

EJERCICIOS PARA LA PREPARACIÓN EN LA RESISTENCIA ESPECIAL DE LOS ALUMNOS DE PRÁCTICA DEPORTIVA DOS, FÚTBOL EXERCISES FOR THE PREPARATION IN THE ESPECIAL RESISTANCE OF THE PUPILS OF SPORTS PRACTICE TWO, SOCCER

Autores: Víctor Eusebio Reyes Ramia

Luis Rene Zequeira Rivero

Iván González García

Institución: Universidad Ciego de Ávila Máximo Gómez Báez, Cuba

Correo electrónico: victorr@unica.cu

RESUMEN

El siguiente artículo está enmarcado en la ciencia del deporte, consiste en implementar ejercicios para la preparación de la resistencia especial en los alumnos de Práctica Deportiva Dos, Fútbol, con vista a enriquecer los recursos metodológicos en el tratamiento de esta capacidad física, a través del método intermitente y contribuir al desarrollo de la capacidad física de resistencia especial. Los resultados quedaron demostrados por medio de la valoración de los efectos prácticos de los ejercicios con la aplicación del Test de los seis minutos. La implementación de los ejercicios tiene como propósito esencial la proyección del incremento de la resistencia especial desde la función de los ejercicios sin balón y con balón mediante el método intermitente. Parte de un diagnóstico de necesidades a satisfacer, se proyectan y ejecutan ejercicios separados en grupos mediante circuitos, progresivos en su complejidad y volumen de trabajo que permiten alcanzar de forma paulatina el objetivo propuesto, lo que quedó demostrado con los resultados del postest.

Palabras clave: Deporte, Método intermitente, Resistencia especial.

ABSTRACT

The following article is framed in the science of sport, consists of implementing exercises for the preparation of special resistance in students of Sports Practice Two, Soccer, with a view to enriching methodological resources in the treatment of this physical capacity, through the intermittent method and contribute to the development of the physical capacity of special resistance. The results were demonstrated by assessing the practical effects of the exercises with the application of the Six-minute Test. The implementation of the exercises has as

an essential purpose the projection of the increase of the special resistance from the function of the exercises without the ball and with the ball by means of the intermittent method. Part of a diagnosis of needs to be satisfied, separate exercises are projected and executed in groups through circuits, progressive in their complexity and volume of work that allow the proposed objective to be achieved gradually, which was demonstrated with the results of the posttest.

Keyword: Especial resistencia, Intermittent method, Sport.

INTRODUCCIÓN

El Fútbol es un deporte popular en el mundo entero, debido a que es un deporte versátil en contenido psicomotor, donde juegan un papel importante las capacidades físicas, técnicas, espaciales y perceptivas. Dicho juego consiste en dos períodos iguales de cuarenta y cinco minutos, con un descanso de quince minutos, donde se encuentran once jugadores por cada equipo en el campo, divididos en cuatro grupos: porteros, defensas, volantes y delanteros; durante el juego los atletas están obligados a realizar ejercicios de alta intensidad entremezclados con períodos de baja intensidad, donde realizan actividades como trotar, correr, patear, girar en dirección, lanzamiento y permanecer parado, estos ejercicios requieren demandas fisiológicas y exigen que los atletas sean competentes en varios aspectos de su preparación física como son la potencia aeróbica y anaeróbica, la fuerza muscular, la flexibilidad y la agilidad.

El Fútbol pertenece al grupo de deportes con pelotas, acíclico variable. Es un deporte de cooperación – oposición, clasificado como aeróbico, anaerobio alternado, donde tiene un papel importante la gran demanda de todos los mecanismos bioenergéticos tanto en el entrenamiento como en la competición.

El esfuerzo físico es intermitente, con alternancia continua de fases de juego media alta y extremada intensidad siendo él último caso de breve duración, así como la existencia de períodos de reposo total o relativo con implicaciones de procesos aeróbicos los mecanismos bioenergéticos vienen a ser por tanto de tipo mixto. (Di Salvo V, B. R, 2009)

La asignatura Práctica Deportiva Dos, Fútbol pertenece a la disciplina Teoría y Práctica del Deporte, la cual constituye la rama del conocimiento pedagógico especializado y del ejercicio de la profesión, que tiene por objetivo formar a los

estudiantes en el modo de actuación profesional del entrenador deportivo. Esta disciplina aporta al educando un conjunto de conocimientos metodológicos específicos, actualizados desde el punto de vista de la información científico-técnica y tecnologías de las ciencias aplicadas al deporte.

