



*Plan de entrenamiento para el desarrollo de capacidades coordinativas en los guardametas categoría sub-18*

*Training plan for the development of coordination capabilities in goalkeepers under-18 category*

*Plano de treino para o desenvolvimento de capacidades de coordenação em guarda-redes da categoria sub-18*

Ronald Enrique Calle-Parra <sup>I</sup>  
[recallep66@est.ucacue.edu.ec](mailto:recallep66@est.ucacue.edu.ec)  
<https://orcid.org/0009-0003-1327-852X>

Santiago Alejandro Jarrín-Navas <sup>II</sup>  
[sjarrin@ucacue.edu.ec](mailto:sjarrin@ucacue.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0002-8044-8985>

**Correspondencia:** [recallep66@est.ucacue.edu.ec](mailto:recallep66@est.ucacue.edu.ec)

Ciencias del Deporte  
Artículo de Investigación

\* **Recibido:** 10 de marzo de 2024 \* **Aceptado:** 07 de abril de 2024 \* **Publicado:** 05 de mayo de 2024

- I. Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física, Maestrante del programa de Maestría en Educación Física y Entrenamiento Deportivo de la Universidad Católica de Cuenca, Azogues, Ecuador.
- II. Magíster en Educación Física y Entrenamiento Deportivo Licenciado en Educación Física y Entrenamiento Deportivo, Docente de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, Azogues, Ecuador.

## Resumen

**Introducción:** en el deporte del fútbol, la coordinación física es esencial para el control del balón, la precisión en los pases, los movimientos cambio de ritmo y de dirección. El objetivo de la presente investigación fue determinar el nivel de agilidad de los guardametas categoría sub-18 al implementar el plan de entrenamiento en la etapa de preparación. **Metodología:** diseño experimental, alcance descriptivo enfoque cuantitativo de corte longitudinal. **Población:** corresponde a deportistas de la Academia de Fútbol Internacional de la ciudad de Azogues, para la muestra se aplicó la técnica de muestreo no aleatoria por conveniencia con 10 guardametas de la categoría sub18, 7 hombres y 3 mujeres. **Instrumentos:** para la recolección de datos se utilizó el test Illinois, test utilizado por estándares internacionales en el entrenamiento deportivo para el estudio de la agilidad como aspecto esencial en las capacidades coordinativas, razón por la cual no se necesitó validación debido a su aplicación a nivel global. **Resultados:** mediante la aplicación del plan de entrenamiento para guardametas diseñado a 8 semanas de entrenamiento se logra evidenciar en relación al pre test como el postest una mejora considerable, tal cual lo indica la  $M=17,98$  alcanzando una escala de bueno. **Conclusiones:** el entrenamiento del guardameta según los tiempos está en constante evolución y formación, la importancia que tiene la buena labor del mismo es vital a la hora de ganar un partido, por lo cual, el puesto del guardameta requiere de entrenamientos individuales y diferentes al resto de jugadores, ya que la planificación cumplirá los requisitos fundamentales del entrenamiento, sin embargo, al momento de planificar se debe hacerlo específicamente integrándolo con el equipo.

**Palabras clave:** Guardameta; Fútbol; Plan de entrenamiento; Capacidades coordinativas.

## Abstract

**Introduction:** in the sport of soccer, physical coordination is essential for ball control, precision in passing, movements, change of pace and direction. The objective of this research was to determine the level of agility of the under-18 category goalkeepers when implementing the training plan in the preparation stage. **Methodology:** experimental design, descriptive scope, longitudinal quantitative approach. **Population:** corresponds to athletes from the International Soccer Academy of the city of Azogues, for the sample the non-random convenience sampling technique was applied with 10 goalkeepers from the under-18 category, 7 men and 3 women. **Instruments:** the Illinois test was used to collect data, a test used by international standards in sports training for the study of

agility as an essential aspect in coordinative abilities, which is why validation was not needed due to its application at the level global. Results: by applying the training plan for goalkeepers designed for 8 weeks of training, a considerable improvement is evident in relation to the pre-test and the post-test, as indicated by the  $M=17.98$ , reaching a good scale. Conclusions: the training of the goalkeeper according to the times is in constant evolution and formation, the importance of his good work is vital when it comes to winning a match, therefore, the position of the goalkeeper requires individual and different training than the rest of the players, since the planning will meet the fundamental requirements of the training, however, when planning it must be done specifically by integrating it with the team.

