

45

ESTRUCTURA PARA LA PLANIFICACIÓN EN EL FÚTBOL JUVENIL MEDIANTE EL MACRO CICLO INTEGRADO CON CARGAS ACENTUADAS. UNA ALTERNATIVA

STRUCTURE FOR THE PLANNING IN JUVENILE FOOTBALL THROUGH THE INTEGRATED MACRO CYCLE WITH ACCENTED LOADS. AN ALTERNATIVE

Antonio de la Caridad Lanza Bravo¹

E-mail: alanzab48@inder.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5472-4504>

Pablo Antonio Zamora López²

E-mail: antonio.lanza@inder.gob.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5519-5816>

¹ Universidad Central Marta Abreu de Las Villas. Santa Clara. Cuba.

² EIDE Sancti Spiritus. Cuba.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Lanza Bravo, A.C., & Zamora López, P.A. (2020). Estructura para la planificación en el fútbol juvenil mediante el macro ciclo integrado con cargas acentuadas. Una alternativa. *Revista Conrado*, 16(73), 343-349.

RESUMEN

La presente investigación surge por la necesidad que presentan los entrenadores de Fútbol de la categoría juvenil (16-18 años) de las EIDE para organizar la estructura del entrenamiento de sus equipos. Tuvo como objetivo diseñar una estructura para la planificación del entrenamiento en la categoría juvenil de Fútbol mediante el modelo de Macro ciclo Integrado, el diseño de este resultado científico se sustenta en las concepciones contemporáneas de acentuación de la carga en la organización del entrenamiento deportivo. Se utilizaron métodos del nivel teórico, el análisis de documentos, el enfoque sistémico, la encuesta y el criterio de especialistas. La estructura para la planificación diseñada se sometió al criterio de especialistas, los que avalaron su posible aplicación en la práctica.

Palabras clave:

Planificación Fútbol, cargas acentuadas, Macro ciclo Integrado.

ABSTRACT

The investigation arises the necessity that trainers of Soccer of the juvenile category (16-18 years of age) present in the EIDE to organize the structure of the training of their teams. It has the objective to design a structure for the planning of the training in the juvenile category of Soccer by means of the pattern of Integrated Macro cycle. The design of this scientific result is sustained in the contemporary conceptions of accentuation of the load in the organization of the sport training. Methods of the theoretical level, the analysis of documents, the systemic focus, the survey and the approach of specialists were used. The structure for the designed planning underwent the approach of specialists, those that endorsed its possible application in the practice.

Keywords:

Planning Soccer, accented loads, integrated macro cycle.

INTRODUCCIÓN.

La planificación del entrenamiento deportivo ha sufrido grandes modificaciones en las últimas décadas, entre otros aspectos estas se han observado en la aparición de nuevos modelos y estructuras de planificación. En este sentido existe coincidencia al considerarse que el sistema tradicional de planificación de Matveev (1983), con el desarrollo simultáneo de todas las capacidades determinantes del rendimiento ha dejado de ser especialmente válido en los deportistas de elite.

Se plantea en la actualidad, que la utilización de estructuras de planificación del entrenamiento según el modelo tradicional o clásico de Matveev (1983), presenta un grupo de insuficiencias, siendo estas más marcadas en los deportes de equipo por la gran complejidad que presentan debido a la gran cantidad de elementos físicos, técnicos, tácticos etc. que los componen, lo que hace difícil entrenarlos todos a la misma vez.

Otra de las limitaciones que se le señala a la aplicación de las estructuras de planificación según este modelo clásico está dada en la gran amplitud de los ciclos de preparación, generalmente caracterizados por una amplia etapa de preparación general, lo que no brinda la posibilidad de participar en las competiciones, que en cortos períodos de tiempo se presentan en el deporte contemporáneo, debido a la limitación del entrenamiento de las habilidades específicas.

