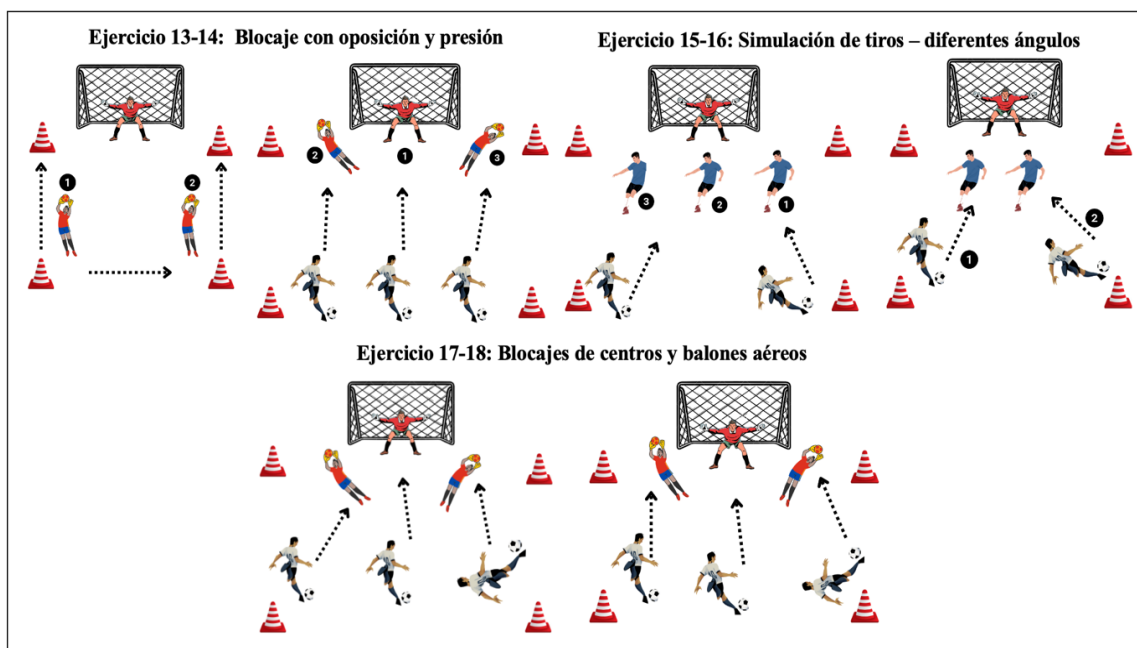
Objetivo: Potenciar la habilidad del portero de fútbol para bloquear centros y balones aéreos con seguridad y eficacia

Proceso: Un entrenador o compañero lanza centros al área para que el portero practique bloqueos a balones aéreos, realizando 4 series de 6 repeticiones, de bloqueaje

El equipo de ataque tiene que intentar marcar gol mediante centros desde los costados del campo, ya sea desde las bandas o desde las esquinas, el portero tiene que bloquear el balón con seguridad y eficacia, realizando 4 series de 6 repeticiones, de bloqueaje.

Figura 3

Ejercicios 13-14-15-16-17-18



Fuente: elaboración propia.

METODOLOGÍA

El método utilizado en la investigación es el enfoque cuantitativo y cualitativo de tipo descriptivo, cada uno tiene como objetivo brindar la información necesaria para lograr los objetivos. Como herramienta de investigación, se utilizó test de precisión del bloqueo “adaptado de witty sem” y observamos la incidencia de las acciones propuestas en los cuatro ejercicios en las fases pre test y post test lo cual permitió diagnosticar, y evidenciar el desenvolvimiento de la técnica del bloqueo

La población en esta investigación está determinada por 60 porteros de 5 escuelas de fútbol del cantón Santo Domingo, provincia Tsáchilas, en edades comprendidas de 9 a 16 años.

Se llevó a cabo un programa de entrenamiento para mejorar las habilidades defensivas durante 10 semanas en una muestra aleatoria de 60 porteros de entre 9 y 16 años de cinco escuelas de fútbol del cantón de Santo Domingo. Los participantes fueron divididos en tres grupos de 20 cada uno y monitoreados en tres sesiones por semana de entrenamiento.

