



**UNIVERSIDAD ANDINA SIMÓN BOLÍVAR  
SEDE CENTRAL  
Sucre – Bolivia**

**DIPLOMADO EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO DE FUTBOL DE SALÓN  
DE LA SELECCIÓN JUVENIL VARONES DEL CLUB PROYECTO  
MAGNUS**

**Monografía presentada para  
optar al Diplomado en  
Entrenamiento Deportivo**

**ESTUDIANTE: GASTON LUIS PANIAGUA LOPEZ**

**Sucre - Bolivia**

**2021**

## *AGRADECIMIENTOS*

Agradezco a Dios por guiarme en  
el camino de la vida.

A mis padres por el apoyo  
incondicional que me dieron  
siempre.

Miriam L. López y Renato  
Paniagua

## RESUMEN

El fútbol de salón moderno, la mayoría de los movimientos en situación real de juego requieren contracciones musculares en un tiempo mínimo de donde se deduce que la potencia muscular es muy significativa para el deportista.

Es evidente que, para la personalización del entrenamiento, principio infaltable en la preparación del jugador de alto rendimiento. Se requiere en la actualidad de la aplicación de los avances pedagógicos, tecnológicos y científicos.

Con esta propuesta de planificación tratamos de contribuir la demanda en favor de la realidad deportiva actual. Estimar los valores de potencia para el músculo que decide el movimiento deportivo que queremos entrenar, usando para ello el método de periodización ATR, con la transferencia que cada jugador tiene que entrenar para obtener más y mejores resultados, dicha propuesta será realizada con los jugadores del "CLUB PROYECTO MAGNUS" de la unidad educativa CONSTANTINO CUELLAR de la ciudad de Warnes; para un mejor rendimiento con miras al campeonato departamental cruceño.

## ÍNDICE DE CONTENIDO

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>2</b>
<b>1      Fundamentación técnica.....</b>	<b>2</b>
1.1      Diagnóstico del equipo.....	2
1.1.1    Recursos técnicos .....	3
1.1.2    Recursos de financiamiento.....	3
1.2      Justificación. ....	3
1.3      Antecedentes de la pregunta de investigación. ....	4
1.4      Pregunta de investigación.....	4
1.5      Objetivos de la investigación. ....	4
1.5.1    Objetivo general.....	4
1.5.2    Objetivos específicos. ....	4
1.6      Metodología de la investigación.....	4
<b>CAPÍTULO II.....</b>	<b>5</b>
<b>2      Fundamentación teórica .....</b>	<b>5</b>
2.1      Marco contextual .....	5
2.2      Marco Conceptual.....	6
2.2.1    Deporte. ....	6
2.2.2    Concepto de entrenamiento deportivo.....	6
2.2.3    Capacidades Condicionales. ....	7
2.2.4    Tipos de Capacidades Condicionales.....	7
2.2.5    Resistencia .....	7
2.2.6    Tipos de Resistencia.....	7
2.2.6.1   Resistencia Aeróbica.....	7

2.2.6.2	Resistencia Anaeróbica.....	8
2.2.7	La velocidad.....	8
2.2.8	Tipos de velocidad.....	8
2.2.8.1	Velocidad de Traslación.....	8
2.2.8.2	Velocidad de Reacción.....	8
2.2.8.3	Velocidad de Resistencia.....	8
2.2.9	La Fuerza.....	9
2.2.10	Tipos de Fuerza.....	9
2.2.10.1	Fuerza Resistencia.....	9
2.2.10.2	Fuerza Rápida.....	9
2.2.10.3	Fuerza Máxima.....	9
2.2.11	Flexibilidad.....	10
2.2.12	Tipos de flexibilidad.....	10
2.2.12.1	Estático pasivo.....	10
2.2.12.2	Estático activo.....	10
2.2.13	La Carga.....	10
2.2.14	Tipos de Carga.....	11
2.2.14.1	La Carga de Entrenamiento.....	11
2.2.14.2	Carga Externa o Física.....	11
2.2.14.3	Carga interna o fisiológica.....	12
2.2.15	Macro ciclo.....	12
2.2.16	Período preparatorio.....	12
2.2.17	Preparación general.....	12
2.2.18	Preparación especial.....	13
2.2.19	Período competitivo.....	13

2.2.20	Período de transición.....	13
2.2.21	Mesociclos.....	14
2.2.21.1	Los mesociclos de base. ....	14
2.2.21.2	Los mesociclos de desarrollo. ....	14
2.2.21.3	Los mesociclos de estabilización.....	14
2.2.21.4	Los mesociclos competitivos. ....	15
2.2.22	Tipos de Mesociclo.....	15
2.2.22.1	Mesociclo de acumulación. ....	15
2.2.22.2	Mesociclo de transformación.....	15
2.2.22.3	Mesociclo de realización. ....	15
2.2.23	Microciclos.....	16
2.2.23.1	Microciclos de entrenamiento.....	16
2.2.23.2	Microciclos básicos o corrientes.....	16
2.2.23.3	Microciclos de choque.....	16
2.2.23.4	Microciclos Recuperatorios o de supercompensación.....	17
2.2.24	Sesión de entrenamiento.....	17
2.2.25	Tipos de sesiones.....	17
2.2.25.1	Sesión con objetivo selectivo.....	17
2.2.25.2	Sesión con objetivo de conjunto.....	17
2.2.26	Tipos de preparación que debe tener un deportista .....	18
2.2.26.1	Preparación física - deportiva.....	18
2.2.26.2	La preparación física general .....	18
2.2.26.3	La preparación física especial .....	18
2.2.27	Preparación técnica - táctica.....	19
2.2.28	Preparación psicológica.....	19

2.2.28.1	La preparación psicológica general .....	20
2.2.29	Preparación teórica .....	20
<b>CAPÍTULO III</b>	.....	<b>21</b>
<b>3</b>	<b>Propuesta Innovadora</b> .....	<b>21</b>
3.1	Planificación de entrenamiento “Club Proyecto Magnus” .....	21
<b>CAPITULO VI</b>	.....	<b>31</b>
<b>4</b>	<b>Conclusiones y recomendaciones</b> .....	<b>31</b>
4.1	Conclusiones .....	31
4.2	Recomendaciones .....	31
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	.....	<b>32</b>

## INTRODUCCIÓN

El fútbol de salón ha crecido y evolucionado de gran manera, según las experiencias y resultados de las últimas competencias de alto rendimiento, como también de competencias locales. Esto lógicamente, se ha notado también en los diferentes aspectos del entrenamiento y la preparación física, demandando ya una especificidad de entrenamiento

Hoy en día podemos apreciar que ha pasado a ser un juego relativamente lúdico y solo de diversión, a ser uno de los más competitivos en el mundo. Donde ha ganado mucho más espacio en lo que respecta el espectáculo deportivo y por ende el crecimiento de los clubes y de los mismos jugadores llegando a ser muy conocidos a nivel mundial

El presente trabajo ha sido preparado en las siguientes partes:

Primera parte, se expone la justificación donde se da a conocer la importancia y relevancia a la enseñanza del fútbol de salón

Segunda parte, se da una muestra del diagnóstico de la Institución y las características de los jugadores de 17 a 18 años.