El término estructura, hace referencia a la distribución y ordenamiento de las partes de un todo. Se plantea por Matveev (1983), que *“la integridad del proceso de entrenamiento se asegura sobre la base de una determinada estructura y que esta representa el orden relativamente estable de la unión de todos sus componentes, su correlación y sucesión, por lo que para este autor estructurar el entrenamiento será ordenar sus componentes y correlacionarlos con una sucesión lógica, teniendo en cuenta el orden de los contenidos, la sucesión temporal de los diferentes eslabones y las correlaciones de los parámetros de la sobrecarga”*.

En coincidencia Forteza (2001), plantea que *“estructura y planificación son dos términos inseparables en el proceso de preparación deportiva”*. Expone que la estructura debe verse en la organización del período de tiempo de entrenamiento, de acuerdo a su carácter temporal, en el que se debe tener en cuenta el inicio y el final del proceso de preparación y competencia.

Este autor considera que en el diseño de la estructura se comprometen diferentes aspectos, entre ellos: el calendario competitivo, según la dispersión o concentración

de las competencias, la concepción que se adopte de acuerdo al carácter de la carga para su organización y dosificación, es decir, la proporcionalidad entre las cargas generales y las especiales; así como las direcciones del entrenamiento que serán objeto de preparación.

Al analizar las características del deporte contemporáneo se observa que los atletas de elite tienen un nivel muy alto de preparación física especial, por lo que para incrementarlo y lograr modificaciones, se debe estructurar el entrenamiento en etapas que posean altas exigencias, lo que el entrenamiento paralelo complejo no permite.

En las estructuras para la organización de la carga según Verjoschansky (1990), se deben observar dos criterios: su *“distribución en el tiempo y la interconexión de las cargas de distinta orientación funcional”*; así aparecen además del modelo clásico (paralelo complejo) de organización de la carga nuevas forma de estructurar el entrenamiento.

Esta problemática actual de la organización del entrenamiento ha provocado cambios en la concepción contemporánea de la preparación del deportista, los que pueden observarse principalmente en la aparición de cortas estructuras de planificación con la concentración de cargas de única orientación funcional, la reducción de los objetivos a desarrollar en las diferentes fases de estas estructuras, el desarrollo sucesivo de las capacidades aprovechando el efecto residual de determinadas cargas de trabajo, la aplicación de cargas según los principios de la adaptación biológica, el incremento de la utilización de medios de trabajo específico en el contenido del entrenamiento, con su correspondiente alta intensidad, y otros que determinan una diferencia notable en las actuales características de la planificación (García & Navarro, 1996; Lanza, 2001; Navarro, 2003; Martín & García, 2010; Badallo 2017).

En esta dirección aparecieron inicialmente nuevas concepciones en la organización de la carga, modificando la teoría de periodización de Matveev (1983), a algunos de estos se les llamó de altas cargas, como son los casos de los brindados por Vorobiev (1974); Tschiene (1990), los que aun presentando altas intensidades se siguen considerando como modelos tradicionales o clásicos, caracterizados por la aplicación de la carga en forma regular (paralelo complejo).

Más adelante en diferentes investigaciones se fue demostrado que el entrenamiento dirigido al desarrollo de una sola capacidad motriz provocaba un efecto más profundo en la preparación especial, surgiendo el modelo de la organización mediante cargas concentradas, cuyo iniciador puede verse en Verjoschansky (1982), y como una variante de este se encuentra el modelo ATR propuesto por Isurin & Kaverin (1985); y Navarro (1994).

Siff & Verkhoshansky (2004), consideran que la unidad fundamental de entrenamiento no debe ser el microciclo, sino que deben ser etapas más amplias de la preparación, en las que se destacan los mesociclos, estos tienen el objetivo de lograr una adaptación y deben estar organizados en el entrenamiento de alto nivel, en bloques de preparación de diferente orientación según la concepción de cargas concentradas, estas cargas conllevan un mayor volumen de medios de preparación especial.

En este sentido se introducen los conceptos de potencial de entrenamiento de la carga y su efecto entrenante, de igual forma se considera que esta concentración de la carga provocará una disminución inicial de la capacidad que se esté tratando, lo que con la modificación sucesiva de la orientación del entrenamiento en los siguientes bloques (mesociclos) permitirá el aumento de la capacidad especial, producto de lograr el llamado efecto retardado del entrenamiento a largo plazo (ERELP).