**Keywords:** Goalkeeper; Soccer; Training plan; Coordinative capabilities.

## Resumo

Introdução: na modalidade futebol, a coordenação física é essencial para controle de bola, precisão nos passes, movimentos, mudança de ritmo e direção. O objetivo desta pesquisa foi determinar o nível de agilidade dos goleiros da categoria sub-18 na execução do plano de treinamento na fase de preparação. Metodologia: desenho experimental, escopo descritivo, abordagem quantitativa longitudinal. População: corresponde a atletas da Academia Internacional de Futebol da cidade de Azogues, para a amostra foi aplicada a técnica de amostragem não aleatória por conveniência com 10 goleiros da categoria sub-18, sendo 7 homens e 3 mulheres. Instrumentos: para a coleta de dados foi utilizado o teste de Illinois, teste utilizado por padrões internacionais no treinamento esportivo para o estudo da agilidade como aspecto essencial nas habilidades coordenativas, razão pela qual não foi necessária validação devido à sua aplicação em nível global. Resultados: ao aplicar o plano de treino para guarda-redes desenhado para 8 semanas de treino, evidencia-se uma melhoria considerável em relação ao pré-teste e ao pós-teste, conforme indicado pelo  $M=17,98$ , atingindo uma boa escala. Conclusões: o treinamento do goleiro de acordo com os tempos está em constante evolução e formação, a importância do seu bom trabalho é vital na hora de vencer uma partida, portanto, a posição do goleiro exige um treinamento individual e diferente do restante. os jogadores, pois o planejamento atenderá aos requisitos fundamentais do treinamento, porém, no momento do planejamento deve ser feito especificamente integrando-o à equipe.

**Palavras-chave:** Goleiro; Futebol; Plano de treinamento; Capacidades coordenativas.

## **Introducción**

El desarrollo deportivo en la actualidad ha tenido gran relevancia en la sociedad existiendo un gran incremento de escuelas de fútbol que apoyan a la práctica deportiva en distintas categorías, debido a su globalización que permite promover una vida saludable, la unidad y el trabajo en equipo, este deporte se ha propagado de forma amateur y profesional donde se ejecuta un plan de entrenamiento que facilita a los deportistas desempeñarse en función a lo establecido aportando múltiples beneficios en distintas capacidades y habilidades que poseen dentro de la práctica como las cualidades coordinativas (Solana & Muñoz, 2011).

De esta manera, el fútbol se considera como un deporte colectivo integrado por dos equipos cada uno conformado de 11 jugadores aquellos, se rigen a las normas establecidas en base a los reglamentos estipulados previamente, además es conocido y practicado por grandes y pequeños en ocasiones por competencia y otros por recreación (Molano & Molano, 2015) Ecuador no es la excepción ya que existen varias escuelas de fútbol y clubes formativos, clubes profesionales para ascenso y clubes profesionales de primera A y B, que tienen categorías inferiores para construir nuevos talentos deportivos.

En la provincia del Cañar y específicamente en la ciudad de Azogues, existen alrededor de 18 escuelas y academias formativas de fútbol, las cuales son particulares, financiadas por los padres de familia y algunos auspiciantes, sin embargo existen también escuelas financiadas directamente por el gobierno provincial y municipal, aquellas se encuentran en las zonas rurales del cantón, beneficiando a los niños y adolescentes a formar parte de esta disciplina deportiva, que además del disfrute que genera, también contribuye en la mejora de la condición motora, fomenta el trabajo en equipo, entre otros.

En el mismo contexto, en la ciudad de Azogues se cuenta con guardametas de gran renombre, los cuales han representado a la provincia y cantón en eventos nacionales de fútbol, tal es el caso de: Joselo Álvarez y Pablo Parra, que se encuentran jugando en segunda categoría, aquellos son ejemplo para los diferentes guardametas de las escuelas y academias formativas de la ciudad, al ser el guardameta la persona que se encarga de interceptar el balón para evitar el gol, su función incluye acciones ofensivas como defensivas, además de una capacidad para tomar decisiones, sin embargo, la falta de un profesional en la preparación específica es de gran preocupación.