Tercera parte, muestra el marco conceptual, que tiene mucha importancia por la investigación bibliográfica realizada.

En la última parte se presenta la propuesta innovadora que planteamos al Club Proyecto Magnus de la Unidad Educativa Constantino Cuellar.

## CAPÍTULO I

### 1 Fundamentación técnica

#### 1.1 Diagnóstico del equipo.

Integrantes del Club Proyecto Magnus, El factor humano con que se cuenta y las características de los mismos se lo plantea en el siguiente cuadro.

NOMBRE	EDAD	PUESTO	EXPERIENCIA
MIGUEL QUINTA	17	ARQUERO	CAMPEONATO DEPARTAMENTAL
NICOLAS MENDOZA	18	ARQUERO	CAMPEONATO DEPARTAMENTAL
DANIEL ZURITA	17	CIERRE	CAMPEONATO DEPARTAMENTAL
GABRIEL CHAVEZ	17	ALERO	CAMPEONATO DEPARTAMENTAL
CARLOS GARCIA	17	ALERO	CAMPEONATO DEPARTAMENTAL
JULIO ARAUZ	18	CIERRE	CAMPEONATO DEPARTAMENTAL
JOSE IBARRA	17	ALERO	CAMPEONATO DEPARTAMENTAL
CHRISTIAN MONTENEGRO	17	PIVOT	CAMPEONATO DEPARTAMENTAL
MIGUEL RIVERO	17	PIVOT	CAMPEONATO DEPARTAMENTAL
PAULO AYALA	17	ALERO	CAMPEONATOS LOCALES
JOSE PARADA	18	ALERO	CAMPEONATOS LOCALES
MARCOQUISPE	17	PIVOT	CAMPEONATOS LOCALES

### 1.1.1 Recursos técnicos

Campo deportivo propio	1
Balones de Futsal	9
Balones medicinales	1
Conos	32
Ligas	4
Ula – Ulas	15
Cuerdas	10
Canastillos	2
Ponchillos	12
Platillos	21

### 1.1.2 Recursos de financiamiento.

El Club Proyecto Magnus juvenil varones es auto financiado

### 1.2 Justificación.

Es importante realizar el mencionado trabajo porque los jóvenes que comprenden entre las edades juveniles están relacionados y comprometidos con el deporte, como también observando las necesidades que presentan en la preparación de los entrenamientos, optamos por sugerir un plan de entrenamiento sistematizado ya que en los últimos años el entrenamiento ha evolucionado considerablemente tanto en el aspecto técnico táctico y psicológico.

Una planificación formativa, produciendo jugadores íntegros con valores éticos y morales que reflejan a un buen deportista y sobre todo jugadores competitivos, maximizando sus habilidades, físico técnico, tácticas y psicológicas.

La planificación deportiva es un instrumento importante para el desarrollo de los fundamentos del fútbol de salón que influyen en el proceso de aprendizaje del jugador, y para un aprendizaje óptimo ya que este influirá en las tres áreas como la motora, cognoscitiva y socio afectivo a lo largo de su vida.

Su práctica ayuda a inculcar un sentido de la responsabilidad (asistencia y puntualidad) y de la higiene. En todo momento, el fútbol de salón debe servir

para que el jugador descubra sus propias limitaciones y motivación para superarlas.

### **1.3 Antecedentes de la pregunta de investigación.**

La observación de la forma del entrenamientos de los jugadores de fustal categoría juvenil de Club Proyecto Magnus, nos dieron a conocer el motivo del bajo rendimiento ya que no existe una planificación de entrenamiento, es por eso que es necesario y muy importante realizar la planificación por el motivo que es un nuevo club y las exigencias de competencia son mayores para lograr los objetivos planteados.

### **1.4 Pregunta de investigación.**

¿La implementación de un entrenamiento planificado, favorecerá al rendimiento de jugadores de fútbol de salón del club Proyecto Magnus?

### **1.5 Objetivos de la investigación.**

#### **1.5.1 Objetivo general.**

Implementar la planificación de entrenamiento de fútbol de salón de la selección juvenil varones del Club Proyecto Magnus de la U.E. Constantino Cuellar

#### **1.5.2 Objetivos específicos.**

- Mejorar el rendimiento técnico, táctico y psicológico del club
- Clasificar al campeonato provincial de la asociación de Santa Cruz
- Preparar el equipo de fustal para que logre una buena representación en la competencia clasificatoria en el campeonato de la asociación de Warnes

### **1.6 Metodología de la investigación**

La presente investigación adopta un diseño experimental, donde se toma el modelo pre- experimental, ya que se aplicara al grupo una prueba diagnóstica previa, para luego implementar estímulos de tipo experimental y finalmente se aplicara la misma prueba diagnóstica posterior al tratamiento para ver los resultados.

## CAPÍTULO II

### 2 Fundamentación teórica

#### 2.1 Marco contextual

La presente planificación de entrenamiento está dirigida a la selección de Fútbol de Salón Juvenil varones del Club Proyecto Magnus de la Unidad Educativa Constantino Cuellar que está ubicada en la zona central de la ciudad de Warnes entre, calle 9 de abril y Recarredo Roda.

#### Realiza sus entrenamientos:

Días	Lugar	Hora
Lunes	Campo deportivo de la Unidad Educativa	19:30 pm.
Miércoles	Campo deportivo de la Unidad Educativa	19:30 pm.
Viernes	Campo deportivo de la Unidad Educativa	19:30 pm.

