

Ecuador y su planificación hacia los logros superiores en el deporte

Ecuador and planning to higher achievements in sport

Doctor en Ciencias de la Cultura Física (Phd)
Máster en Cultura Física Terapéutica. Licenciado en Cultura Física
Instructor de Voleibol FIVB. Expositor Nacional e Internacional
Profesor de FEDER. Facultad de Educación Física, Deportes
y Recreación (FEDER). Universidad de Guayaquil

Antonio Ricardo Rodríguez Vargas
chico4vb@hotmail.com
(Ecuador)

Resumen

En el deporte se van a reflejar las ideas que expresan las aspiraciones de un país, la idea de un trabajo altamente productivo. Estas ideas son plasmadas en los objetivos de la actividad deportiva porque todo ser humano tiene que ser visto como un ente Bio-psico-socio-cultural-deportivo (Rodríguez Vargas, 2012). Hoy día, los estudios e investigaciones realizadas en torno a las actividades deportivas no sólo han propiciado la solución de los problemas particulares del deporte en sí, sino que partiendo de la proyección social que caracteriza la ciencia posibilita la solución de múltiples tareas implícitas en los planes de la Revolución deportiva. Los actuales deportistas de 13-14, 15-16-17-18 años de todos los países del mundo son la reserva deportiva para los juegos olímpicos del 2020 y muchos de ellos participaran en los juegos olímpicos juveniles, en torneos clasificatorios para los ciclos de cada continente, es a partir de las estrategias de cada país de conseguir becas, hacer intercambios y proyecciones a poder llegar al 2020, 2024 ó 2028 alcanzar una medalla olímpica y Ecuador esta ávido de ese objetivo.

Palabras clave: Planificación. Deporte. Ecuador.

Abstract

In sport they will reflect the ideas that express the aspirations of a country, the idea of a highly productive work. These ideas are reflected in the objectives of the sport because every human being has to be seen as a sports bio-psycho-socio-cultural-body (Rodríguez Vargas, 2012). Today, studies and research conducted around sports activities have not only led to the solution of the particular problems of the sport itself, but starting from the social projection that characterizes science enables the solution of multiple tasks involved in plans of sports revolution. Current athletes 13-14, 15-16-17-18 years in all countries of the world are sports reserve for the Olympic Games 2020 and many of them participate in the Youth Olympic Games, in qualifiers for cycles each continent, is from the strategies of each country to get scholarships, exchanges and projections do to get to 2020, 2024 or 2028 and achieve an Olympic medal Ecuador is eager that goal.

Keywords: Planning. Sport. Ecuador.

Recepción: 19/07/2015 - Aceptación: 30/09/2015

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 20, N° 209, Octubre de 2015. <http://www.efdeportes.com/>

1 / 1

Introducción

El entrenamiento deportivo es un proceso complejo a través del cual un deportista puede, partiendo de su potencial genético, conseguir un determinado nivel de rendimiento merced a los procesos de adaptación del organismo llevados desde su iniciación deportiva con los programas de enseñanza-aprendizaje y los logros superiores por medio de los planes de entrenamiento.

Esta ciencia o técnica todavía en discrepancias entre autores sobre este aspecto, ha evolucionado a lo largo de la historia de forma paralela a las necesidades de la sociedad mundial y en Ecuador se ha presentado un hermetismo a través de décadas en trabajar con programas de enseñanza o de entrenamiento a largo plazo.

Como nos indica la filosofía, las sociedades crecen y se desarrollan fundamentándose sobre unas bases ideológicas comunes que condicionan y determinan sus formas generales de actuar. Como es lógico, la evolución de la Teoría del Entrenamiento a lo largo del tiempo ha estado condicionada por las diversas corrientes ideológicas que han imperado. Esta diversidad ideológica social ha comportado que el proceso de entrenamiento haya sido estudiado desde diferentes perspectivas y cada una de ellas haya dado prioridad a diferentes objetivos. A la vez, cada tendencia ideológica del entrenamiento ha desarrollado su propia metodología para conseguir sus propios objetivos. Prueba de ello tenemos países como Brasil, Argentina, Colombia, Estados Unidos, Rusia, China y hoy en día Venezuela y Chile. Investigando y planificando se llega a logros superiores.