Como necesidad de modelos intermedios entre las cargas regulares (periodización clásica) aplicadas a atletas principiantes y las cargas concentradas aplicadas a atletas de alto nivel, surgen nuevas estructuras de planificación mediante los modelos de cargas acentuadas,

La importancia de estas estructuras de organización de la carga de entrenamiento de manera acentuada se centra, en la modificación que debe ocurrir en la concepción del entrenamiento de los atletas juveniles, producto del tránsito al finalizar la categoría escolar hacia la preparación de alto nivel, lo que debe lograrse de manera gradual, con el objetivo de evitar un brusco cambio en la organización de las cargas en estos atletas.

Estos modelos de acentuación de las cargas pueden ser aplicados siempre que el atleta ya haya alcanzado cierto nivel de desarrollo y especialización en el entrenamiento. Entre los modelos de cargas acentuadas se encuentran el modelo de bloques de orientación en progresión de Reib (1991), y el modelo de Macro ciclo integrado de Navarro & Arellano (1990).

Al analizar la actualización de las orientaciones del Programa Integral de Preparación del Deportista (Cuba. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación, 2016) del deporte Fútbol, se observa que presenta modificaciones en relación al ciclo anterior en los elementos siguientes: la actualización histórica, la actualización de las categorías y la correspondencia en la aplicación de programas de enseñanza y planes de entrenamiento, así como la modificación de las categorías en el Fútbol Femenino y su sistema de preparación y competitivo

Para la categoría juvenil (16 – 18 años) el programa es preciso en cuanto al sistema de enseñanza a utilizar, sus objetivos, las indicaciones metodológicas que brinda para el desarrollo de los diferentes tipos de preparaciones, así como los métodos y medios a utilizar en cada una de ellas. Sin embargo, se encuentra limitado en lo referente a la actualización de las estructuras para la planificación del entrenamiento que se deben utilizar en esta categoría, al distinguir solamente que se debe utilizar el modelo clásico de planificación propuesto por Matveev (1983), teniendo en cuenta una doble periodización.

Los elementos descritos con anterioridad nos demuestran la contradicción existente entre la estructura de entrenamiento recomendada por el Programa Integral de Preparación del Deportista para la categoría juvenil y las recomendaciones existentes acerca de las estructuras contemporáneas propuestas para la planificación del entrenamiento en esas edades.

La investigación tuvo como objetivo diseñar una estructura para la planificación del entrenamiento en la categoría juvenil de Fútbol mediante el modelo de carga acentuada de Macro ciclo Integrado

DESARROLLO

En la investigación se utilizaron diferentes métodos del nivel teórico, fue necesario además utilizar el análisis de documentos para estudiar los documentos normativos y metodológicos del proceso de entrenamiento referente a la categoría juvenil. Mediante el enfoque Sistémico se establecieron las relaciones e interdependencias entre los elementos componentes de la estructura: los macrociclos, su duración, las fases y la sucesión de los contenidos correspondientes a ellas.

El criterio de especialistas y la encuesta se utilizaron con el objetivo de obtener la valoración de los especialistas sobre la estructura de entrenamiento diseñada. Luego de la realización de un taller donde se explicaron sus características, se aplicó una encuesta a una muestra que cumplía una serie de requisitos establecidos por el investigador necesarios y suficientes para el cumplimiento del objetivo perseguido.

Análisis del Programa Integral de Preparación del deportista de Fútbol

En el análisis de los documentos normativos del PIPD se observó que en lo referente a las estructuras de planificación para las diferentes categorías establece programas de enseñanza para las edades correspondientes a las áreas deportivas y planes de entrenamiento para los centros de altos rendimientos Escuelas de iniciación

deportivas (EIDES) y Academias AI referirse a los niveles de EIDE, establece de forma obligatoria la planificación cíclica de Matveev (1983), autorizando solamente para las academias otras formas de entrenamiento. (Tabla 1).