La asignatura Práctica Deportiva Dos, Fútbol constituye el preámbulo de la futura especialización del egresado en el área de los juegos deportivos. Durante el desarrollo del proceso docente, los futuros profesionales podrán asimilar las habilidades motrices deportivas y métodos de enseñanza básicos de este deporte que le posibilitarán en el futuro enfrentar con éxito la enseñanza y entrenamiento en las escuelas del sistema nacional de educación y en los Combinados Deportivos del INDER.

La preparación física es una ciencia nueva con un campo ilimitado en el mundo de la investigación científica aplicado al deporte y que está irrumpiendo en el mundo del Fútbol debido a que el talento en el Fútbol actual es cada vez más difícil que aflore. Los rígidos sistemas defensivos que emplean algunos equipos, y el posicionamiento en el campo, hacen que cada vez el juego sea más difícil afrontarlo. Es por esta razón, por lo que la preparación física del futbolista adquiere una importancia relevante.

El autor comparte el criterio de Collazo, el cual expresa que la resistencia en el organismo humano es una capacidad condicional que se desarrolla con el trabajo sistemáticamente dosificado y con carácter progresivo en el tiempo, que se sustenta en determinadas condiciones hereditarias, manifestándose en el rendimiento físico deportivo del atleta como la posibilidad de demorar la aparición de la fatiga o cansancio y una vez disminuido el rendimiento, lograr una rápida recuperación, donde es imprescindible tener las reservas energéticas y los esfuerzos volitivos que exigen las actividades que caracterizan este tipo de trabajo en el entrenamiento deportivo. (Collazo, 2006:34)

Dentro de la preparación física se encuentra la preparación física especial, componente en el cual está centrada la investigación, la cual define Collazo Macías como: " la preparación por la cual transita con carácter obligatorio un atleta o equipo deportivo, en la cual se trata de alcanzar los mayores niveles de

rendimiento físico especial, los que de alguna manera tienen estrecha relación con el deporte practicado”. (Collazo, 2006: 62)

Al analizar los criterios antes expuestos es necesario dar una clasificación de la resistencia especial en el Fútbol, por lo que asume el concepto de Massafret, resumiéndolo como una sucesión de fases cortas a máxima intensidad, intercalada con fases de mediana intensidad y situaciones de pausa relativa con recuperaciones variables, es decir, es un deporte interválico acíclico, con un elevado volumen de carga que requiere tanto de la participación del sistema aeróbico como del anaeróbico, denominado resistencia de juego. (Massafret, 1998: 87).

En medio de un Fútbol en constante evolución bajo el tutelaje de la Revolución Científico Técnica, es tarea de primer orden la búsqueda de nuevos métodos, formas y procedimientos de estudio que conlleven a elevar el nivel del Fútbol.

Sin embargo, en el contexto específico de los alumnos de práctica deportiva Dos, Fútbol, se constató una pérdida de rendimiento de los alumnos debido a la fatiga a lo largo de dichos encuentros, donde no llegan a ejecutar acciones técnicas y físicas de forma correcta durante toda la clase, solo en las fases iniciales lo que justifica la necesidad del entrenamiento de la resistencia especial dirigido a mantener niveles óptimos durante toda la clase, además, puede realizar mayor número de acciones aumentando así las posibilidades de mejorar el rendimiento.

Ante esta situación se asume como problema científico de esta investigación: Insuficiencias en la resistencia especial en los alumnos de Práctica Deportiva Dos, Fútbol.

Para ofrecer respuesta al problema científico el objetivo general de la investigación está dirigido a: Implementar ejercicios para la preparación de la resistencia especial a través del método intermitente en los alumnos de Práctica Deportiva Dos, Fútbol.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se utilizó un diseño de investigación experimental, en su variante preexperimento, con variante pretest-posttest para un solo grupo, primero se describe el contexto de estudio, a continuación, la descripción y justificación de la concepción metodológica del estudio. Finalmente, se ofrece el diagnóstico

del trabajo actual en la preparación de la resistencia especial en los alumnos de Práctica Deportiva Dos, Fútbol.