Tabla 1

Descripción del test de la técnica del bloqueo

Ítems	Ejercicio	Descripción	Valoración
1	Espacio propio a la altura del pecho	El entrenador lanza el balón al portero desde una distancia de 3 metros, apuntando al pecho del portero. El portero debe coger el balón con ambas manos y devolvérselo al entrenador. Repite este ejercicio diez veces y presta atención a cuántas veces el portero atrapó correctamente el balón.	Regular Malo Bueno Muy Bueno---
- 2	Caída lateral con balón a media altura	El portero se sitúa en el centro de la portería y el entrenador pasa el balón hacia la derecha o hacia la izquierda desde una distancia de 3 metros. El portero debe moverse lateralmente y caer al suelo para atrapar el balón con la mano y el antebrazo. Se realizan 10 lanzamientos (5 por lado)	Regular Malo Bueno Muy Bueno
3	De pie caída lateral con balón raso	El portero se sitúa en el centro de la portería y el entrenador pasa el balón desde una distancia de 3 metros hacia la derecha o hacia la izquierda a nivel del suelo. El portero debe moverse lateralmente y bajar al suelo para atrapar el balón con la mano y el antebrazo. Se realizan 10 lanzamientos (5 por lado)	Regular Malo Bueno Muy Bueno
4	Sentado caída lateral con balón raso	El entrenador lanza el balón al portero desde 3 metros de distancia, hacia la derecha o la izquierda de la meta, a ras del suelo. El portero está sentado en el centro de la meta y debe moverse de lado a lado y lanzarse al suelo para atrapar el balón con la mano y el antebrazo. Se hacen 10 lanzamientos (5 a cada lado)	Regular Malo Bueno Muy Bueno

Fuente: elaboración propia.

Los ejercicios se repetirán 10 veces cada uno y se procederá a realizar la media de las puntuaciones obtenida

Estos resultados permiten identificar que los porteros tienen dificultades en la técnica del bloqueo, siendo necesario planificar una metodología que permita mejorar los fundamentos técnicos del bloqueo, y aplicarlos en los entrenamientos

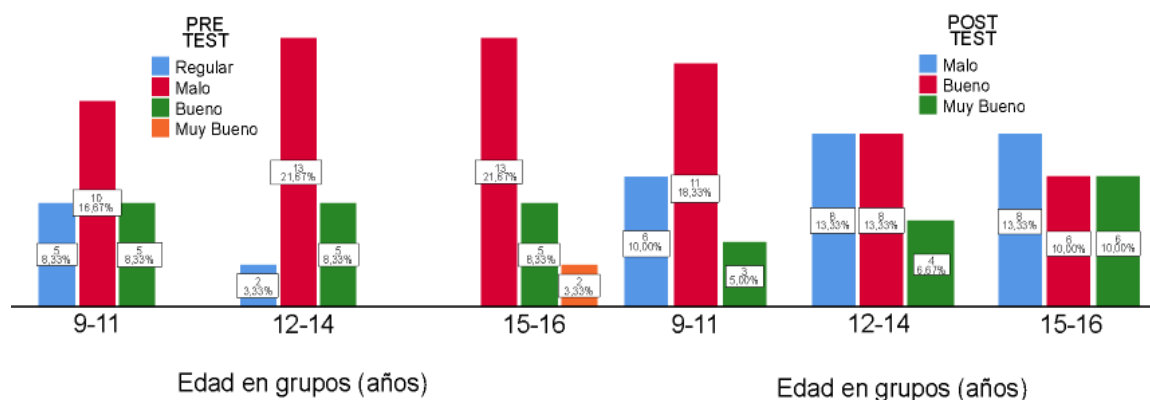
El trabajo de investigación se utilizó tres tipos de métodos: de campo, para observar la problemática en el lugar; documental, para consultar fuentes bibliográficas y científicas sobre las variables de estudio; y descriptivo, para evaluar y presentar las características de la técnica del bloqueo y buscar una solución.