Por lo tanto, entrenar a los guardametas de un equipo de fútbol es de vital importancia ya que son los encargados de proteger la portería y evitar que el equipo contrario anote goles, por lo que, los guardametas requieren de habilidades específicas como reflejos, agilidad, reacción, capacidad de salto, técnica al atrapar o desviar el balón, tácticas para organizar la defensa por medio de una comunicación efectiva (López & Ibáñez, 2018), a pesar de la valía del arquero dentro de la cancha, en las categorías de iniciación deportiva de infantiles hasta llegar a la categoría juvenil, a menudo se pone menos énfasis en entrenar concretamente a los guardametas en el desarrollo de habilidades coordinativas.

Por consiguiente, esta problemática dentro del campo deportivo en el desempeño de las capacidades coordinativas surge del desconocimiento de los entrenadores en la aplicación de un plan de entrenamiento individualizado o específico para los porteros con el fin de desarrollar y perfeccionar habilidades, así como las capacidades coordinativas que son uno de los cimientos que el deportista necesita para llegar a la aptitud deseada (Calderón et al., 2020).

En relación con la problemática este estudio tiene el objetivo determinar el nivel de agilidad de los arqueros categoría sub-18 al trabajar con un plan de entrenamiento mediante la aplicación de un pretest y post-test al terminar con el periodo de preparación.

## **Marco referencial**

El guardameta también conocido como: golero o arquero su función dentro del equipo de fútbol se considera el primer atacante con balón en fase de posesión, además elabora la jugada de su equipo en fase de atacante su objetivo principal evitar que anoten goles el equipo contrario, para ello debe cumplir con varias características como por ejemplo una buena condición física y un desarrollo adecuado de sus habilidades como: velocidad, potencia, agilidad y coordinación. Desde el nacimiento de fútbol se ha designado un papel específico que es la del guardameta como estipula las reglas del juego, este rol conlleva una gran responsabilidad en la defensa ya que implica la capacidad de evitar que el balón entre a la portería, otorgándole al portero un papel crucial en las acciones del juego, por lo que las normativas específicas para esta posición dentro del área de meta implican la necesidad de entrenamiento diferenciado y específico que debe ser abordado por un entrenador y solventar las necesidades de los deportistas como son las capacidades coordinativas (Rodríguez et al., 2023).

La coordinación en el fútbol se refiere a la importancia de desarrollar habilidades motoras y coordinativas que permitan a los jugadores ejecutar movimientos precisos y eficientes durante el juego, dentro de las habilidades coordinativas incluye la agilidad, el equilibrio, la reacción, la orientación, el desarrollo de estas capacidades es fundamental para la mejora, el rendimiento de los futbolistas, que permite a los deportistas ejecutar técnicas con mayor eficacia, anticiparse a situaciones de juego y responder a los cambios en el entorno de juego (Herrera et al., 2023).

Entre las capacidades coordinativas destaca la agilidad que permite a los jugadores realizar cambios de dirección rápidos y eficientes lo que es fundamental para evitar a los oponentes, recuperar el balón y crear oportunidades defensivas, además la agilidad contribuye a la prevención de lesiones porque permite que los jugadores puedan reaccionar rápidamente ante situaciones imprevistas en el campo reduciendo el riesgo de lesiones por contacto bruscos o caídas, a más de ello la agilidad favorece la capacidad de aceleración y desaceleración, que es esencial para adaptarse a los cambios de ritmo durante el juego (Pérez et al., 2017).

Las capacidades coordinativas son capacidades que se relacionan con los procesos de conducción y regulación del movimiento es decir son supeditadas a la percepción, análisis, ejecución y control del movimiento cuyo mecanismo funcional es el sistema nervioso central. (SNC) Las mismas se clasifican en: generales o básicas; adaptación, y cambio motriz y especiales: orientación, equilibrio, reacción, ritmo, anticipación, diferenciación y complejas como son: aprendizaje motor y agilidad (Inga Pérez, 2017).