Se trabajó con una población de 22 alumnos del sexo masculino que representan el 100% con una edad promedio de 21,62 años. Posibilitó analizar el proceso de la preparación física, el diagnóstico de la resistencia especial, valorando las insuficiencias y necesidades a las cuales se les da respuesta en la investigación. Permitió indagar sobre la evaluación y desarrollo de la resistencia especial como una de las capacidades físicas determinantes que se emplean durante la preparación deportiva en los alumnos de Fútbol, la realización de todo el estudio con el propósito de determinar las relaciones lógicas esenciales, principales tendencias del diagnóstico en particular en los alumnos de Práctica Deportiva Dos, Fútbol.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La resistencia es considerada como la base de todas las capacidades físicas. En términos de la propia naturaleza del hombre, esta es la capacidad que más necesita un ser humano para vivir, tanto es así que es la última que perdemos. También, es cierto que su desarrollo depende enormemente de la fuerza que tenga un individuo, sin embargo, al comenzar cualquier tipo de entrenamiento se hace necesario crear una base aerobia en el organismo del atleta y esto sólo es posible gracias al desarrollo de la resistencia.

Ahora bien, para adentrarnos en este tema es necesario abordar algunas definiciones expuestas por varios autores acerca del concepto que tienen de resistencia.

Forteza y Ranzola. “Manifiestan que es la capacidad de realizar un trabajo con efectividad” (Forteza: 31). El autor coincide con Bompa quien plantea “Es la capacidad para soportar la fatiga y la ejecución de un trabajo eficiente de larga duración”. (Bompa, 2003: 69).

Resistencias especiales son aquel tipo de resistencia que está asociada directamente con los movimientos que forman parte de un deporte dado.

Resistencia del futbolista: Capacidad de mantener el ritmo de juego hasta el último minuto.

Hay muchas clasificaciones y subdivisiones de los métodos de entrenamiento de la resistencia, en función de las distintas especialidades deportivas donde

ésta es requerida. El objetivo de tantas formas de entrenamiento de la resistencia es la de buscar variantes para producir distintos impactos metabólicos. Sin embargo, se puede hablar de dos métodos básicos: continuo y fraccionado.

Si se analiza la metodología de entrenamiento intermitente hay que tener en cuenta la sistematicidad entre los momentos de trabajo y de pausa en función de la intensidad y la duración del estímulo. Por lo tanto, el entrenamiento intermitente, puede ser clasificado dentro de los métodos de entrenamiento fraccionados de la resistencia. La duración de los esfuerzos en el ejercicio intermitente no debe extenderse, por lo general, más allá de los 20-30 segundos, además las intensidades se dividen en dos grandes grupos, aeróbica y anaeróbicas alácticas y lácticas. Se ha demostrado que algunos trabajos que utilizaron el ejercicio intermitente de alta intensidad, también reportaron mejoras en la potencia aeróbica.

Resultado de la medición. Pretest.

Según los resultados estadísticos la población evaluada se comportó de la siguiente forma.

Mínimo: 43.89

Máximo: 51.31

Media: 47.82

Desviación típica: 1.7441778

Estos datos serán de gran utilidad como punto de partida para el autor poder aplicar ejercicios para el tratamiento de la resistencia especial en los alumnos de Práctica Deportiva Dos Fútbol. Y posteriormente, poder valorar la efectividad de los mismos.

Para la selección de los ejercicios se tomó como base el análisis de los resultados del diagnóstico inicial de los atletas. La revisión realizada a la bibliografía permitió conceptualizar los ejercicios seleccionados.

Los ejercicios para la preparación de la resistencia especial, fueron agrupados en dos grupos teniendo en cuenta las características del juego de Fútbol, ejercicios para la resistencia especial sin balón y ejercicios para la resistencia especial con balón.