#### Los objetivos a cumplir son los siguientes.

2do semestre de la gestión: 2018	Clasificar al campeonato provincial de la asociación de Santa Cruz
Macro ciclo.	Preparar el equipo de fútbol para que tenga una buena representación en la competencia clasificatoria en el campeonato de la asociación de Warnes
Mesociclo.	<p><b>Preparación física:</b> Corregir las falencias que existan en los jugadores con respecto a las capacidades condicionales</p> <p><b>Preparación técnica-táctica:</b> mejorar el dominio de los sistemas de rotación juego en los jugadores</p>

	<p><b>Preparación psicológica:</b> incrementar la cohesión, confianza, responsabilidad y puntualidad de los jugadores.</p>
Microciclos.	<p><b>Preparación física:</b> Mejorar la velocidad de reacción para una buena marca defensiva.</p> <p><b>Preparación técnica-táctica:</b> Desarrollar la automatización de la rotación ofensiva y defensiva, ante una situación de contra ataque</p> <p><b>Preparación psicológica:</b> contribuir mediante estímulos a la puntualidad de los jugadores</p>
Sesión	<p><b>Preparación física:</b> contribuir al desarrollo de las capacidades condicionales de los jugadores</p> <p><b>Preparación técnica-táctica:</b> mejorar el desarrollo de los complejos técnicos individuales y colectivos</p> <p><b>Preparación psicológica:</b> fortalecer la confianza de los jugadores</p>

## 2.2 Marco Conceptual.

### 2.2.1 Deporte.

El deporte es aquella actividad en la cual se debe respetar un conjunto de reglas y que es realizada con afán competitivo aunque la capacidad física suele ser clave para el resultado final de la práctica deportiva (Franco Estadella Antonio, Deporte y sociedad)

### 2.2.2 Concepto de entrenamiento deportivo.

Se entiende por entrenamiento deportivo a la preparación física, técnico-táctica, psicológica, intelectual y moral del deportista, auxiliado por ejercicios físicos, o

sea, mediante la carga física intelectual y moral del deportista, auxiliado por ejercicios físicos, o sea, mediante la carga física (Matvéiev, 1987)

La conexión entre el estado físico del deportista y una carga dada es la cuestión central en la teoría y la tecnología del entrenamiento (Verkhojanski, 1991)

### **2.2.3 Capacidades Condicionales.**

Están determinadas por factores energéticos que se liberan en el proceso de intercambio de sustancias en el organismo humano, producto del trabajo físico. Estas son capacidades energético-funcionales del rendimiento, que se desarrollan producto de las acciones motrices consiente del individuo (Gutiérrez, D. y Sira, O. Educación física.

### **2.2.4 Tipos de Capacidades Condicionales.**

Resistencia

Fuerza

Velocidad

Flexibilidad

### **2.2.5 Resistencia**

La resistencia es la capacidad que tiene el individuo para mantener el mayor tiempo posible un esfuerzo eficaz, con el máximo aprovechamiento del oxígeno requerido. La resistencia es uno de los aspectos más relevantes del desarrollo orgánico del individuo, por cuanto es la aptitud física más exigida en la mayoría de las acciones. Existen básicamente dos tipos de resistencia: Aeróbica y Anaeróbica. (Gutiérrez, D. y Sira, O. Educación física.)

### **2.2.6 Tipos de Resistencia**

#### **2.2.6.1 Resistencia Aeróbica.**

Resistencia aeróbica u orgánica: Es la cualidad que permite un esfuerzo muscular u orgánico lo más prolongado posible, en condiciones de equilibrio entre el oxígeno que contiene el aire inspirado y el oxígeno que requiere el organismo como consecuencia de la actividad física que se realiza, por ejemplo, carrera de maratón. (Gutiérrez, D. y Sira, O. Educación física.)

### **2.2.6.2 Resistencia Anaeróbica.**

Resistencia anaeróbica o muscular: Es la cualidad que permite un esfuerzo muscular lo más prolongado posible en condiciones anaeróbicas. Estas condiciones son importantes donde la intensidad del esfuerzo es muy elevada, un ejemplo es el levantamiento de pesas. (Gutiérrez, D. y Sira, O. Educación física.)

### **2.2.7 La velocidad**

La velocidad es la capacidad del hombre de realizar acciones motrices en el menor tiempo posible, El concepto de velocidad aborda la propia velocidad del movimiento, su frecuencia y la velocidad de la reacción motora

Dentro de esta capacidad se distinguen tres tipos, las cuales son: (Gutiérrez, D. y Sira, O. Educación física

### **2.2.8 Tipos de velocidad.**

#### **2.2.8.1 Velocidad de Traslación.**

Es la capacidad que tiene el individuo de desplazarse de un lugar a otro utilizando el menor tiempo posible, por ejemplo: una persona es capaz de recorrer una distancia de 30 Min. En 4,6 segundos a su máxima potencialidad. (Gutiérrez, D. y Sira, O. Educación física.)

#### **2.2.8.2 Velocidad de Reacción.**

Es la capacidad que tiene un individuo de reaccionar en el menor tiempo posible ante un estímulo, ya sea conocido ese estímulo de antemano por el sujeto o no y es por ello que existen dos tipos de reacciones, las cuales son. (Gutiérrez, D. y Sira, O. Educación física.)

#### **2.2.8.3 Velocidad de Resistencia.**

Es la velocidad máxima mantenida el mayor tiempo posible; como el número de veces que un jugador realiza un contraataque (Gutiérrez, D. y Sira, O. Educación física.)

### **2.2.9 La Fuerza.**

Es la capacidad que tiene el hombre para vencer o contrarrestar una resistencia externa a través del esfuerzo muscular.

Se considera que la fuerza es una de las capacidades más importantes del hombre, por ser una de las premisas en el desarrollo de las demás capacidades motrices, existiendo una estrecha relación entre esta y las demás capacidades. Es por ello que muchos especialistas en el mundo, le llaman "la capacidad madre". (Gutiérrez, D. y Sira, O. Educación física.)

### **2.2.10 Tipos de Fuerza.**

#### **2.2.10.1 Fuerza Resistencia.**

Es la capacidad que tiene el organismo humano a resistir la fatiga o prolongar su aparición al realizar un trabajo de fuerza prolongada. Este tipo de fuerza se puede desarrollar con ejercicios con el peso corporal, implementos ligeros y con ejercicios de Halterofilia. El trabajo desarrollador de este tipo de fuerza hay que realizarlo con el mayor cantidad de trabajo físico que el individuo sea capaz de realizar, para utilizar los ejercicios de Halterofilia hay que tener presente la utilización de pesos del 30 al 59% del resultado máximo, realizar de 3 a 8 series o tandas por ejercicios y con más de 5 repeticiones por cada serie (Gutiérrez, D. y Sira, O. Educación física.)

#### **2.2.10.2 Fuerza Rápida.**

Este tipo de fuerza es la que el hombre manifiesta con la capacidad de superar una resistencia externa con alta velocidad de contracción muscular.

Este tipo de fuerza se puede desarrollar con diferentes ejercicios, utilizando el peso corporal de la propia persona, con implementos ligeros, como son: pelotas medicinales y objetos que su peso sea pequeño y con ejercicios de Halterofilia (Gutiérrez, D. y Sira, O. Educación física.)

#### **2.2.10.3 Fuerza Máxima.**

Este es El tipo de fuerza que se realiza para vencer o contrarrestar una gran resistencia externa, a través de la tensión máxima de los músculos. Este tipo de

fuerza solo se puede desarrollar con ejercicios de sobrecarga, como es el caso de los ejercicios de Levantamiento de Pesas, pues la zona de trabajo está entre el 90 y más % del resultado máximo del atleta, realizándose de 2 a 5 series por ejercicios y con repeticiones de 1 a 3 por cada serie. (Gutiérrez, D. y Sira, O. Educación física.)