El desarrollo de la coordinación en guardametas permite tener habilidades de tiempo y espacio dentro de su área al momento de desempeñar acciones como: bloqueos, desvíos, despejes, salidas, saques, pases entre otros. Por ello, esta habilidad de coordinación es importante para los porteros de esta disciplina, ya que comprende de múltiples variaciones motrices Becerra, (2019) indica que, el desarrollo de las habilidades ayuda al guardameta que: economice el movimiento, aproveche la fuerza necesaria para realizar una acción determinada, reaccione inmediatamente a situaciones complejas, oriente a condiciones de juego inesperadas. De manera que, se prioriza la agilidad como un componente esencial en las capacidades coordinativas de un guardameta durante su preparación específica.

La agilidad permite al guardameta reaccionar rápidamente a los movimientos del balón y de los jugadores contrarios, a más de ello ayuda a moverse de manera eficiente dentro del área de portería Sagñay et al. (2020) según estos autores y colaboradores definen a la agilidad como la capacidad

de moverse rápidamente y cambiar de dirección con facilidad y coordinación, generalmente en respuestas a estímulos visuales, auditivos o táctiles. Que tiene que ser planificados apropiadamente en un plan de entrenamiento.

En la misma línea de estudio, el plan de entrenamiento ha logrado captar interés en algunos investigadores, asumiendo aportes importantes dentro de las capacidades coordinativas ya que no solo brindan beneficios en el desarrollo físico, sino en el desarrollo intelectual y socio afectivo del deportista (Rodríguez & Aguilar, 2021) marcando esta labor fundamental al entrenador que tiene la obligación de manejar un plan de entrenamiento deportivo que cubra las necesidades del grupo a entrenar. (Vera & Merchán, 2011), afirman que, un plan de entrenamiento se destaca por conseguir el mejoramiento deportivo, incluyendo el éxito, mencionando puede ser duradero y modificable de acuerdo con los resultados obtenidos, estrategias y el rendimiento del equipo.

Sin embargo, planificar un entrenamiento se basa en diseñar, estructurar una serie de actividades para lograr potenciar habilidades en los deportistas mejorando ciertas capacidades físicas, psicológicas, motriz, entre otras Bernal et al. (2014) consideran, el plan de entrenamiento ayuda a mejorar el desempeño de los aspectos físicos de fuerza, resistencia, velocidad de los deportistas para la preparación hacia una competición. Mientras que, Sánchez et al. (2015) afirman que, un entrenamiento deportivo responde a la preparación de los deportistas en sus diferentes áreas, mejorando habilidades y capacidades en la práctica física, así como también en el rendimiento al momento de desempeñar sus funciones en el campo de juego logrando cumplir con objetivos planteados.

El entrenamiento deportivo de un guardameta de fútbol requiere centrar todo su esfuerzo en la preparación y desarrollo de capacidades físicas como: fuerza, velocidad, resistencia, coordinación y flexibilidad, se debe iniciar con un entrenamiento en los aspectos técnico-táctico, en su coordinación, así como también su preparación física que contribuye considerablemente en su formación Calero & González, (2015). Un plan de entrenamiento debe tener una relación de las actividades a desarrollarse para lograr mejoramientos en la ejecución de juego por ello los planes de entrenamiento constará de objetivos, principios y fundamentos tácticos, y los entrenadores deben presentar una serie de características como: planificar con anticipación las actividades a desarrollar, aquellas deberán ser variadas, además de programadas es decir cada actividad debe tener fecha y tiempo determinado de manera cronológica debe subir la intensidad de dificultad (Bustamante et al., 2010).

Es indispensable, tener en cuenta que la aplicación de los planes de entrenamientos se debe prever por la salud, y el bienestar del deportista, pues siempre tener en consideración una breve introducción dando a conocer los objetivos y beneficios, calentamiento previo a la ejecución de la actividad, parte principal de la sesión de la actividad y al finalizar vuelta a la calma.