Un ejemplo a la realidad es Estados Unidos, China, Rusia, Cuba, Brasil donde muchos atletas con marca A en la mayoría de deportes que están terceros, cuartos, quintos en el ranking, se quedan fuera de competir en juegos olímpicos por la democratización del deporte, política del Comité Olímpico Internacional de que todos los países participen en aras de la hermandad y unión mundial al juego limpio. A las Juegos olímpicos Van deportistas con marca B o tarjeta de invitación y están lejos de las marcas para alcanzar una medalla tan ansiada.

Por lo anteriormente expuesto, podemos decir que la actividad física encasillada como actividad deportiva y más aún si está orientada a logro de resultados deportivos, debe estar revestida de un orden científico, fundamentada y apoyada en las ciencias aplicadas al deporte y administrada con profesionalismo.

Aportes científicos y reflexiones

Dentro de las eminencias especializadas, podemos citar las siguientes definiciones de entrenamiento deportivo:

- Es el proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes, Ozolin (1983)
- Resultado de los cambios duraderos en la función y/o estructura de los órganos que son sometidos a un ejercicio crónico, Cuadrado (1986)
- Conjunto de tareas que aseguran una buena salud, una educación, un desarrollo físico armonioso, un dominio técnico y táctico y un alto nivel de desarrollo de las cualidades específicas, Platonov(1986)
- Proceso pedagógico Complejo; aumento de las posibilidades condicionales y técnico-tácticas y de comportamiento deportivo, Verjoshanski (1985)
- Concepto que reúne todas las medidas del proceso para aumentar el rendimiento deportivo, Grosser (1983).

La planificación y el desarrollo del alto rendimiento comprendido desde su pirámide en iniciación, perfeccionamiento y maestría es para Grosser y col. (1989), la coordinación sistemática, científicamente apoyada a corto y a largo plazo de todas las medidas necesarias de programación, realización, control, análisis y corrección, con el objetivo de alcanzar un rendimiento óptimo. Granell y Cervera (2001), relatan que desde el punto de vista semántico el término "planificar" significa someter a un plan estudiado cierta actividad o proceso que evidencia en el campo del deporte, someter el entrenamiento a un plan estudiado significa tener en consideración algunos aspectos determinantes que concurren en él, para lograr un alto y prolongado rendimiento deportivo en el menor tiempo posible, supuesto fundamental del entrenamiento optimizado (Calero, 2013; Calero, 2014a, 2014b).

Ellos son el nivel del deportista, los objetivos deportivos, las competencias deportivas, los controles o actividades previstas, una organización metodológica de las cargas, y un modelo para ordenar el entrenamiento en periodos y ciclos de acuerdo con las características peculiares del calendario deportivo.

Esto nos ejemplifica que debemos dejar el empirismo en el Ecuador y poder hacer una compatibilidad del calendario con todo el sistema deportivo nacional a largo plazo sistemáticamente hacia logros superiores.

La estructuración del entrenamiento deportivo es para Forteza (1999), una de las principales condiciones para obtener un resultado deportivo en cualquier deporte: "...una perfecta estructuración del entrenamiento, garantiza no solo la obtención de resultados a nivel mundial, sino que además procura asegurar la longevidad deportiva de nuestros atletas...".

Para el mismo autor, la planificación del entrenamiento deportivo es ante todo el resultado del pensamiento del entrenador. Este pensamiento debe estar lo más distanciado posible de toda improvisación; integrar los conocimientos en un sistema estructural y organizado lo más cercano a la ciencia y la tecnología.

Para Verkhoshanski (2001), la preparación de un atleta es un proceso multilateral, caracterizado por contenidos y formas de organización específicos, que transforman; es un conjunto también específico de acciones sobre la personalidad, sobre el estado funcional y sobre la salud del atleta, dirigido a la educación multilateral del mismo y, en particular, a la adquisición de un amplio bagaje de conocimientos, habilidades y capacidades especiales, al aumento de la capacidad de trabajo de su organismo y a la asimilación de la técnica de los ejercicios deportivos y del arte de competir.

Verjoshanski (2001), sostiene que para alcanzar la maestría deportiva, la preparación del atleta debe ser realizada durante el proceso de una actividad motora especializada. Así, la capacidad de desarrollo del nivel necesario de la potencia física y tolerar la carga del entrenamiento, es determinado y al mismo tiempo, limitado por las posibilidades físicas del organismo. Con esta afirmación, el autor evidencia la importancia de las bases biológicas en el proceso de formación de la maestría deportiva.