### **2.2.11 Flexibilidad.**

Permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad física que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella; por eso la flexibilidad forma parte del currículo de la Educación Física, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta cualidad. (Gutiérrez, D. y Sira, O. Educación física.)

### **2.2.12 Tipos de flexibilidad.**

#### **2.2.12.1 Estático pasivo.**

Con estático y pasivo nos referimos a que la elongación es continua (estático) y que el musculo se deja elongar (pasivo). (Miñarro López Pedro Ángel Fundamentos de fisiología del ejercicio)

#### **2.2.12.2 Estático activo.**

Igual que la anterior con estático nos referimos a que se elongar de forma continuada y con activo que se realiza una acción. (Miñarro López Pedro Ángel Fundamentos de fisiología del ejercicio)

### **2.2.13 La Carga.**

Bajo el concepto de carga se entiende la medida fisiológica de la sollicitación del organismo provocada por un esfuerzo físico y expresada en éste en forma de reacciones funcionales concretas de una cierta duración y profundidad (Verchosanskij, 1987).

La carga representa el valor del trabajo realizado durante el entrenamiento o la competición.

Esquemáticamente, esto significa:

1. Provocar en el organismo adaptaciones de tipo biológico-funcional y psíquico;
2. Mediante un sistema de ejercicios físicos organizados en métodos;
3. A través de los diferentes componentes de la carga

En sentido amplio, la carga comprende:

La confrontación del deportista con los requisitos físicos, intelectuales y psíquicos exigidos por el entrenamiento;

La confrontación con su objetivo: el incremento de la prestación deportiva (Tschiene, 1984).

#### **2.2.14 Tipos de Carga.**

Se diferencia entre las siguientes expresiones:

##### **2.2.14.1 La Carga de Entrenamiento.**

Como término de carga de entrenamiento se entiende la medida cuantitativa de trabajo de entrenamiento desarrollado.

El concepto de carga comprende fundamentalmente el grado de estimulación que es provocada en el organismo, luego de un trabajo muscular y que acarreará una reacción de los sistemas funcionales de una determinada profundidad y duración.

Tomando en cuenta este concepto, surge la necesidad de entender la idea de carga interna y externa y de la introducción de los conceptos de potencial de entrenamiento de la carga y de su efecto de entrenamiento, que permiten una definición más concreta de la relación estímulo-efecto, que ofrece una mayor previsión de este último. (Gutiérrez, D. y Sira, O. Educación física.)

##### **2.2.14.2 Carga Externa o Física.**

Son aquellos datos indicadores del trabajo realizado, cuantificados por medio de parámetros que señalan la cantidad y calidad del mismo (horas, kilómetros, ejercicios, velocidad, etc.). Se halla cuantitativamente mediante los componentes de la carga: duración, volumen, intensidad, densidad, y descanso.

Mediante sus componentes se puede establecer una clasificación de las mismas y orientarlas hacia el desarrollo de una determinada capacidad condicional, posibilitando así la planificación del trabajo. (Gutiérrez, D. y Sira, O. Educación física.)

#### **2.2.14.3 Carga interna o fisiológica.**

Es el efecto de la carga externa sobre el organismo caracterizado por el nivel de las reacciones biológicas provocadas en los sistemas funcionales.

La carga interna ayuda a decidir el nivel adecuado de trabajo, permite apreciar su adaptación y juzgar su efecto sobre el nivel de entrenamiento, comparando la reacción del organismo ante distintas cargas externas.

En principio, los aspectos externo e interno de una carga son proporcionales, estando estrechamente unidos entre sí, pero solo en un mismo sujeto. (Verchosanskij, 1987).

#### **2.2.15 Macro ciclo.**

Por su duración pueden ser cuatrimestrales, semestrales o anuales, esto en función del deporte en cuestión, nivel de rendimiento del atleta, número de competencias a realizar,

El Macro ciclo está constituido por tres períodos (preparatorio, competitivo y de transición) y se concibe como un sistema de mesociclos y estos a su vez como un sistema de Microciclos. (García Masa Juan Manuel Planificación del entrenamiento deportivo.)

#### **2.2.16 Período preparatorio.**

En el período preparatorio se desarrolla y adquiere la forma deportiva. Este período se subdivide en dos etapas que son:

#### **2.2.17 Preparación general.**

En esta etapa de entrenamiento se crea una base para el trabajo de mayor intensidad que se desarrollará en etapas de entrenamiento posteriores.

Se caracteriza porque en ella el volumen de trabajo es alto y la intensidad baja. Predomina el entrenamiento aerobio en la mayoría de los deportes. (García Masa Juan Manuel Planificación del entrenamiento deportivo.)

#### **2.2.18 Preparación especial.**

En esta etapa los atletas continúan desarrollando su base aerobia, sin embargo se debe comenzar a desarrollar las capacidades físicas especiales del deporte y manteniendo el nivel de desarrollo alcanzado en sus capacidades físicas generales.

Las cargas de entrenamiento, durante esta etapa, continúan creciendo pero sobre todo, se eleva la intensidad de los ejercicios, lo cual se refleja en el incremento de la velocidad, el ritmo y la explosividad.

Parcialmente el entrenamiento aerobio se entrena en zonas mixtas (anaerobio-aerobio). (García Masa Juan Manuel Planificación del entrenamiento deportivo.)

#### **2.2.19 Período competitivo.**

El propósito fundamental de este período es mantener la forma deportiva alcanzada durante todo el período preparatorio y aplicarla para la consecución de logros deportivos.

Las competencias deben ser consideradas de la siguiente manera: primero, como la prueba final de sus planes de entrenamiento; y segundo, para evaluar a los atletas en las situaciones que son imposibles de repetir en ambientes de entrenamiento. (García Masa Juan Manuel Planificación del entrenamiento deportivo.)

#### **2.2.20 Período de transición.**

Incluye tal período para evitar la conversión del efecto acumulativo del entrenamiento en sobreentrenamiento y asegurar la sujeción a un régimen suficientemente prolongado en el que no se plantean exigencias elevadas a las posibilidades funcionales y de adaptación del organismo.

En el período de transición se pierde temporalmente la forma deportiva pero no se trata de una pausa o de una suspensión del proceso de entrenamiento. (García Masa Juan Manuel Planificación del entrenamiento deportivo.)

### **2.2.21 Mesociclos.**

Los mesociclos o ciclos medios, son estructuras de organización del entrenamiento y están integrados por microciclos de diferentes tipos; el número de estos se determina por la cantidad de objetivos a lograr y la cantidad de tareas que deben de cumplirse.