Tabla 1. Propuesta de estructuras de planificación para diferentes categorías.

Categoría	Tipo de Planificación
8 – 9	Programa de enseñanza
10 – 11	Programa de enseñanza
12 – 13	Programa de enseñanza
13 – 14 – 15 (Femenino)	Programa de enseñanza
14 – 15	Planes de entrenamiento doble periodización
16 – 17 – 18	Planes de entrenamiento doble periodización
18 - 23	Planes de entrenamiento

En lo referente a las estructuras para la planificación del entrenamiento en la categoría juvenil, sus propuestas no están actualizadas de acuerdo a las tendencias contemporáneas existentes en la teoría del entrenamiento, ya que la doble periodización de Matveev (1983), que recomienda mantiene la misma concepción que plantea este autor en sus fundamentos del entrenamiento, pues aún en la doble periodización organizada con ciclos de entrenamiento semestrales, se mantiene por una parte la concepción de adquisición, mantenimiento y pérdida temporal de la forma deportiva, no destaca el incremento de la utilización de medios de trabajo específico en el contenido del entrenamiento, que ya debe ocurrir en esas edades, y mantiene la orientación al trabajo paralelo de varias capacidades de diferentes direcciones.

También en relación a la categoría juvenil propone una etapa clasificatoria que deberá realizarse en los meses de febrero a abril los fines de semana viajando, y con posterioridad la final de los juegos escolares en el mes de julio. En este caso se dispone de 6 meses de preparación para la etapa clasificatoria y 2 meses para la competición final.

Además de las limitaciones expresadas anteriormente, Si se tienen en cuenta los fundamentos de la Teoría de Matveev (1983), no existirá posibilidad de acuerdo con las fechas de las competiciones, de realizar dos ciclos semestrales con una doble periodización. si la etapa clasificatoria se realiza entre los meses de febrero y abril (1er ciclo de 6 meses) y la final en el mes de julio (2do ciclo de 2 meses).

Análisis de las estructuras propuestas de Cargas Acentuadas.

Al analizar los criterios existentes respecto a las estructuras del modelo de cargas acentuadas de bloques con orientación en progresión, García & Navarro (1996), recomiendan que en este modelo las cargas deben tener un carácter menos concentrado que en el modelo de bloques de Verjoschansky (1982), de igual forma recomienda que el entrenamiento debe estar dirigido preferencialmente al trabajo especial del objetivo que se persiga, este autor considera de gran importancia en este modelo tener presente la sucesión e interconexión de las cargas que se apliquen de un bloque a otro para garantizar el efecto residual de estas cargas entre los bloques de diferente orientación funcional.

En el caso del modelo de planificación acentuado de la carga según los macrociclos integrados, es caracterizado por Navarro & Arellano (1990), por contener todas las necesidades de entrenamiento, pero recomienda que deban estar concentradas en cortos períodos de tiempo. Considera que se debe mantener la misma concepción que en los bloques de orientación en progresión en cuanto a las recomendaciones acerca de la sucesión e interconexión de las cargas.

Cada macrociclo debe tener una duración entre 6 y 12 semanas (tabla 2) incluyendo fases de preparación general, especial y de mantenimiento, la duración de estas fases debe estar entre 1 y 5 semanas y dependerá del carácter que tenga el macrociclo de acuerdo a la orientación de sus contenidos y al momento del ciclo de preparación por el que transcurra.

La fase general está caracterizada por el volumen de entrenamiento, debiéndose incrementar la intensidad en la fase especial. En cuanto al contenido de las fases, deberá tenerse presente la sucesión en el efecto de las cargas, de esta forma un entrenamiento dirigido hacia la resistencia aeróbica en la fase general puede sucederse a la resistencia mixta o anaeróbica en la fase especial. En la fase de mantenimiento el entrenamiento estará dirigido a las acciones competitivas y al desarrollo de la velocidad de estas.