RESULTADOS

Con base en los datos obtenidos en la aplicación del pre test y post test, de la técnica de precisión del bloqueo con 4 ejercicios, con 10 repeticiones cada una, que fueron valorados entre regular, malo, bueno y muy bueno. Que estuvo constituido por una muestra de 60 porteros varones, divididos en tres grupos de edades comprendidas de 9 a 11, de 12 a 14 y de 15 a 16, de 5 escuelas de fútbol del cantón Santo Domingo, provincia Tsáchila. En el gráfico 4, muestran los resultados de las pruebas del pre test y post test.

Gráfico 1

Resultados del pre test y post test



Fuente: elaboración propia, a partir de datos recolectados de porteros de 5 escuelas de fútbol del cantón Santo Domingo

En relación al pretest con los cuatro ejercicios realizados, con 10 repeticiones cada uno, en edades 9 a 11 años, el resultado evidencia que el 8,33% tuvieron una eficacia de regular y buena, y 16,67% de los porteros su ejecución es mala, en edades de 12 a 14 años, el resultado de la ejecución de la técnica del bloqueo es de 3,33% que corresponde a regular, el 8,33% a bueno y el 21,67% a malo, y las edades comprendidas a 15 a 16 años, el resultado es del 21,67% de la técnica es mala, el 8,33% es buena, y el 3,33% es muy buena.

En el gráfico del post test, se especifica los resultados de los 4 ejercicios realizados de la técnica de precisión del bloqueo con 10 repeticiones cada una, se evidencia que, en edades comprendidas de 9 a 11 años, el 10% realizaron la técnica mala, el 18,33% ejecutaron una técnica buena, el 5% ejecutaron la técnica muy buena.

En edades de 12 a 14 años, se evidencia que el 13,33% realizaron la técnica mala, el 13,33%, ejecutaron la técnica buena, el 6,67% realizaron la técnica muy buena. En edades de 15 a 16 años, el 13,33% ejecutaron la técnica mala, el 10% realizaron la técnica buena, el 10% realizaron la técnica muy buena.

DISCUSIÓN

En nuestra investigación se trató de comparar en nuestros porteros los efectos del entrenamiento de la técnica del bloqueo, realizados en 10 semanas de trabajo, donde aumentaron su rendimiento gradualmente.

Los resultados obtenidos son similares a la investigación de Pesantez (2022) y similares a los resultados obtenidos en este estudio, que resalta la importancia de enseñar las habilidades de la técnica en función de su base como portero. Además, está indicado para un aprendizaje efectivo, es necesario planificar u organizar una formación adecuada para la formación en el área de formación inicial.

Finalmente, los resultados obtenidos en nuestro programa de ejercicios para mejorar las habilidades técnicas del bloqueo en los porteros de fútbol infantil juvenil del cantón Santo Domingo, aplicado a 5 escuelas de fútbol, concuerdan con otras investigaciones realizadas en diferentes programas de ejercicios de porteros.

Los autores Vizcaíno y Cortizo (2020) afirman que los porteros deben aprender a caer de lado correctamente, ya que es una habilidad técnica fundamental en su formación. Para ello, se requiere de un conjunto de ejercicios que les enseñen a colocar su cuerpo y sus manos de manera eficiente al momento de realizar el gesto técnico del blocaje.

CONCLUSIÓN

En base a la investigación realizada se determinó que aprender técnica del blocaje es importante en la formación de porteros de fútbol, por lo que los entrenadores deben estar familiarizados con estas técnicas. La herramienta de investigación reveló un desconocimiento de las medidas preventivas en los porteros de fútbol y un desconocimiento de los entrenadores sobre los aspectos teóricos y prácticos del uso de prácticas y acciones para mejorar más que la calificación técnica de los porteros.

Mediante este estudio se logró determinar los resultados luego de la aplicación del pretest, se evidencia que el 11,67% de los porteros tuvieron una técnica regular, el 60% de los porteros ejecutaron la técnica de blocaje malo, el 25% de los porteros realizaron la técnica de blocaje buena, y el 3,33% ejecutaron de forma muy buena.