## **Metodología**

La presente investigación tiene un diseño experimental porque se tuvo control sobre el estudio al manipular la variable dependiente la agilidad como capacidad coordinativa, mismo que mantuvo un alcance descriptivo al detallar las características del fenómeno de estudio, apoyado de un enfoque cuantitativo en la recolección de datos de corte longitudinal.

La población corresponde a deportistas de la Academia de Fútbol Internacional de la ciudad de Azogues, para la muestra se aplicó la técnica de muestreo no aleatoria por conveniencia con 10 guardametas de la categoría sub18, 7 hombres y 3 mujeres que corresponden al 100% de la población total.

Para la recolección de datos se utilizó el test Illinois (González, 2019), test utilizado por estándares internacionales en el entrenamiento deportivo para el estudio de la agilidad como aspecto esencial en las capacidades coordinativas, razón por la cual no se necesitó validación debido a su aplicación a nivel global. Por lo tanto, como primer paso se procedió a solicitar el respectivo ingreso a la Academia de Fútbol Internacional de la ciudad de Azogues mediante un oficio a sus dirigentes a cargo, luego se socializó el proyecto con los guardametas que forman parte del club los cuales procedieron a firmar el consentimiento informado para de esta manera formar parte del estudio en cuestión.

Durante el levantamiento de la información se realizó en dos instancias Se aplicó un pre-Test para recolección de información de resultados, luego se aplicó un plan de entrenamiento con una duración de 8 semanas mediante ejercicios que apoyan el desarrollo de la agilidad, trabajando cinco días por semana para luego aplicar el post-Test, el análisis de la información o resultados se procesó a través de SSPS y Excel.

## **Resultados**

Tabla 1: Test de agilidad

Ítems	Género	Pre-Test segundos	Valoración	Post- test segundos	Valoración	Diferencia
1	M	20,1	Pésimo	16	Bueno	4,1
2	M	23,7	Pésimo	17,9	Regular	5,8
3	M	18,5	Regular	15,1	Bueno	3,4
4	F	22,4	Malo	19,4	Regular	3
5	M	18	Regular	15,6	Bueno	2,4
6	F	29,9	Pésimo	22,3	Malo	7,6
7	F	27,2	Pésimo	22,9	Malo	4,3
8	M	18,9	Pésimo	17,5	Regular	1,4
9	M	21,7	Pésimo	18	Regular	3,7
10	M	18,5	Malo	15,1	Bueno	3,4
<b>Total</b>		<b>218,9</b>		<b>179,8</b>		<b>39,1</b>
<b>M</b>		21,89	Malo	17,98	Bueno	

Según los resultados del pretest, 6 de los deportistas evaluados han obtenido resultados que indican una valoración negativa en la prueba de agilidad denominada Illinois, de estos 4 son jóvenes y han registrado tiempo superiores a 18.8 segundos y dos mujeres que superan los 23 segundos, lo que los sitúa en un rango de pésimo desempeño, otras dos personas evaluadas incluyen a un joven con una valoración malo al registrar un tiempo de 18.5 segundos y una mujer que ha completado la prueba en 22.4 segundo, por ultimo 2 jóvenes han obtenido una valoración de regular, con tiempos de 18 y 18.5 segundos respectivamente.

Dicho de este modo, los resultados del pos test, 4 de los deportistas evaluados han obtenido resultados que indican una valoración en la escala de regular en lo que corresponde a la prueba de agilidad Illinois, seguidos de 4 deportistas que se ubican en una escala de bueno y apenas 2 en escala malo, evidenciando así la  $M=17,98$  en una escala de bueno en relación al pretest con una

M=21,89 escala de malo por lo cual es evidente que aplicar el plan de entrenamiento para guardametas fue de gran apoyo en la preparación de los mismos.

## Discusión

El objetivo de la presente investigación fue determinar el nivel de agilidad de los guardametas categoría sub-18 al trabajar con un plan de entrenamiento mediante la aplicación de un pretest y post-test al terminar con el periodo de preparación. Para reforzar la investigación se indagaron diversos estudios, aquellos ratifican que es posible la realización y aplicación del plan de entrenamiento, tal es el caso del club de alto rendimiento Quito FC que pertenece a la provincia de Pichincha en donde aplicaron un plan de entrenamiento a 8 de sus porteros durante 8 semanas y evidenciaron mejoras en los procesos y mayor desempeño en los partidos planificados, de esta manera se genera una comparación con la presente investigación (Caguana, 2021).