Los mesociclos se clasifican en dos grandes grupos: fundamentales y típicos. (García Masa Juan Manuel Planificación del entrenamiento deportivo.)

#### **2.2.21.1 Los mesociclos de base.**

Constituyen el tipo primordial de mesociclo del período preparatorio. Ellos permiten fundamentalmente el aumento de la resistencia aeróbica del organismo de los atletas, la formación de nuevos hábitos motores y la transformación de los asimilados con anterioridad. (García Masa Juan Manuel Planificación del entrenamiento deportivo.)

#### **2.2.21.2 Los mesociclos de desarrollo.**

Son muy importantes, ya que en ellos el deportista pasa a adquirir un nuevo y más elevado nivel en la capacidad de trabajo.

En el marco de esos mesociclos ocurre la elevación de las cargas de entrenamiento fundamentalmente del volumen y de la formación de nuevos hábitos motores sobre todo cuando se utiliza durante la etapa de preparación general. (García Masa Juan Manuel Planificación del entrenamiento deportivo.)

#### **2.2.21.3 Los mesociclos de estabilización.**

Se caracterizan por la interrupción temporal del incremento de las cargas sin que tenga que ocurrir una disminución de sus componentes, lo que contribuye a la fijación de las reestructuraciones crónica de adaptación del organismo de los deportistas. (García Masa Juan Manuel Planificación del entrenamiento deportivo.)

#### **2.2.21.4 Los mesociclos competitivos.**

Constituyen el tipo fundamental de los ciclos medios durante el período competitivo. (Navarro Valdivielso Fernando. La estructura convencional de planificación del entrenamiento)

#### **2.2.22 Tipos de Mesociclo.**

##### **2.2.22.1 Mesociclo de acumulación.**

Los ejercicios de fuerza máxima son la base del programa de entrenamiento especializado posterior (mejora de la fuerza explosiva, resistencia de fuerza). Además, sirven para estimular la hipertrofia muscular, lo cual es a veces necesario. Sin embargo, el programa de fuerza debe ser suplementado por el trabajo aeróbico debido a que el entrenamiento acumulativo debería mejorar los potenciales oxidativos y contráctiles de los músculos. (Navarro Valdivielso Fernando. La estructura convencional de planificación del entrenamiento)

##### **2.2.22.2 Mesociclo de transformación.**

La mayoría de las competiciones deportivas requieren o involucran resistencia aeróbica y aeróbica-anaeróbica, así como resistencia de fuerza específica. De este modo, el mejor formato de entrenamiento combina la mejora simultánea de estas capacidades dentro de un mesociclo. Sin embargo, este entrenamiento de gran demanda, intenso, necesariamente afecta a la estabilidad y causa fatiga que, a su vez, estorba a la técnica. Este tipo de mesociclo está caracterizado por máxima carga y acumulación de fatiga. (Navarro Valdivieso Fernando. La estructura convencional de planificación del entrenamiento)

##### **2.2.22.3 Mesociclo de realización.**

El entrenamiento principal (meta) en este mesociclo es la condición física integrada que, típicamente, incluye trabajo de velocidad y tácticas competitivas. De acuerdo con ello, la mayoría del entrenamiento comprende la modelación de la actividad competitiva con las correspondientes referencias tácticas y técnicas.

Adicionalmente, el entrenamiento incluye los ejercicios anaeróbico-alácticos (García Masa Juan Manuel Planificación del entrenamiento deportivo.)

### **2.2.23 Microciclos.**

Los Microciclos o ciclos pequeños son estructuras de organización del entrenamiento y están constituidos por las sesiones de entrenamiento.

Con frecuencia, pero no siempre, los Microciclos duran una semana (ciclos semanales).

Por sus características los Microciclos se dividen en tres grupos fundamentales: (García Masa Juan Manuel Planificación del entrenamiento deportivo.)

#### **2.2.23.1 Microciclos de entrenamiento.**

Por la dirección de su contenido pueden ser de preparación general y de preparación especial, ambos se utilizan a lo largo de todo el Macro ciclo de entrenamiento, la diferencia radica en los objetivos que se pretenden lograr.

Los primeros son muy utilizados al comienzo del período preparatorio y en alguna otra etapa. Se relacionan con el incremento de la preparación física general del deportista. Mientras que los segundos, de preparación especial, son más utilizados en la etapa de preparación especial y en la preparación que antecede las competencias; ambos tipos se representan en dos variantes fundamentales: ordinarios y de choque. (García Masa Juan Manuel Planificación del entrenamiento deportivo.)

#### **2.2.23.2 Microciclos básicos o corrientes.**

Se caracterizan por un aumento uniforme de las cargas atendiendo principalmente al volumen y por un nivel limitado de la intensidad en la mayoría de las unidades de entrenamiento. (García Masa Juan Manuel Planificación del entrenamiento deportivo.)

#### **2.2.23.3 Microciclos de choque.**

Es aquel que rompe con la rutina del entrenamiento y obliga al organismo a reaccionar, a adaptarse. Tiene elevados volúmenes de carga, tanto en volumen como en intensidad. (García Masa Juan Manuel Planificación del entrenamiento deportivo.)

#### **2.2.23.4      *Microciclos Recuperatorios o de supercompensación.***

Son utilizados preferentemente luego de competencias fuertes, de alta tensión emocional o al final de una serie de Microciclos de entrenamiento, sobre todo después de los de choque. (García Masa Juan Manuel Planificación del entrenamiento deportivo.)

#### **2.2.24      *Sesión de entrenamiento.***

Podemos considerar la sesión como la estructura elemental del proceso de organización del entrenamiento.

Cada sesión de trabajo quedara sujeta al número, orientación y distribución de los ejercicios seleccionados para su desarrollo. (García Masa Juan Manuel Planificación del entrenamiento deportivo).

#### **2.2.25      *Tipos de sesiones.***

Pablot (1988) propone la siguiente clasificación para las sesiones de acuerdo a la orientación de los objetivos a cumplir.

##### **2.2.25.1      *Sesión con objetivo selectivo.***

Es decir sesiones de trabajo con orientación hacia aspectos concretos de la preparación. estas sesiones se desarrollan en tres modos diferentes:

Cargas uniformes material de igual orientación.

Cargas uniformes adaptadas de igual orientación.

Cargas variadas de igual orientación. (Pablot 1988)

##### **2.2.25.2      *Sesión con objetivo de conjunto.***

Es decir sesión de trabajo con orientación hacia el desarrollo simultaneo de varias cualidades. La ejecución de este tipo de sesiones presenta dos variantes.