Por lo tanto, se puede concluir que los resultados fueron mejores luego de aplicar el programa de ejercicios para mejorar la técnica del blocaje, la cual evidencia que el 36.67% de los participantes tuvieron una técnica mala, el 41.67% de los porteros ejecutaron la técnica de blocaje buena y el 21.67% se desempeñaron muy bien en sus habilidades de la técnica.

REFERENCIAS

Álava, C. (2022). Sistema de ejercicios para la enseñanza técnica de caída baja en los guardametas de fútbol. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/65141>
<https://doi.org/10.46642/efd.v27i296.3695>

Arronte, J., & 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://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522020000100127&script=sci_abstract&tlng=pt
<http://dx.doi.org/10.22335/rict.v14i1.1515>

Caicedo, M. (2020). Guía metodológica para la formación de guardametas de fútbol categoría sub 14. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/55320>

Faicán, W. (2022). Estudio sobre las direcciones de la preparación en porteros de fútbol de alto rendimiento. DeporVida, 19(51). Obtenido de <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/824>

Faicán-Arroyo, WD (2022). Las direcciones de la preparación en porteros de fútbol. Revista científica especializada en Ciencias de la Cultura Física y del Deporte, 19(51), 143-153. 09/01/2022,09/01/2022, <https://www.deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/824>
<https://doi.org/10.15366/rimcafd2022.88.014>

Leiva, M. y Gutiérrez M. (2021). Sistema de ejercicios para perfeccionar la técnica del lanzamiento molinete variante canadiense del sóftbol. Lecturas: Educación Física y Deportes, 26 (283), 1-12. <https://doi.org/10.46642/efd.v26i283.3243>

Mason, M. y Seno, M. (2016). Fútbol: análisis sistemático de la técnica, táctica y psicología del portero de fútbol. Barcelona, España: Paidotribo.

M. López, IG (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. doi: <https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.80.008> <https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.80.008>

López-Gajardo, M. A., González-Ponce, I., Pulido, J. J., García-Calvo, T., y Leo, F. M. (2020). Análisis de las acciones técnico-tácticas del portero de fútbol en competición. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 20(80), 577-594. <https://doi.org/g8r3>

Martínez, D., Lemos, J., Cortes, W., & Becerra, B. (2022). Análisis de la eficacia técnico táctica del portero de fútbol sub-16 del torneo futuras estrellas. Germina, 4(4), 81-91. <http://dx.doi.org/10.52948/germina.v4i4.506>

Morales, J. y Caicedo, W. (2020). Plan de entrenamiento para mejorar la técnica defensiva en los porteros de fútbol de la categoría infantil. Obtenido de <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/handle/10893/21452> [https://doi.org/10.33620/fc.2173-9218.\(2022\).cmc.205](https://doi.org/10.33620/fc.2173-9218.(2022).cmc.205)

Navarro Tomalá, K. D. (2023). Sistema de ejercicios para el perfeccionamiento técnico del bloqueo aéreo lateral en porteros de fútbol (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil, Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación). <https://doi.org/10.46642/efd.v27i296.3695>

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). programa de enseñanza de los fundamentos técnicos en la iniciación del arquero de fútbol.pdf

Pineda, A. (2018). Técnica del portero de fútbol. Universidad Pedagógica el Salvador, 1(1), 3-7. <https://slideplayer.es/slide/12877604/>

Vera (2021). Metodologías de mejoramiento para la eficacia de los fundamentos técnicos en arqueros de fútbol etapa juvenil. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/57406>

Vizcaíno, SF & Cortizo, LH (2017). Análisis biomecánico cualitativo del vuelo del portero de fútbol. <http://g-se.com/es/journals/revistaentrenamientodeportivo/articulos/analisis-biomecanico-cualitativo-del-vuelo-del-portero-de-futbol-2301>. <https://doi.org/10.46642/efd.v24i261.1464>

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>

White, A., Hills, SP, Cooke, CB, Batten, T., Kilduff, LP, Cook, CJ, et al. (2018). Respuestas de porteros de fútbol a pruebas de rendimiento y partidos: una revisión de la literatura actual. Medicina deportiva, 48, 2497–2516. doi:10.1007/s40279-018-0977-2. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0977-2>