Por consiguiente, otro estudio realizado en Bogotá en la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales en un equipo de fútbol realizaron una investigación sobre los perfiles de actividades y los requerimientos físicos de los porteros, así como también la creación y aplicación de un plan de entrenamiento mediante ejercicios específicos para los mismos, la muestra contó con 4 guardametas varones y cuatro guardametas mujeres aquellos fueron evaluados en 8 encuentros como resultados pudieron apreciar una mejora considerable en la participación en los partidos planificados creando así un precedente para futuros estudios sobre el tema en cuestión. Por ello las circunstancias planteadas confirman lo importante de la creación y aplicación de un plan de entrenamiento específico para guardametas (Ayala & Duarte, 2022).

Propuesta: luego de haber analizado los resultados del presente estudio sobre determinar el nivel de agilidad de los guardametas categoría sub-18 es necesario presentar una propuesta con ejercicios específicos para mejorar la agilidad de aquellos guardametas tanto en sus entrenamientos como también en la participación de los diferentes encuentros deportivos planificados, tomando en cuenta el papel crucial que desempeña esta figura deportiva dentro de los equipos de fútbol, por tal razón se presenta los siguientes ejercicios específicos:

Ejercicio	Repeticiones	Recursos	Imagen
-----------	--------------	----------	--------

---

**Zigzag y reflejos  
abajo** 6 a12 repeticiones

Balones  
Conos



---

**Acción y reacción  
por los laterales** 6 a12 repeticiones

Conos balón  
Entrenador



---

**Medio círculo con  
recepción  
acostado dos  
manos** 6 a12 repeticiones

Balón espacio  
físico



---

**Medio círculo  
recepción  
acostado una sola  
mano** 6 a12 repeticiones

Balón  
Entrenador



---

**Atajadas debajo  
de izquierda a  
derecha** 6 a12 repeticiones

Conos portería  
Balón



## Conclusiones

Una vez indagados diversos estudios de varios autores sobre la temática en cuestión plan de entrenamiento para el desarrollo de capacidades coordinativas en los guardametas categoría sub-18 sirvió de guía para la estructuración de los ejercicios planteados en la propuesta y así determinar el nivel de agilidad de los guardametas de la Academia de Fútbol Internacional de la ciudad de Azogues, de la categoría sub18. Por lo tanto, las actividades aplicadas en 8 semanas contribuyeron en gran medida a mejorar las capacidades coordinativas pero muy en específico la agilidad en los guardametas, debido que, después de la intervención del plan se aprecia la diferencia de los resultados pre-test respecto al post test.

En conclusión, el entrenamiento de los guardametas está en constante evolución al igual que formación ya que, es vital el rol que cumple esta figura deportiva a la hora de ganar un encuentro, por ello su preparación deberá ser específica e individualizada por el profesional a cargo del mismo, sin embargo, esto no lo excluye del equipo debido que al planificar se lo debe integrar con el resto de jugadores.

## Referencias

1. Ayala, H., & Duarte, E. (2022). Rol del video-análisis en la enseñanza del giro en los porteros de fútbol de 9 a 11 años. Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales. <https://www.tdx.cat/handle/10803/2370#page=1>
2. Becerra, B. (2019). El portero dentro de una realidad sistémica: una revisión. *MLS Psychology Research*, 2(1), 81-98. <https://acortar.link/70L3gg>
3. Becerra, B. (2021). Demanda física del portero de fútbol: necesidades y diferencias en respuesta al género. 7(1). <http://portal.amelica.org/ameli/journal/505/5052228007/html/>
4. Bernal, F., Mendivil, A., Gavotto, H., & Camacho, L. (2014). Principios de entrenamiento deportivo para la mejora de las capacidades físicas. *Biotecnia*, 16(3), 42-49. <https://www.redalyc.org/pdf/6729/672971121007.pdf>