Se hace necesario además cumplir distintos niveles de asimilación:

Nivel de familiarización: Cuando se logra nombrar el elemento técnico, observando, identificando, mencionando su objetivo y describiéndolo.

Nivel de reproducción: Cuando se logra una ejecución repentina del movimiento, imitando o no, por referencia de un modelo, pero siempre en condiciones invariables. (Hábito).

Nivel de aplicación: Cuando se logra una ejecución casi automática dando solución mental y motora adecuada en condiciones variables provocadas por adversarios o factores ambientales (Habilidad).

Ejercicios para la preparación de los alumnos en la resistencia especial.

1.- Ejercicios para la resistencia especial sin balón.

Objetivo: Trabajar la resistencia especial sin balón, con ejercicios similares a las condiciones de juego.

Método: Intermitente.

Medio: Cronómetro, silbato, cinta métrica, conos, platos, vallas y escalera.

Procedimiento organizativo: Circuito.

Tiempo: 10 - 30 segundo de trabajo por ejercicio.

Evaluación: Sistemática y parcial mediante la aplicación del test de los 6 minutos.

Grupo # 1.

Ejercicio # 1. Posición inicial (PI). Parado detrás de una línea con las manos en la cintura, pies al ancho de los hombros. Saltar sobre esta línea en forma de paso en el lugar, sustituyendo los pies.

Variante: Con las manos libres.

Ejercicio # 2. (PI). Parado al lado de un cono con las manos libres, tocar la parte superior de este y desplazarse hasta un segundo cono situado en línea a 10 metros, realizar un toque y desplazarse hasta un tercer cono situado a 5 metros. Repetir el ejercicio a la inversa.

Variante: Dar la vuelta al cono.

Ejercicio # 3. (PI). De cubito supino, manos al ancho de los hombros, brazos extendidos, piernas extendidas y unidas (Posición de plancha). Con cuatro marcadores (Platos) en líneas separados a una distancia de 40 centímetros, realizar una plancha al centro y sobrepasar mediante una fuerte flexión y

extensión el marcador a un lateral, regresar al centro de la misma forma y repetir el ejercicio hacia el otro lado.

Variante: Realizar una palmada.

Ejercicio # 4. (PI). Parado de espaldas a 5 marcadores (Platos) con 1 metro de separación en línea. Desplazarse hacia atrás entre estos, al finalizar situarse de espalda al último marcador y repetir el ejercicio.

Variante: Cuando llegue al final desplazarse de frente.

Ejercicio # 5. (PI). Parado al lado de un aro, piernas separadas al ancho de los hombros, manos libres. Realizar saltos laterales dentro y fuera de esta, hacia la derecha y hacia la izquierda.

Variante: Con ambos pies a la vez o en forma de paso.

Con las manos en la cintura.

Ejercicio # 6. (PI). Parado al lado de escalera, piernas separadas al ancho de los hombros, manos libres.

Variante: Realizar los ejercicios que indique el entrenador.

Grupo # 2.

Ejercicio # 1. (PI). Parado detrás de una línea con las manos en la cintura, pies al ancho de los hombros. Saltar sobre esta línea con ambos pies paralelos.

Variante: Con las manos libres.

Ejercicio # 2. (PI). Parado detrás de una línea con las manos sosteniendo una pelota medicinal de 3 kilogramos, pies al ancho de los hombros. Saltar sobre esta línea en forma de paso, sustituyendo los pies, coordinándolo con torsión del tronco.

Variantes: Variar el peso de la pelota medicinal.

Ejercicio # 3. (PI). De cubito supino, manos al ancho de los hombros brazos extendidos, piernas extendidas y unidas (Posición de plancha). Realizar flexión y extensión de brazos (Planchas o lagartijas) con despegue de las palmas de las manos describiendo una circunferencia.

Variante: Hacia la izquierda o derecha.

Ejercicio # 4. (PI). Parado al lado de un marcador con las manos libres, realizar desplazamientos al frente hasta un marcador situado a 3 metros y retroceder de espalda hasta el marcador de partida. Variante. Se pueden situar tres marcadores al frente en forma de abanico o pata de gallina.