En la primera se divide la fase fundamenta de la sesión

En la segunda se estructuran las cargas de trabajo de diferentes orientaciones de forma conjunta y racional mente ordenada. (Pablot 1988)

## **2.2.26 Tipos de preparación que debe tener un deportista**

### **2.2.26.1 Preparación física - deportiva.**

La preparación física es la forma básica, gracias a la cual se desarrollan las capacidades físicas y funcionales de los deportistas. La aplicación de la técnica de los ejercicios difíciles es imposible si no tenemos deportistas físicamente bien desarrolladas y sanas.

También la capacidad de trabajo de los sistemas funcionales cardíaco y pulmonar es muy importante en las etapas de ejecución de gran cantidad de combinaciones en forma completa.

La preparación física se compone de dos partes: general y específica. La preparación física general sirve de base para la preparación especial, la cual, a su vez, permite solucionar debidamente las tareas de la preparación técnica. Las diferencias entre las dos están en los objetivos y en el carácter de los medios que se aplican para lograrla. (Navarro Valdivielso. Fernando La estructura convencional de planificación del entrenamiento)

### **2.2.26.2 La preparación física general**

Tiene como meta el desarrollo general de las cualidades físicas y funcionales de los deportistas. Sus medios están destinados a desarrollar la fuerza, la elasticidad, la resistencia, la rapidez y la agilidad, independientemente de la técnica de los ejercicios. (Navarro Valdivielso. Fernando La estructura convencional de planificación del entrenamiento)

### **2.2.26.3 La preparación física especial**

Tiene como objetivo, a través de ejercicios y métodos adecuados, el preparar cualidades y condiciones para aplicar la técnica de los ejercicios. La preparación física especial es un proceso permanente. Así como el aprendizaje de los nuevos ejercicios en el trabajo diario, este tipo de preparación se utiliza para el desarrollo de las cualidades en forma combinada, fuerza resistida y fuerza- velocidad. (Navarro Valdivielso. Fernando La estructura convencional de planificación del entrenamiento)

### **2.2.27 Preparación técnica - táctica.**

En la ejecución de cada ejercicio existe una tarea motriz y la forma correspondiente de su realización. En la práctica, una misma tarea motriz se puede resolver de diferentes maneras; la manera por la cual el ejercicio se ejecuta en forma más efectiva representa la técnica de este ejercicio. La técnica se debe de basar en las leyes mecánicas y físicas. En muchos deportes, las tareas técnicas están limitadas hacia el aprendizaje de una pequeña cantidad de ejercicios que alternativamente se repiten (atletismo y la natación).

Es claro, la preparación técnica es muy importante y debe ocupar la mayor parte del tiempo dedicado para la preparación. Uno de los rasgos más importantes del proceso del entrenamiento es el trabajo sistemático orientado hacia el perfeccionamiento de la preparación técnica. Cada uno de las tareas de la preparación técnica está relacionado con la formación de los hábitos concretos de movimientos, con el aprendizaje de las acciones concretas de movimiento. (Navarro Valdivielso Fernando La estructura convencional de planificación del entrenamiento).

### **2.2.28 Preparación psicológica.**

La psicología deportiva, como área aplicada, trabaja de manera científica y concreta, adaptando y creando procesos de evaluación e intervención que le permitan al deportista desarrollar al máximo su potencial físico y psicológico.

El conocimiento especializado del comportamiento humano que la Psicología aporta, y la metodología específica de esta ciencia para evaluarlo, estudiarlo, comprenderlo y modificarlo, pueden ser de enorme utilidad en el ámbito del deporte de competición, como señalan, habitualmente, numerosos entrenadores y deportistas. No en vano, el funcionamiento psicológico de los deportistas puede influir, positiva o negativamente, en su funcionamiento físico, técnico y táctico / estratégico y, por tanto, en su rendimiento deportivo. Así, la preparación psicológica debe integrarse en el conjunto de la preparación global de los deportistas, como un elemento más que tiene que interactuar, apropiadamente, con las parcelas física, técnica y táctica / estratégica.

Los entrenadores con gran experiencia siempre han expresado la gran dificultad que han tenido en su trabajo para formar una gimnasta que sea buena competidora; en esto, hay mucha razón, porque muchas gimnastas bien preparadas técnicamente fracasan en las competencias por falta de suficiente nivel psicológico. (Navarro Valdivielso Fernando La estructura convencional de planificación del entrenamiento)

#### **2.2.28.1 La preparación psicológica general**

Trata los problemas psicológicos en el desarrollo deportivo. La práctica está construida sobre el vencimiento de dificultades con diferente carácter, como las objetivas y subjetivas.

La preparación psicológica se desarrolla a través de las cualidades psicológicas, que son: voluntad, orientación, iniciativa y autocontrol, decisión y valor. (Navarro Valdivielso Fernando La estructura convencional de planificación del entrenamiento).

#### **2.2.29 Preparación teórica**

La preparación teórica tiene como objetivo dar a conocer a los atletas los problemas que existen en los diferentes aspectos en el deporte como la técnica, el reglamento, la medicina del deporte, las cargas de entrenamiento, etc. Esta preparación debe superar el nivel cultural de los atletas para que actúen en forma más activa y provechosamente en la práctica, así como en la competencia. (Mary Emily B)

## CAPÍTULO III

### 3 Propuesta Innovadora.

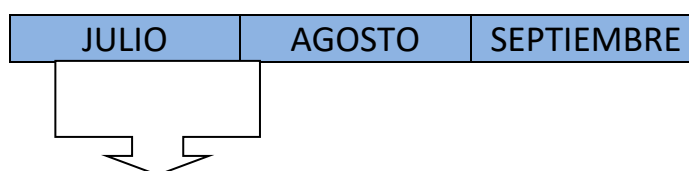
Para poder aplicar nuestra **propuesta** de planificación existe un concepto del que no podemos prescindir y este es el de la programación o periodización, pues es la distribución de objetivos, contenidos, medios, actividades y materiales en un determinado periodo de tiempo.

#### 3.1 Planificación de entrenamiento “Club Proyecto Magnus”

##### 2DO. SEMESTRE DE LA GESTION 2018

JUL	AGO	SEP	OCT	NOV
-----	-----	-----	-----	-----

##### 1er MACROCICLO







##### 1er MESOCICLO DE ACUMULACION

JULIO						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

AGOSTO						
D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

##### MICROCICLOS:

Recuperación		⇒	150 MIN. X 3 SESIONES = 450 MIN.
Carga		⇒	150 MIN. X 3 SESIONES = 450 MIN.
Carga		⇒	150 MIN. X 3 SESIONES = 450 MIN.
Carga		⇒	150 MIN. X 3 SESIONES = 450 MIN.

100%	Preparación Física	⇒	55%
	Preparación técnico-táctica	⇒	35%
	Preparación psicológica	⇒	10%

### MESOCICLO DE ACUMULACION

100%	Preparación física: 55%
	Preparación técnico-táctica: 35%
	Preparación psicológica: 10%

PREPARACION FISICA 55% ⇒ Tiempo: 83 minutos.