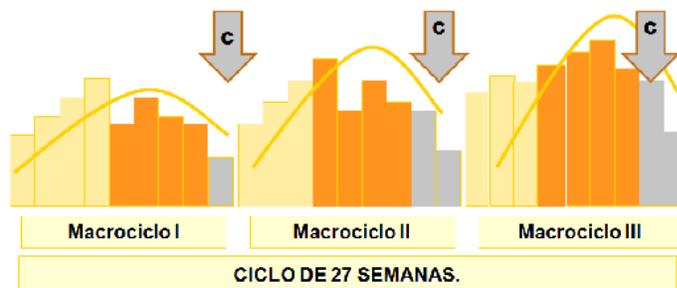


Figura 1. Ciclo compuesto por 3 Macrociclos integrados.

Estos macrociclos se van repitiendo a lo largo del ciclo de preparación (Figura 1) garantizando de manera sucesiva de un macrociclo a otro, el aprovechamiento del efecto residual de las cargas recibidas en el macrociclo anterior. Al final de cada Macro ciclo el atleta estará en condiciones de participar en competiciones (Tabla 2).

Tabla 2. Organización del Macro ciclo Integrado.

UNIDADES DE PLANIFICACION	CARACTERÍSTICAS	DURACION
CICLO	Conjunto de varios macrociclos integrados cuyo objetivo final es el resultado máximo en la competencia principal	25 a 30 semanas
Macro ciclo Integrado	Conjunto de varias fases, con integración de volumen e intensidad específicas apropiados al rendimiento de la especialidad	6 a 12 semanas
Fase Macro ciclica	Conjunto de varios microciclos con una concentración de contenidos de entrenamientos determinados	1 a 5 semanas
MICROCICLO	Conjunto de varios días de entrenamiento que reflejan la orientación funcional de la fase Anual donde están situados	3 a 7 días

Fuente: Navarro & Arellano (1990).

Propuesta de estructura de Planificación para los equipos de Fútbol en la categoría juvenil

Objetivos.

- Lograr el estado de forma competitiva del equipo al nivel necesario que permita mantener la exactitud de las acciones técnico tácticas con altas intensidades de esfuerzo hasta el final de los partidos.
- Garantizar el funcionamiento eficaz del sistema de juego del equipo y sus variantes, de acuerdo al modelo ideal en correspondencia con las características de los jugadores.
- Alcanzar mediante modelo de cargas acentuadas de Macro ciclo Integrado, la condición física necesaria, para obtener altos rendimientos en el campeonato nacional de Fútbol juvenil a partir de la sucesión e interconexión de la orientación funcional en las diferentes fases y macrociclos.

Descripción del ciclo de entrenamiento

El ciclo de entrenamiento tendrá una duración de 45 semanas este tendrá incluido 4 macrociclos integrados y dos momentos competitivos. (Etapa clasificatoria y etapa final nacional). Los 3 primeros Macro ciclos garantizarán

la preparación para la etapa clasificatoria y en el 4 se perfeccionarán los aspectos con deficiencias para enfrentar la etapa final.

Las cargas de entrenamiento tendrán una única orientación funcional, por lo que no se observarán diluidas en las diferentes capacidades, en este sentido estarán dirigidas hacia aquellos sistemas energéticos predominantes en los esfuerzos del jugador de Fútbol. (Mixto, anaeróbico láctico anaeróbico aláctico).

De manera general se utilizarán en el entrenamiento medios de preparación con carácter especial en correspondencia con las características de los jugadores, de sus posiciones y funciones. Como otra característica de la especialización se incrementarán los juegos de preparación, permitiendo estos por una parte el incremento de las cargas especiales de entrenamiento y por otra garantizar el funcionamiento del sistema de juego del equipo (Figura 2).