Ejercicio # 5. (PI). Parado frente a una valla de 30 centímetros de altura, piernas separadas al ancho de los hombros, manos libres. Realizar saltos por encima de esta.

Variante: Variar la cantidad de vallas y alturas de estas.

Ejercicio # 6. (PI). Parado al lado de escalera, piernas separadas al ancho de los hombros, manos libres.

Variante: Realizar los ejercicios que indique el entrenador.

Grupo # 3.

Ejercicio # 1. (PI). Parado al lado de cuatro conos en línea separados a 50 centímetros, piernas separadas al ancho de los hombros, manos libres. Realizar saltos laterales por encima de estos. Hacia un lado y hacia el otro.

Variante: Con las manos en la cintura.

Ejercicio # 2. (PI). De cubito supino, manos al ancho de los hombros brazos extendidos, piernas extendidas y unidas (Posición de plancha). Realizar flexión y extensión de brazos (planchas o lagartijas) con despegue de las palmas de las manos realizando una palmada.

Ejercicio # 3. (PI). Parado al lado de un cono con las manos libres, tocar la parte superior de este y desplazarse hasta un segundo cono situado en línea a 15 metros, realizar un toque y desplazarse hasta un tercer cono situado a 10 metros. Repetir el ejercicio a la inversa.

Variante: Dar la vuelta al cono.

Ejercicio # 4. (PI). Parado al lado de un aro, piernas separadas al ancho de los hombros, manos libres. Realizar saltos laterales dentro y fuera de esta, hacia la derecha y hacia la izquierda.

Variante: Con ambos pies a la vez o en forma de paso.

Ejercicio # 5. (PI). Parado al lado de la escalera, piernas separadas al ancho de los hombros, manos libres. Realizar los ejercicios que indique el entrenador (Coreografía).

Ejercicio # 6. (PI). Parado manos al lado del cuerpo adopta la posición de cubito supino, manos al ancho de los hombros brazos extendidos, piernas extendidas y unidas (Posición de plancha). Realizar flexión y extensión de brazos (planchas o lagartijas). Incorporarse a la posición de pie y realizar un salto hacia arriba. Repetir el ejercicio.

Variante: Sin salto.

2.- Ejercicios para la resistencia especial con balón.

Grupo # 1.

Objetivo: Trabajar la resistencia especial a través una combinación de la carrera, salto y el pase de balón en pareja para un tiempo de 6 a 7 minutos.

Método: Intermitente.

Medio: Cronómetro, silbato, cinta métrica, conos, banderas, balones.

Organización: 2 grupos de 8 - 9 jugadores. Los ● trabajan en grupos de 3 en cada cono. Los jugadores ● se recuperan en pareja, pasándose el balón.

Duración del ejercicio: 6 a 7 minutos.

Series: 2 a 3.

Pausa entre ejercicio: 30 segundos.

Pausa técnica entre las series: 6 a 8 min.

Intensidad: FC: 160 - 180 ppm.

Evaluación: Sistemática y parcial mediante la aplicación del test de los 6 minutos.

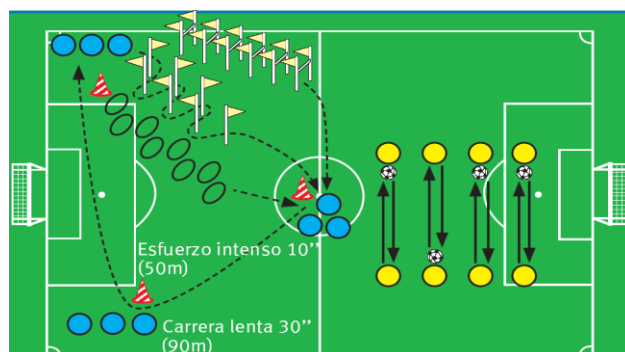
Desarrollo: Para los jugadores ●: Esfuerzo intenso de 10 segundos (50 metros).

Ejercicio # 1: 6 saltos de valla explosivos con ambos pies.

Ejercicio # 2: Zigzag y carrera a alta velocidad.

Ejercicio # 3: 8 saltos laterales explosivos (alternando las piernas), luego carrera intensa. Tras este esfuerzo, carrera lenta de 30 segundos (100m).