100%	Resistencia aeróbica: 35%	⇒	29 minutos.
	Velocidad de reacción: 35%	⇒	29 minutos.
	Fuerza: 20%	⇒	17 minutos.
	Flexibilidad: 10%	⇒	8 minutos.

PREPARACION TECNICA-TACTICA 35% ⇒ Tiempo: 53 minutos.

100%	Pase: 40%	⇒	21 minutos.
	control: 30%	⇒	16 minutos:
	Remates: 30%	⇒	16 minutos.

**PREPARACION PSICOLOGICA** 10%  $\Rightarrow$  **Tiempo: 15 minutos.**

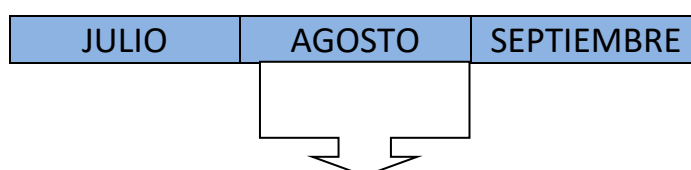
Responsabilidad:

Compañerismo:

Cohesión:

100%  $\Rightarrow$  15 minutos.


### 1er MACROCICLO





### 2do. MESOCICLO TRANSFORMACIÓN


AGOSTO						
D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### MICROCICLOS:

Ajuste   $\Rightarrow$  150 MIN. X 3 SESIONES = 450 MIN.

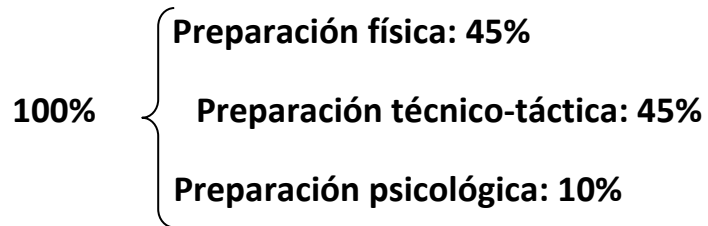
Carga   $\Rightarrow$  150 MIN. X 3 SESIONES = 450 MIN.

Carga   $\Rightarrow$  150 MIN. X 3 SESIONES = 450 MIN.

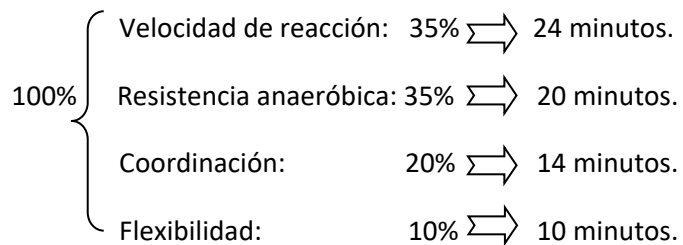
Impacto   $\Rightarrow$  150 MIN. X 3 SESIONES = 450 MIN.

100% { Preparación Física  $\Rightarrow$  45%  
Preparación técnico-táctica  $\Rightarrow$  45%  
Preparación psicológica  $\Rightarrow$  10%

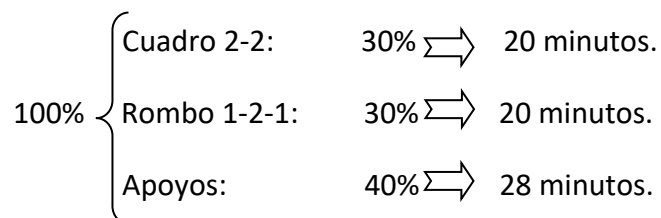
## MESOCICLO DE TRANSFORMACION



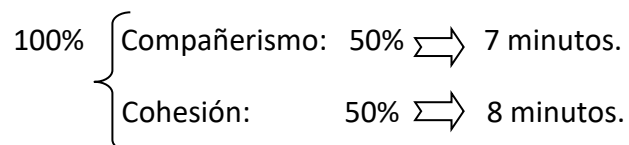
**PREPARACION FISICA**    45%  $\Rightarrow$  **Tiempo: 68 minutos.**



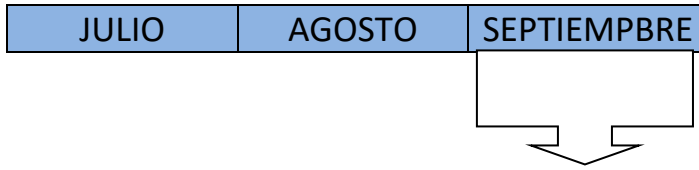
**PREPARACION TECNICA-TACTICA**    45%  $\Rightarrow$  **Tiempo: 68 minutos.**



**PREPARACION PSICOLOGICA**    10%  $\Rightarrow$  **Tiempo: 15 minutos.**



**1er MACROCICLO**



**3ER. MESOCICLO DE REALIZACIÓN**

SEPTIEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

**MICROCICLOS:**

- Ajuste  ⇒ 150 MIN. X 3 SESIONES = 450 MIN.
  - Carga  ⇒ 150 MIN. X 3 SESIONES = 450 MIN.
  - Carga  ⇒ 150 MIN. X 3 SESIONES = 450 MIN.
  - Competitivo  ⇒ 150 MIN. X 3 SESIONES = 450 MIN.
- 
- 100% {
- Preparación Física ⇒ 40%
  - Preparación técnico-táctica ⇒ 40%
  - Preparación psicológica ⇒ 20%

**MESOCICLO DE REALIZACION**

- 100% {
- Preparación física: 40%**
  - Preparación técnico-táctica: 40%**
  - Preparación psicológica: 20%**

**PREPARACION FISICA** ⇒ **40% Tiempo: 60 minutos.**

100%	{	Resistencia aeróbica:	35%	⇒	21 minutos.
		Velocidad de reacción:	40%	⇒	24 minutos.
		Fuerza:	15%	⇒	9 minutos.
		Flexibilidad:	10%	⇒	6 minutos.

**PREPARACION TECNICA-TACTICA** ⇒ **40% Tiempo: 60 minutos.**

100%	{	Coberturas:	40%	⇒	24 minutos.
		Repliegues:	30%	⇒	18 minutos.
		Rombo 1-2-1:	30%	⇒	18 minutos.

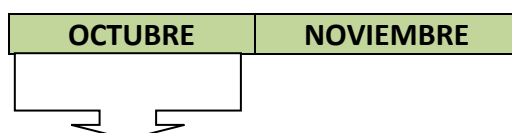
**PREPARACION PSICOLOGICA** **20%** **Tiempo: 30 minutos.**

100%	{	Confianza:	50%	⇒	15 minutos.
		Concentración:	50%	⇒	15 minutos.