De la misma forma, Portmann (1989) señala que en los últimos años el programa de entrenamiento de los atletas de alto nivel ha sido modificado sustancialmente, sobre todo, con relación al número de horas dedicadas a las sesiones de entrenamiento que sufrían un aumento sustancial. Sin embargo, la principal modificación está en la evolución de la proporción entre la cantidad y la calidad de los contenidos de las cargas de entrenamiento durante el ciclo anual.

Además de la dinámica competitiva, hoy en día no tan solo ha crecido el número de ellas, sino que estas se dispersan por toda la macro estructura del plan. Ello indica que otros aspectos que inciden en el problema actual de la planificación del entrenamiento deportivo, están centrados en:

- El aumento considerable de los resultados deportivos.
- El elevado nivel de las competencias deportivas.

Ellos están relacionados con la cantidad de atletas de elevados resultados, que obligan a aumentar la preparación, a buscar formas metodológicas de organización de entrenamiento que logren resultados superiores. Ante estas condiciones, las formas tradicionales de planificar el entrenamiento deportivo han perdido, en cierta medida, su efectividad (Calero, 2014a), y no se pueda pensar en la proyección de perspectivas futuras, sin analizar las diferentes formas estructurales existentes, vinculadas con el proceso de la preparación deportiva: Péndulo, Bloque, Periodos, Esquema estructural de alto rendimiento, entre otros, en los cuales la determinación de las variables que inciden significativamente en el rendimiento se hace vital (Calero, 2009-2011; Calero, Fernández y Fernández, 2008).

El ruso Arosiev, conjuntamente con Kalinin, fueron los primeros autores en proponer la "estructuración pendular" del entrenamiento deportivo. Posteriormente, algunos otros seguidores como Goberna (1987) y Forteza (1988). esta propuesta se basa, en primer lugar, en el caso de que los atletas tengan que entrar y salir de su mejor forma competitiva varias veces en el transcurso del año deportivo y por tanto, importante a la alternancia sistemática de cargas generales para una primera fase de entrenamiento y de carga específicas para una segunda fase ya que las cargas específicas crecen en cada ciclo de entrenamiento, al contrario de las cargas generales, que decrece en cada ciclo hasta prácticamente desaparecer, en la búsqueda de una mejor transferencia de los efectos de las cargas generales para las cargas específicas y cargas de competición.

Esta separación en torno a esta forma de estructurar el entrenamiento aún es un poco problemática en lo que respecta justamente a la obligatoriedad o no de las cargas generales de entrenamiento, asunto este que viene siendo trabajado específicamente por otros autores (Márques, 1989 y 1990; Tschiene, 1985; Satori y Tschiene, 1987; Forteza 1993).

La estructuración del entrenamiento en bloque, presentada por el ruso Verjoshanski en el inicio de los años 80, propone grandes alteraciones en la periodización del entrenamiento deportivo. Esta forma de estructurar el

entrenamiento de los atletas fue propuesta principalmente para los deportes característicos de fuerza.

Verjoshanski (1990), presentó sus ideas principalmente en el libro "Planificación y programación del entrenamiento deportivo", publicado originalmente en Moscú 1985 y traducido posteriormente por varios idiomas, y también en algunos artículos publicados en revistas especializadas (1983 al 1990).

Esta forma de estructuración del entrenamiento en atletas de alto nivel es también llamada por el autor como "Estructuración de sucesiones interconexas". Se fundamenta básicamente en el caso de que en el trabajo fuerza, debe ser "concentrado" en un bloque de entrenamiento para crear condiciones de una mejoría posterior en los contenidos del entrenamiento relacionado con el desarrollo técnico y de las cualidades de velocidad del atleta. Estas condiciones son dadas por el llamado efecto de acumulación retardada del entrenamiento.

En la práctica esta forma de estructurar el entrenamiento toma forma al paso que concentra, en diferentes bloques los aspectos físicos y técnicos-tácticos. En un primer bloque se trabaja determinadamente las capacidades físicas, predominantes la fuerza, y en un segundo bloque las cuestiones técnicas y tácticas.

El autor alemán Peter Tschiene, organizó lo que el mismo considera llamar el "Esquema Estructural de Entrenamiento de Altos Rendimientos". En este modelo, tanto el volumen de trabajo como la intensidad del mismo son altos durante todo el año, Basado en la experiencia con deportistas alemanes, este autor sistematiza la estructuración del entrenamiento deportivo con una acentuada forma ondulatoria de las cargas de entrenamiento en fases breves, con cambios tanto cuantitativos como cualitativos de los contenidos de preparación.