Para los jugadores ●: Ejercicio técnico de pases.



Variados entre dos jugadores. Se invierten los papeles.

Grupo # 2.

Objetivo: Ejecutar algunas técnicas con el balón y la carrera para un tiempo de 5 a 6 minutos.

Método: Intermitente.

Medio: Cronómetro, silbato, cinta métrica, conos, banderas, balones.

Organización: 2 grupos de 8 jugadores. Los jugadores ● trabajan en pareja en cada zona técnica; los jugadores ● Juegan 6: 2 en el centro del terreno, en plan de recuperación.

Duración del ejercicio: 5 a 6 min.

Series: 2 a 3.

Pausa entre ejercicios: 30 segundos.

Pausa técnica entre series: 5 a 6 minutos.

Intensidad: FC 160 - 180 ppm.

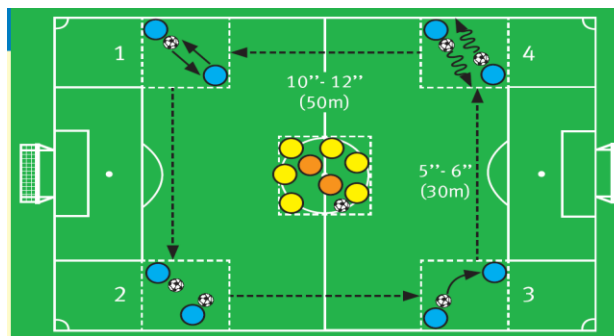
Evaluación: Sistemática y parcial mediante la aplicación del test de los 6 minutos.

Desarrollo: Para los jugadores ● Carrera intensa entre las zonas o estaciones técnicas (de 5 a 10 segundos).

En las zonas, ejercicios técnicos a ritmo moderado de 20 a 30 segundos (insistir en la calidad técnica).

1. Pases con el pie derecho e izquierdo.
2. Toques individuales (en el aire).
3. Dominio en pareja (2 toques).
4. Conducción y finta.

Los jugadores ● juegan 6: 2 (mientras se recuperan).



Grupo # 3.

Objetivo: Circular el balón en bloque mediante una carrera rápida para un tiempo de 7 a 8 minutos.

Método: Intermitente.

Medio: Cronómetro, silbato, cinta métrica, conos, banderas, balones.

Organización: Los jugadores ocupan sus puestos habituales de un partido (las posiciones pueden redoblarse). Terreno de juego normal con conos en el campo opuesto.

Duración del ejercicio: 7 a 8 min.

Series: 2 a 3.

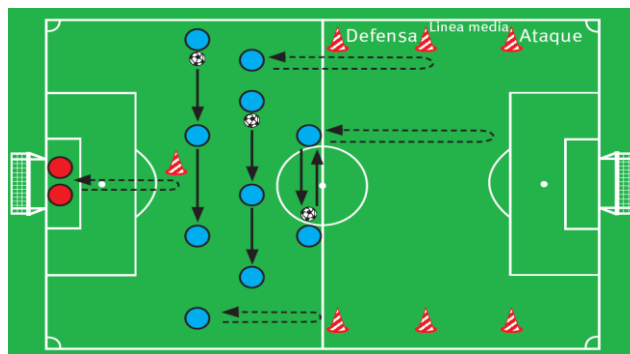
Pausa entre ejercicios: 20 a 30 segundos.

Pausa técnica entre series: 5 a 6 minutos.

Intensidad: FC: 160 - 180 ppm.

Evaluación: Sistemática y parcial mediante la aplicación del test de los 6 minutos.

Desarrollo: Los jugadores ocupan sus posiciones habituales, Según el sistema. Se hace circular el balón entre los jugadores del mismo bloque de formación, a un ritmo moderado. A la señal del entrenador, carrera rápida (el 80% de la velocidad máxima) hasta los conos correspondientes en el campo opuesto Y retorno; luego, hacer circular nuevamente el balón entre los Jugadores.
Esfuerzo: 10 a 15 segundos. (distancia 70 – 75 metros).



Variante: Variar las habilidades o gestos técnicos.

Indicaciones metodológicas.