## 2DO. SEMESTRE DE LA GESTION 2012

JUL	AGO	SEP	OCT	NOV
-----	-----	-----	-----	-----





### 2 do. MACROCICLO



### 1ER. MESOCICLO DE TRANSFORMACIÓN

OCTUBRE						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

**MICROCICLOS:**

- Ajuste   $\Rightarrow$  150 MIN. X 3 SESIONES = 450 MIN.
- Carga   $\Rightarrow$  150 MIN. X 3 SESIONES = 450 MIN.
- Carga   $\Rightarrow$  150 MIN. X 3 SESIONES = 450 MIN.
- Carga   $\Rightarrow$  150 MIN. X 3 SESIONES = 450 MIN.

100%	{	Preparación Física	$\Rightarrow$	40%
		Preparación técnico-táctica	$\Rightarrow$	45%
		Preparación psicológica	$\Rightarrow$	15%

**MESOCICLO DE TRANSFORMACION**

100%	{	<b>Preparación física: 40%</b>
		<b>Preparación técnico-táctica: 45%</b>
		<b>Preparación psicológica: 15%</b>

**PREPARACION FISICA      40%      Tiempo: 60 minutos.**

100%	{	Resistencia aeróbica: 30%	$\Rightarrow$	18 minutos.
		Velocidad: 30%	$\Rightarrow$	18 minutos.
		Fuerza explosiva: 20%	$\Rightarrow$	12 minutos.
		Flexibilidad: 20%	$\Rightarrow$	12 minutos.

**PREPARACION TECNICA-TACTICA** 45%  $\Rightarrow$  Tiempo: 68 minutos.

100% { Rotación: 45%  $\Rightarrow$  31 minutos.  
 Regate: 35%  $\Rightarrow$  29 minutos.  
 Control: 20%  $\Rightarrow$  14 minutos.

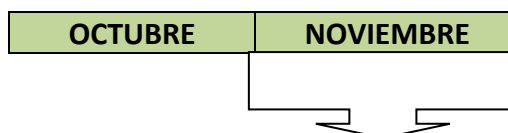
**PREPARACION PSICOLOGICA** 15%  $\Rightarrow$  Tiempo: 23 minutos.

100% { Superioridad: 50%  $\Rightarrow$  12 minutos  
 Confianza: 50%  $\Rightarrow$  11 minutos

## 2DO. SEMESTRE DE LA GESTIN 2012

JUL	AGO	SEP	OCT	NOV
-----	-----	-----	-----	-----

### 2 do. MACROCICLO






### 2do. MESOCICLO DE REALIZACIÓN

OCTUBRE						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

NOVIEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

### MICROCICLOS:



Ajuste			150 MIN. X 3 SESIONES = 450 MIN.
Carga		⇒	150 MIN. X 3 SESIONES = 450 MIN.
Carga		⇒	150 MIN. X 3 SESIONES = 450 MIN.
Competitivo		⇒	150 MIN. X 3 SESIONES = 450 MIN.

100%	{	Preparación Física	⇒	30%
		Preparación técnico-táctica	⇒	50%
		Preparación psicológica	⇒	20%

### MESOCICLO DE REALIZACION

100%	{	<b>Preparación física: 30%</b>
		<b>Preparación técnico-táctica: 50%</b>
		<b>Preparación psicológica: 20%</b>

PREPARACION FISICA 30% ⇒ **Tiempo: 45 minutos.**

100%	{	Resistencia:	45%	⇒	18 minutos.
		Velocidad de reacción:	40%	⇒	17 minutos.
		Flexibilidad:	15%	⇒	10 minutos.

PREPARACION TECNICA-TACTICA 50% ⇒ **Tiempo: 75 minutos.**

100%	{	Jugadas Preparadas:	50%	⇒	37 minutos.
		Rotaciones:	50%	⇒	38 minutos.

PREPARACION PSICOLOGICA 20% ⇒ **Tiempo: 30 minutos.**

100% {  
  Confianza: 50%  $\Rightarrow$  15 minutos.  
  Superioridad 50%  $\Rightarrow$  15 minutos.

## CAPITULO VI

### **4 Conclusiones y recomendaciones.**

#### **4.1 Conclusiones**

Habiendo planteado la propuesta referida a “Planificación de entrenamiento de fútbol de salón de la selección juvenil varones del club proyecto Magnus”, se identifica las siguientes conclusiones.

Es imprescindible la periodización a la hora de planificar un buen entrenamiento sistemático ya que de esto dependerán los logros y el rendimiento del equipo y por ende de los jugadores.

La presente planificación es una propuesta para la disciplina de fútbol de salón, donde se debe resaltar y observar de forma minuciosa el pre y el pos tests, una vez realizadas. Para luego efectuar ajustes si fuera necesario en la planificación, y sobre todo hacer el seguimiento del progreso de los niveles de rendimiento de los jugadores en los aspectos técnicos, tácticos y psicológicos.

#### **4.2 Recomendaciones**

Después de haber finalizado el trabajo de investigación se llegó a las siguientes recomendaciones:

La planificación deportiva es la mejor elección para poder obtener mejores resultados.

Que este trabajo de investigación colabore a los profesores, entrenadores y jugadores que quieran mejorar el rendimiento en las diferentes disciplinas deportivas para obtener buenos resultados.

## BIBLIOGRAFÍA.

**Brugger, I y col** (1995). 100 ejercicios de calentamiento. Editorial hispano europa. 67 pág.

**Colectivo de autores.** eiefd. Voleibol. cd universalización. Colectivo de autores(2002). Ciudad de la habana. eiefd voleibol cduniversalización.

**Collazo, Alberto.** (2002). teoría y metodología del entrenamiento deportivo.

**Estévez Cullell, Migdalia, Arroyo Mendoza Margarita, Gonzáles Terrys**

**Cecilia.** (2006). la investigación científica en la actividad

**Franco Estadella Antonio,** Deporte y sociedad

**Forteza Armando y Ranzola armando** (1988).bases metodológica del entrenamiento deportivo. Editorial científico técnico.

**Forteza de la rosa, a. Ranzola Rivas.**\_ c. de la habana: editorial científico técnica

**García Masa Juan Manuel,** (1966).Planificación del entrenamiento deportivo España.

**Gutiérrez, D. y Sira, O.** Educación física.

**Lorine Sawula,** Asociacion Canadiense de Volleyball (Manual de entrenadores III)

**Matvéiev,** (1987)

**Miñarro López Pedro Ángel,** Fundamentos de fisiología del ejercicio

**Navarro Valdivielso Fernando,** La estructura convencional de planificación del entrenamiento.

**Pablot,** (1988)

**Reindell y cols., citado en Koitzsch,** (1972, 629)

**Tschiene, (1984)**

**Verkhojanski, (1991)**