Siendo esta forma de organizar el entrenamiento bastante desgastante, el autor introdujo la necesidad de intervalos profilácticos, entre las altas intensidades de trabajo, como medio de recuperación activa y mantenimiento de las capacidades de rendimiento aumentadas durante todo el desarrollo del proceso de entrenamiento, se puede percibir un avance de esta teoría, principalmente en lo que se plantea respecto a la relativa eliminación de fases generales del entrenamiento, donde los resultados no se constituyen en objetivos específicos. Aquí, por el contrario, se establece que el atleta debe estar el año entero apto a competir en buenas condiciones para el mejor rendimiento.

Para ello, trazar las acciones necesarias para instrumentar los resultados de la estrategia trazada como parte del proceso de dirección del entrenamiento deportivo (Calero y Fernández, 2007; Iglesias, Calero y Fernández, 2012), es imprescindible para prolongar el rendimiento en un periodo relativamente largo.

El proceso de entrenamiento deportivo anual o periodos está regulado por un grupo de documentos, que constituyen instrumentos de gran utilidad en la organización, planificación y aplicación de las cargas en los diferentes deportes. Ello se debe a que mediante esos documentos el entrenador pronostica el algoritmo de la puesta en práctica del propio proceso, adelantándose, en el tiempo, a la regulación de la carga externa o física, que asimilarán los deportista bajo su formación, con la correspondiente respuesta biológica o carga interna y, por supuesto, con la obtención de una preparación competitiva óptima de ahí, que la elaboración de los documentos normativos de la planificación del entrenamiento, tienen que constituirse en instrumentos que garanticen la efectividad de esos factores: el plan escrito, el plan gráfico y el plan de carga.

En él se plasman todos los análisis previos, individuales y colectivos, de los deportistas que conforman el grupo eje de este complicado proceso, se determinan y formulan los objetivos generales para el macrociclo de entrenamiento y se planifican las tareas que permitirán el logro de dichos objetivos. Por su indiscutible valor este documento se convierte en rector de la labor de los entrenadores por lo que su confección debe realizarse con extrema seriedad y más aún, cuando en todo momento debe encontrarse a disposición del pedagogo para cualquier consulta, en cualquier sentido; La confección del Plan Escrito General exige, además dedicación y laboriosidad. No se trata de sintetizar en dos páginas la proyección del trabajo.

Téngase en cuenta que este documento contendrá, por lo regular, la planificación de muchas semanas de entrenamiento y del mismo se derivaran innumerables objetivos para los diferentes períodos, etapas, mesociclos, etc., que conforman la estructura del macrociclo. Por lo tanto, su contenido está determinado por varios aspectos que determinan el valor del documento.

Para la confección del Plan Escrito General deben contemplarse los siguientes aspectos:

- Breve resumen del macrociclo anterior.
- Fechas, lugares y metas fijadas para las competencias fundamentales.
- Desglose del Plan.
- Cuadros y perspectivas.
- Aspectos para nominar a los seleccionados para las diferentes competencias.
- Análisis individual y colectivo de los diferentes aspectos fundamentales de la preparación del deportista.
- Objetivos y tareas de la preparación física y por ciento de incremento de volumen en relación al macrociclo anterior.
- Objetivos y tareas de la preparación técnica y táctica y por ciento de incremento de volumen en relación al macrociclo anterior.
- Objetivos y tareas de la preparación psicológica.
- Objetivos y tareas de la preparación teórica.
- Objetivos, fechas, lugares y oponentes para las diferentes competencias preparatorias.
- Objetivos, fechas y contenido de las pruebas de control y diferentes tests pedagógicos a aplicarse durante el plan.
- Relación de los medios y métodos fundamentales a utilizarse durante el macrociclo.
- Requerimientos mínimos para alcanzar los objetivos propuestos.

La estructura del Plan Gráfico General se refleja en la división racional del tiempo de duración de los mesociclos, periodos, etapas y mesociclos atendiendo a la cantidad de microciclos (ciclos semanales) con los que contamos para planificar el proceso de entrenamiento. Al pluralizar el término "macrociclo" lo hacemos a la posibilidad de utilizar la periodización múltiple. Por el momento vamos a referirnos en su variante simple.