5. Bustamante, E., Casas, A., Sotelo, O., Romero, M., Clavijo, G., & Gómez, C. (2010). Planificación del entrenamiento deportivo. *Alma Máter*. <https://acortar.link/SegUDt>
6. Caguana, V. (2021). El fútbol base y las capacidades coordinativas en la Educación Física. Tesis de grado. <https://acortar.link/4xNCRc>
7. Calderón, L., Sanabria, Y., & Ortiz, M. (2020). Efectos de un programa de ejercicios coordinativos sobre los fundamentos básicos del fútbol. *VIREF Rev. de Educación Física*, 9(4). <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/345427/20804815>
8. Calero, S., & González, S. (2015). Preparación física y deportiva. *ESPE*, 1-8. [https://www.researchgate.net/publication/319761768\\_Preparacion\\_fisica\\_y\\_deportiva](https://www.researchgate.net/publication/319761768_Preparacion_fisica_y_deportiva)
9. Cazar, C. (2016). Diseño de un programa de procesos de enseñanza de los fundamentos técnicos del portero de futbol en la categoría sub 14 de futbol femenino del club de alto rendimiento “quito fc”. <https://acortar.link/q02RzL>
10. González, Y. (2019). Validez, Fiabilidad y Especificidad de las pruebas de Agilidad. *Revista U.D.C.A Actualidad & Divulgación Científica*, 11(2), 31-39. <https://revistas.udca.edu.co/index.php/ruadc/article/view/621/589>
11. Herrera, H., Torres, S., Ávila, A., & Rosell, P. (2023). Nivel de desarrollo capacidades físicas coordinativas y su influencia en el desarrollo de la técnica del regate en el fútbol infantil. *Rev. Académica Internacional de Educación Física*, 3(1), 17-27. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8819165>
12. Inga Pérez, L. S. (2017). Las capacidades coordinativas en la adquisición del gesto técnico en las categorías sub 10 y 12. *ESPE, Ciencias Humanas y Sociales*. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/24426/19960>
13. López, A., & Ibáñez, L. (2018). Ejercicios de entrenamiento específico para porteros de fútbol. *DeporVida*, 15(37), 18-30. <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/722/2073>
14. Molano, N., & Molano, D. (2015). Fútbol, identidad pasión, dolor y lesión deportiva. *Rev Mov Cient*. 2015; 9(2): 23-32, 9(2). <https://acortar.link/1G5IL0>
15. Pérez, J., Martín, J., Vivas, J., & Alcaraz, P. (2017). Entrenamiento de agilidad en futbolistas: una revisión sistemática. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 12(35), 127-134. <https://www.redalyc.org/pdf/1630/163051769006.pdf>

16. Rodríguez, A., Hernández, F., De Mena, J., & Sánchez, A. (2023). Efecto del entrenamiento específico sobre la fuerza y la agilidad de porteros de fútbol. *Journal of Sport and Health Research*, 15(2), 329-344. <https://recyt.fecyt.es/index.php/JSHR/article/view/91122>
17. Rodríguez, J., & Aguilar, E. (2021). Importancia de la Práctica de Fútbol para el Desarrollo de las Capacidades Coordinativas. *Dom. Cien*, 7(4), 475-492. doi:<http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i6.2344>
18. Sagñay, W., Álvarez, C., & Soto, J. (2020). El entrenamiento de la agilidad en futbolistas de categorías formativas. *DeporVida*, 17(43), 101-114. <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/584>
19. Sánchez, J., Pérez, S., Yagüe, J., Royo, J., & Martín, J. (2015). Aplicación de un programa de entrenamiento de fuerza en futbolistas jóvenes. *Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte*, 15(57), 45-59. <https://www.redalyc.org/pdf/542/54238756004.pdf>
20. Solana, A., & Muñoz, A. (2011). Importancia del entrenamiento de las capacidades coordinativas en la formación de jóvenes futbolistas. *SOCIOTAM*, 21(2), 121-142. <https://www.redalyc.org/pdf/654/65423606010.pdf>
21. Vera, J., & Merchán, R. (2011). La planificación contemporánea en el entrenamiento del fútbol. *EF Deportes*. <https://www.efdeportes.com/efd155/la-planificacion-en-el-entrenamiento-del-futbol.htm>

© 2024 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).