MACROCICLO I			MACROCICLO II			MACROCICLO III																		
Fase General	Fase Especial	F M	Fase General	Fase Especial	F M	Fase General	Fase Especial	F M																
1	2	3	4	5	6	7	MC	9	10	11	12	13	14	15	MC	17	18	19	20	21	22	23	MC	MC
Septiembre			Octubre			Noviembre			Diciembre			Enero			Febrero									

COMPETITIVO			MACROCICLO IV			COMPETITIVO													
COMPETITIVO			Fase General	Fase Especial	Fase Mantenimiento	COMPETITIVO													
26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	MC	MC	42	43	44	45
Marzo			Abril			Mayo			Junio			Julio							

Figura 2. Estructura para la preparación de los equipos juveniles de Fútbol, compuesto por un ciclo de 45 semanas, con 4 Macro ciclos Integrados y 2 etapas competitivas.

Características de la carga en los macrociclos.

El primer macro ciclo está compuesto por 8 semanas, de las cuales 4 corresponden a la fase de preparación general, 3 a la preparación especial y 1 al mantenimiento, esta última caracterizada por un micro ciclo de modelaje competitivo.

En este primer macro ciclo se garantizará el desarrollo de los elementos esenciales para la creación de las bases del funcionamiento sistema de juego del equipo, para ello se utilizarán medios de preparación especial en situaciones competitivas. En el micro ciclo de modelaje deberá observarse el resultado del trabajo dirigido al funcionamiento del sistema de juego, por lo que se deben jugar al menos 3 partidos de preparación

Se comenzará el desarrollo de la fuerza como adaptación anatómica en la fase general, sucediéndose a cargas de hipertrofia en la fase especial. En cuanto al entrenamiento de la resistencia esta llevará una dirección aeróbica en la fase general y en sucesión cargas de resistencia mixta (nivel de umbral anaeróbico) en la fase especial.

El segundo macro ciclo está compuesto de igual forma por 8 semanas, en este se le da una mayor

atención a la preparación especial dedicándole a esta una fase de 4 semanas y de igual forma 1 semana al mantenimiento con un microciclo de modelaje competitivo de similar característica al anterior.

Deberá lograrse el funcionamiento del sistema de juego de equipo a partir de la concepción del modelo de juego ideal de acuerdo con las características de los jugadores. Se dirigirá el desarrollo de la fuerza hacia la fuerza máxima en la fase general y a la fuerza rápida en los 5 microciclos de la fase especial, en unión al desarrollo de la velocidad. En la fase general la dirección del entrenamiento de la resistencia estará dirigido hacia la resistencia mixta, sucediéndole la resistencia a esfuerzos alácticos en la fase especial mediante medios especiales.

El tercer macrociclo está compuesto por 9 semanas, disminuyendo en las cargas de carácter general incrementándose a 5 los microciclos de preparación especial, este macrociclo finaliza con 2 microciclos de mantenimiento, se perfeccionará el funcionamiento del sistema de juego y en los microciclos de mantenimiento se debe modelar al máximo la próxima actividad de competición de la etapa clasificatoria.

Se continúa en la fase general en cuanto a la fuerza el entrenamiento de la potencia, modificándose las cargas hacia la resistencia a la fuerza en la fase especial. En coincidencia con las cargas de fuerza el trabajo de resistencia estará dirigido a la resistencia a esfuerzos alácticos en la fase general (velocidad) y en sucesión la resistencia a esfuerzos lácticos en la especial (resistencia a la velocidad).

Valoración por los especialistas de la estructura propuesta

Para valorar los criterios de los especialistas sobre la estructura propuesta, se encuestaron en el Campeonato Nacional de Fútbol 10 entrenadores de los equipos juveniles de las provincias Ciego de Ávila, Villa Clara, Guantánamo, Santiago de Cuba y Artemisa. Todos Licenciados en Cultura Física, con más de 10 años de experiencia en el trabajo con esta categoría

En la pregunta No. 1 dirigida a conocer la relación entre las semanas dedicadas a las etapas de Preparación General y Especial se observó un marcado incremento de la duración del tiempo dedicado a la Preparación General. De ellos 6 utilizaron una relación de 12-10 y 12-5 y solo 2 dedicaron un mayor tiempo a la preparación especial.