Para estructurar el Plan Gráfico General es premisa indispensable conocer la fecha de la competencia fundamental que es, en definitiva, donde los atletas deben obtener el mejor resultado. Localizada la fecha de la competencia fundamental lo primero que se determina es el tiempo, en cantidad de microciclos, para el periodo competitivo. Partiendo del criterio generalizado de que en las categorías inferiores este periodo no debe sobrepasar más allá de 10 semanas. Una vez definido esto, podemos conocer la cantidad que restan para el periodo preparatorio y periodo transitorio. Teniendo definida la cantidad con la que cuenta el periodo preparatorio, el primer paso es definir este en sus dos etapas fundamentales: etapa de preparación general y etapa de preparación especial. En las categorías de iniciación en donde transitan atletas con edades tempranas la primera etapa siempre será más prolongada que la segunda, es decir aproximadamente el 70% de los microciclos del periodo preparatorio se destinará a la etapa de

preparación general y un 30% a la etapa de preparación especial.

Por otra parte, la división de tiempo que se concede a una y otra etapa contribuye a establecer la correlación óptima entre la preparación general y especial, pero ésta sólo se determina por el empleo racional de los medios generales y especiales dentro de cada periodo, etapa, mesociclo, microciclo y unidades de entrenamiento, o sea, en la etapa de preparación general como en la etapa de preparación especial en el periodo competitivo y en el periodo transitorio donde existe una relación determinada entre la parte general y especial dada por la elección de los medios en cada una de las fases.

Teniendo dividido el macrociclo en sus tres periodos fundamentales y a la vez el periodo preparatorio en sus dos etapas, debemos de determinar los mesociclos que determinan las diferentes etapas y periodos. Para ello hay que tomar en cuenta los diferentes tipos de mesociclos y dinámicas de la carga correspondientes.

En el Plan Gráfico General deben aparecer los meses del calendario, fechas de inicio y finalización de cada microciclo; así como, los días de inicio y finalización de los mismos, no con el objetivo de planificarlos, sino como una guía cronológica que nos permita identificar las fechas para el desarrollo de las tareas fundamentales dentro de las diferentes partes del entrenamiento.

Conclusiones

- Si pensáramos un poco más y consideráramos que los deportistas a veces no son patrimonio exclusivo del entrenador y si además nuestro interés final es que llegue a la cima, entonces le encontramos un poco más de sentido a este mecanismo de control y al mundo maravilloso del deporte en cada uno de sus clasificaciones, características y reglamentación.
- Ecuador está en aras de investigar, planificar pero no lo puede hacer si no se trabaja con objetivos claros y concisos de proyección, con una buena masificación, selección, perfeccionamiento y maestría deportiva.
- Los entrenadores tendrán respuestas a las siguientes interrogantes:

¿Qué entrenamos?

¿Por qué el deportista aumenta su preparación?

¿Qué sucede en el organismo del deportista cuando este recibe un contenido de preparación?

¿Qué determina la selección de uno u otro contenido de entrenamiento?

- Hay deportes priorizados, hay plan de alto rendimiento, pero no hay una compatibilidad del sistema nacional deportivo que estructure su trabajo a corto, mediano y largo plazo hacia logros superiores.
- Las competencias principales, son las que van a determinar la estructura del periodo de competición, el cual varía según la duración del mismo: Deportes de largo periodo competitivo y deportes de corto período competitivo.
- No se debe trabajar en un mismo esquema de planificación la masificación, perfeccionamiento y maestría deportiva y más aún en deportes y deportistas que han tenido resultados en varios juegos del ciclo olímpico.
- Sólo cuando hayamos conseguido entender los fundamentos de la planificación tradicional y contemos con un grupo experimentado de especialistas en cada deporte podremos poner en marcha un modelo en el deporte Ecuatoriano.

- La importancia del estudio de la teoría del Entrenamiento radica en el conocimiento y fundamentación teórico-científica de la actividad deportiva y de la organización y administración adecuadas de todas las actividades que involucra el entrenamiento deportivo como proceso, determinando al final un adecuado desarrollo integral del deportista y su inserción positiva en la sociedad Ecuatoriana.