Para el entrenamiento de estos ejercicios proponemos las siguientes indicaciones metodológicas:

1. Los ejercicios se realizarán al final de la parte principal.
2. El método que se utilizará será el intermitente.
3. Cada repetición se hará a una intensidad sub-máxima (75 - 85%).
4. La duración de cada repetición se encuentra entre 10 - 30 segundos.

5. La recuperación entre repeticiones será de 30 - 60 segundos.
6. Los tiempos de trabajo y de descanso de los ejercicios especiales con balón son los que se indican en las orientaciones de los mismos.
7. La pausa será trotadas o caminadas.
8. Se realizarán de 8 - 10 repeticiones.
9. Se podrán utilizar las carreras rectas, pendular, con obstáculos, entre otras.
10. La duración del entrenamiento de esta capacidad será entre 10 - 15 minutos por sesión.
11. Se variará el tiempo de trabajo y de descanso en dependencia de la semana y de la condición física de los atletas, así como de sus compromisos competitivos.
12. Se realizarán 2 o 3 entrenamientos semanales.
13. Los ejercicios para la resistencia especial sin balón se pueden hacer en parejas donde el compañero controle e incentive la intensidad del mismo.
14. Durante la ejecución de estos evitar los agentes perturbadores, como llegada tarde de atletas, visitas de padres entre otros.
15. Las condiciones del terreno deben ser adecuadas.

Resultado de la medición. Postest: Al realizar el postest después de 12 semanas de aplicado los ejercicios, mediante el test de los 6 minutos, en condiciones similares en cuanto a horario (9.00 AM), día de la semana, miércoles. En el mismo lugar, pista de la Universidad "Máximo Gómez Báez" y con los mismos instrumentos, cinta métrica y cronómetro. Se pudo determinar los siguientes resultados.

Mínimo: 47.16

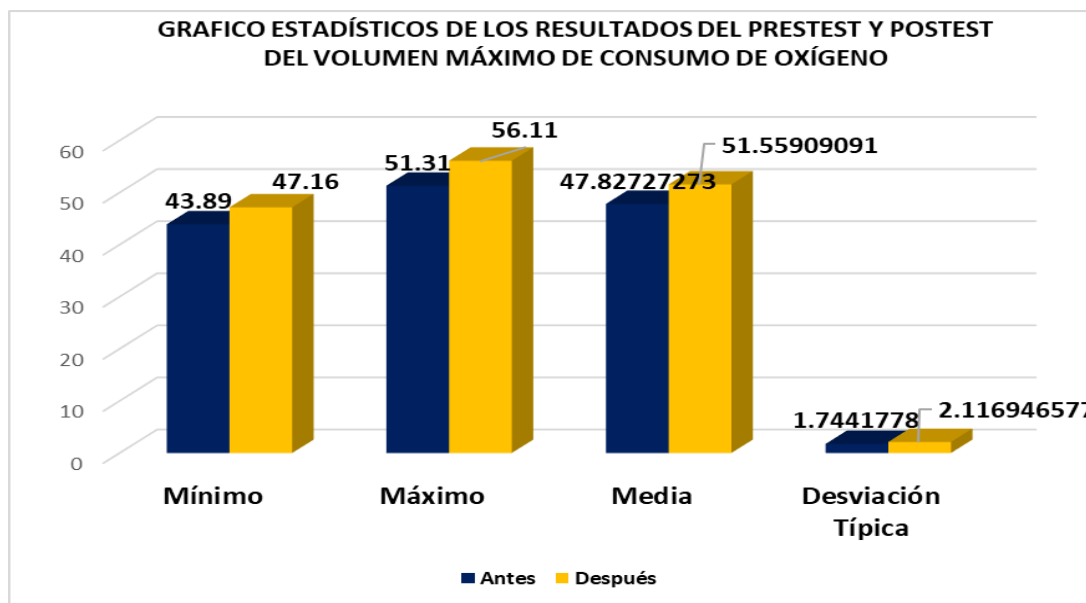
Máximo: 56.11

Media: 51,55

Desviación típica: 2.116946577

Conclusiones parciales del diagnóstico.