Etapas	General	Especial	
Semanas	12	5	3
	12	10	3
	8	6	2
	7	13	2

En cuanto al criterio de la posibilidad de aplicación de la estructura propuesta en un rango del 1 al 10, 9 de ellos lo ubicaron en categorías entre 9 y 10

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
							1	3	6

Referente a la duración de los Macrociclos y las Fases, así como su sucesión 9 de ellos los valoraron como Muy adecuada y Bastante adecuada.

Muy Adecuada	Bastante Adecuada	Adecuada	Poco Adecuada
6	3	1	

Sobre la sucesión de las capacidades condicionales en los diferentes macrociclos. 8 la clasificaron entre bastante adecuada y muy adecuada.

Muy Adecuada	Bastante Adecuada	Adecuada	Poco Adecuada
6	2	2	

Los 10 entrenadores encuestados consideraron que la estructura propuesta permite orientar el entrenamiento de manera más especializada hacia el funcionamiento de los equipos de Fútbol de la categoría juvenil que la estructura actual propuesta en el PIPD.

CONCLUSIONES

El estado actual de las estructuras de entrenamiento para los equipos de la categoría juvenil de Fútbol en las EIDE presenta insuficiencias en cuanto a su actualización de acuerdo a las recomendaciones para la organización del entrenamiento deportivo contemporáneo, lo que limita el desarrollo de los jugadores en su tránsito hacia el entrenamiento de alto nivel.

Los modelos de acentuación de la carga deberán aplicarse siempre que se haya alcanzado un determinado nivel de desarrollo, lo que ocurre en las categorías juveniles. Estos permitirán la adaptación a partir de una orientación más selectiva de los contenidos de preparación y de su sucesiva modificación en cortos períodos de entrenamiento

La organización del entrenamiento para los equipos juveniles de Fútbol de las EIDE mediante una estructura en Macrociclos Integrados, correspondiente a los modelos de cargas acentuadas, en la que se tengan en cuenta la sucesión e interconexión de las capacidades determinantes del rendimiento en el Fútbol y la distribución de las competiciones en el ciclo permitirá el desarrollo de los jugadores y garantizará el funcionamiento eficaz del sistema de juego.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Badallo, S. (2017). Planificación deportiva. <https://mundoentrenamiento.com/category/entrenamiento/page/9/>
- Cuba. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. (2016). Programa Integral de preparación del deportista. Fútbol. Comisión Nacional de Fútbol.
- Forteza, A. (2001). Entrenamiento deportivo, Ciencia e innovación Tecnológica. Científico técnica.
- García Manso, J., & Navarro Valdivieso, M. (1996). Planificación del entrenamiento Deportivo. Gymnos.
- Lanza, A. (2001). Sistema de entrenamiento para el desarrollo de la condición física en futbolistas. (Tesis Doctoral). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo".
- Martin, E., & García Manso, J. M. (2010). Aplicabilidad de los modelos de periodización del entrenamiento deportivo. Una revisión sistemática. *International Journal of Sport Science*. **6**, 231-241.
- Matveev, L. (1983). Fundamentos del entrenamiento Deportivo. Raduga.
- Navarro F. (1994). Principios del entrenamiento y estructuras de la planificación deportiva. Master de Alto Rendimiento. Comité Olímpico Español.
- Navarro Valdivieso, F. (2003). Modelos de planificación deportiva según el deportista y el deporte. *Efdeportes.com/ Revista Digital*, 9(67),
- Navarro, F., & Arellano, R. (1990). Natación. Comité Olímpico Internacional.
- Reib, M. (1991). Problemas del entrenamiento de alto nivel en los deportes de resistencia. *SDS*, 10(22), 30-39.
- Siff, M.C., & Verjoschansky, Y. (2004). Super Entrenamiento. Paidotribo.
- Tschene, P. (1990). El estado actual de la teoría del entrenamiento. Escuela de Deportes.
- Verjoschansky, I. (1990). Entrenamiento Deportivo. Planificación y Programación. Martínez Roca.
- Vorobiev, A. (1974). Halterofilia. Ensayo sobre fisiología y entrenamiento deportivo. Libros de México.