Bibliografía

- Barrios J. y Ranzola A. (1995). Manual para el Deporte de Iniciación y desarrollo. Primera Edición. La Habana: Editorial Deporte.
- Bompa, T.O. (2000). Periodización del entrenamiento deportivo. Barcelona: Edit. Paidotribo.
- Brooks, G. y Fahey, T.D. (1984). Exercise physiology. Human bioenergetics and its application. New York.
- Calero, S. (2009). Sistema de registro y procesamiento del rendimiento técnico-táctico para el voleibol de alto nivel (Doctoral disertación, Tesis en opción al grado científico de doctor en ciencias de la Cultura Física. Departamento de Juegos Deportivos. Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", La Habana. Cuba.
- Calero, S. (2011). Variables significativamente influyentes en el rendimiento del pasador de voleibol. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 11 (42) pp. 347-361
- Calero, S. (2013). Nuevas tendencias mundiales en el proceso de dirección del entrenamiento deportivo. Curso de Postgrado impartido en la Universidad de Guayaquil. Instituto de Investigaciones, Ecuador.
- Calero, S. (2014a). Fundamentos del entrenamiento deportivo optimizado. Curso impartido en la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad de Guayaquil. Ecuador.
- Calero, S. (2014b). Fundamentos del entrenamiento optimizado. Cómo lograr un alto rendimiento deportivo en el menor tiempo posible. Primer Congreso de Fisioterapia y Deporte. Universidad del Valle de México; Villahermosa, Tabasco, Estados Unidos Mexicanos.
- Calero, S. y Fernández, A. (2007). Un acercamiento a la construcción de escenarios como herramienta para la planificación estratégica de la Cultura Física en Cuba. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 12 - Nº 114 – Noviembre. Consultado: 02 de Junio del 2015. <http://www.efdeportes.com/efd114/construccion-de-escenarios-para-la-planificacion-estrategica.htm>
- Calero, S., Fernández, A. y Fernández, R.R. (2008). Estudio de variables clave para el análisis del control del rendimiento técnico-táctico del voleibol de alto nivel. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 13 - Nº 121 - Junio. Consultado: 29 de Mayo del 2015. <http://www.efdeportes.com/efd121/control-del-rendimiento-tecnico-tactico-del-voleibol.htm>
- Ferreiro Gravie, R. (1984). Desarrollo Físico y Capacidad de Trabajo de los Escolares. La Habana: Ed Pueblo y Educación. 252 p.
- Filin, V.P. (1990). Problemas actuales de la teoría y metodología del deporte escolar. 25-30. En Teoría y Práctica de la Cultura Física. Nº 2. Moscú, febrero. (Texto en ruso).
- Forteza, A (2001). La bioadaptación, ley básica del entrenamiento deportivo. Lecturas: Educación Física y Deportes, Nº 30. <http://www.efdeportes.com/efd30/leybas.htm>
- García J., Navarro M. y Ruiz J. (1996). Planificación del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos Editorial

Deportiva.

- García, J. (1999). Alto Rendimiento. La adaptación y la excelencia deportiva. Madrid: Gymnos.
- García, J.; Navarro, M. y Ruiz, J. (2000). Planificación del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos.
- García, M. (2000). Principios del Auto entrenamiento manual del comedor. Madrid. Madrid: Gymnos.
- Harre, D. (1987): Teoría del entrenamiento deportivo. Buenos Aires: Edit. Stadium.
- Iglesias, S.L.; Calero, S. y Fernández, A. (2012). Plan de acciones para la instrumentación de los resultados del registro y procesamiento del rendimiento técnico-táctico en el proceso de dirección del entrenamiento deportivo del voleibol de alto nivel. Lecturas Educación Física y Deportes, Buenos Aires, Año 16, N° 164. Recuperado el 02 de Junio del 2015 de: <http://www.efdeportes.com/efd164/registro-del-rendimiento-tecnico-tactico-en-voleibol.htm>
- Isaeva, L. (1990). Psicología del deporte de altas marcas. Traducido del Ruso. Traducción al español. URSS: Vipo Uneshtorigizdat.
- Lopez Lopez, J. (2002): 160 fichas de entrenamiento para juveniles. Sevilla: Wanceulen.
- Mejrikagze, V.V. (1984). Estructura factorial de la carga de entrenamiento en las carreras de velocidad. p 15-17. En Teoría y Práctica de la Cultura Física. N° 6. Moscú, junio. (Texto en ruso).
- Morejon, J. (1995). Análisis Praxiológico de la estrategia motriz deportiva. En Conferencia del Curso sobre Análisis de la Estructura de los Deportes. La Habana: ACAFIDE, julio.
- Rodríguez Vargas, A. (2012). Conferencia Nacional. Guayaquil-Ecuador.