Estos datos revelan por si solo la pertinencia de los ejercicios para el tratamiento de la resistencia especial en los alumnos de Práctica Deportiva Dos, Fútbol al mejorar en todos los indicadores estadísticos analizados.



CONCLUSIONES

- La constatación inicial aplicada a los alumnos de Práctica Deportiva Dos, Fútbol que constituyeron la muestra de la investigación revela las carencias cognitivas-procedimentales para la preparación en la resistencia especial, teniendo como causal la no existencia de ejercicios a través del método intermitente para la sistematización de dicha capacidad física.
- La selección de ejercicios para la preparación de la resistencia especial a través del método intermitente, revela que es operativo y adaptable lo que permitió ofrecer una solución científica a la problemática planteada.
- Los resultados de la evaluación de los ejercicios a través del método intermitente por el test de los seis minutos al inicio y final de la implementación se evidencian en los resultados obtenidos, por lo que se puede afirmar que el mismo es viable y cumple con sus propósitos para resolver un problema concreto de la realidad en los alumnos de Práctica Deportiva Dos, Fútbol.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

COLLAZO MACÍAS, A.: *La preparación física*, Ed. Deporte, La Habana, 2000.

COLLAZO MACÍAS, A.: *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*, t.1, 2 La Habana, 2006.

AEGEMI, R: «Ejercicio intermitente en deportes de conjunto», Disponible en www.deportes.aciclicos.com. Visitado en julio 2018.

- BUZZICHELLI, C: «Preparazione Atletica Avanzada», Bompas Institute, Italia, 2012.
- BOMPA, T: *El entrenamiento de los sistemas de energía para el fútbol*, Ed. Paidotribo, 2015.
- BOSCO, C: *Aspectos fisiológicos de la preparación física del futbolista*, Ed. Paidotribo, España, 2016.
- COMISIÓN NACIONAL DE FÚTBOL: *Programa Integral de Preparación del Deportista de Fútbol*, La Habana, Ed. Deporte, 2016.
- COMETTI, G: *Entrainement intermittent-force moyen fondamental de l'amélioration de la puissance maximale aérobie*. Centre d'Expertise de la Performance, UFR STAPS DIJON, Université de Bourgogne, 2015.
- (COI), C. O: *Curso de Solidaridad Olímpica*, La Habana, 2016.
- CSNADI, A: *El fútbol*, Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1980.
- DUPONT, G. A: *Efectos del entrenamiento intervalado de alta intensidad durante el período competitivo en jugadores de fútbol*, Ed. Paidotribo, España, 2016.
- DI SALVO V, B. R: *Performance characteristics according to playing position in elite soccer*. *Int JSportsMed*, Ed. Ródura, Moscú, 2009.
- EHEVARRÍA, L: *Factores fisiológicos de la resistencia especial del futbolista*, 2015.
- ESTÉVEZ CULLELL, M: *La investigación científica en la actividad física: su metodología*, Ed. Deportes, La Habana, 2004.
- ESTRELLA ORDOÑES, L. E: *La aplicación del método intermitente para mejorar la resistencia en la velocidad en los jugadores de la categoría superior de fútbol*, 2014.
- FORTEZA DE LA ROSA, A. A: *Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo*, Ed. Científico Técnico, La Habana, 1988.
- FINN, C. S.F: «Efectos del entrenamiento intermitente de alta intensidad sobre el rendimiento de resistencia» Disponible en: www.sobreentrenamiento.com.
- HAAG, H. Y: *Test de la condición física, en el ámbito escolar y la iniciación deportiva*, Ed, Deportes, España, 2004.
- MASSAFRET, M: *Preparación física en los deportes de equipo*, Curso de Postgrado en Preparación Física, Inédito: La Coruña, 2017.

Reyes, V.; Zequeira, L. & González, I.
Pág. 946-961
Recibido: 14/07/2019
Aceptado: 19/10/2019
Publicado: 09/12/2019

Universidad&Ciencia
Vol. 8, XLI aniversario de la UNICA, diciembre (2019)
ISSN: 2227-2690 RNPS: 2450
<http://revistas.unica.cu/uciencia>

VERKHOHANSKY, Y: *Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo*, Ed.
Paidotribo, Barcelona, 2002.