

## **MATERIAL DIDÁCTICO COMPLEMENTARIO SOBRE NUTRICIÓN PARA LA PREPARACIÓN TEÓRICA DE LOS CICLISTAS CATEGORÍA 11-14 AÑOS DE CIEGO DE ÁVILA**

### **COMPLEMENTARY DIDACTIC MATERIAL ON NUTRITION FOR THE THEORETICAL PREPARATION OF THE CYCLISTS CATEGORY 11-14 YEARS OF BLIND OF ÁVILA**

**Autores:** Lic. Omar Venegas Echemendía<sup>1</sup>

Dr.C Marcia Julia Salt Gómez<sup>2</sup>

MSc. Sady Rodríguez Pérez<sup>2</sup>

**Institución:** <sup>1</sup>Poder Popular Provincial de Ciego de Ávila, Cuba

<sup>2</sup>Universidad de Ciego de Ávila Máximo Gómez Báez, Cuba

**Correo electrónico:** [industria@gobiernocav.co.cu](mailto:industria@gobiernocav.co.cu)

## **RESUMEN**

En el trabajo se valoran los argumentos teóricos metodológicos relacionados con los requisitos pedagógicos de un material didáctico y sobre la preparación teórica en el Ciclismo, con el propósito de contribuir a la preparación de los atletas y con ello al perfeccionamiento de este proceso en Ciego de Ávila. Dentro de los métodos científicos se emplearon el analítico-sintético, el inductivo–deductivo y la modelación, del nivel empírico la encuesta y la revisión de documentos y como método matemático la distribución empírica de frecuencia con su correspondiente cálculo porcentual. Como principales resultados del trabajo se muestra un material didáctico que comprende nociones de la nutrición, constituyendo una herramienta de trabajo para la preparación del atleta de forma independiente. Resulta de gran importancia para perfeccionar la preparación del deportista y con ello al logro del resultado deportivo. El trabajo fue validado por el criterio de usuarios los que lo

califican de muy adecuado y su puesta en práctica evidencia la importancia de su aplicación.

**Palabras Clave:** Preparación Teórica, Ciclismo, Iniciación Deportiva.

## **ABSTRACT**

In the work the methodological theoretical arguments related with the pedagogic requirements of a didactic material are valued and on the theoretical preparation in the Cycling, with the purpose of contributing to the preparation of the athletes and with it to the improvement of this process in Blind of Ávila. Inside the scientific methods they were used the analytic-synthetic one, the inductive one - deductive and the modelación, of the empiric level the survey and the revision of documents and the mathematical method the empiric distribution of frequency with their corresponding percentage calculation. As main results of the work a didactic material is shown that understands notions of the nutrition, constituting a work tool for the athlete's in an independent way preparation. It is of great importance to perfect the sportsman's preparation and with it to the achievement of the sport result. The work was validated by the approach of users those that qualify him of very appropriate and its setting in practice evidences the importance of its application.

**Keywords:** Theoretical Preparation, Cycling, Sport Initiation.

## **INTRODUCCIÓN**

En la actualidad el deporte constituye una manera de emplear el tiempo libre, practicarlo sistemáticamente no implica solo gozar de buena salud si no experimentar un mejoramiento social y de la comunicación entre individuos, lo que lo convierte en símbolo de paz y amistad entre las naciones. Por esta razón y porque no se trata de un recurso natural o de una riqueza material, sino de un bien cultural social, es que su disfrute debe estar al alcance para todo hombre y mujer o niño y niña que lo desee.

El deporte constituye una actividad que supone esfuerzo físico y trabajo y que se caracteriza por el espíritu de competencia reglamentada, que se realiza por el

placer mismo que la actividad promueve y que supone que en la participación del hombre se pongan de manifiesto todas sus fuerzas, toda su inteligencia y todo su valor, toda su formación moral, pero en lo fundamental para que haya deporte, debe reflejarse, esfuerzo, gasto energético, alteración del estado normal funcional del hombre.

Una reglamentación que garantice los resultados de la participación, los resultados de la lucha contra los adversarios deportivos, de la lucha contra el tiempo o contra el espacio, donde los participantes encuentren el mejor premio en la verdadera valoración del deporte, en lo sublime de los esfuerzos, en la competencia misma.

Con relación a la iniciación deportiva Salt (2013) expresó «desarrollar una iniciación deportiva óptima es todo un reto, para lo cual resulta indispensable modelar un proceso de enseñanza-aprendizaje adecuado a las características psicopedagógicas de los niños/as a los cuales va dirigido, favoreciendo las potencialidades educativas del deporte en cuestión en perfecto equilibrio con actividades lúdicas lo que propiciará la relación afectiva de los practicantes con el deporte seleccionado».

El inicio de la vuelta ciclística a Cuba en el año 1964 marcó un reto importante en la popularidad y divulgación de este deporte en el entorno nacional, gracias al trabajo desarrollado por Reinaldo Paseiro y otros de sus seguidores.

Las condiciones imperantes en el país ante de 1959, no posibilitaron el desarrollo de esta disciplina ni de una cultura ciclística a nivel nacional, solo con los cambios producidos después del triunfo revolucionario, es que se puede realizar un trabajo de formación de atletas y superación de profesionales

Entre las disciplinas deportivas que han recibido especial atención en Cuba se encuentra el Ciclismo, el cual ha contado con incontables recursos, al ser un deporte costoso por los aditamentos del propio Ciclista y de las bicicletas que tienen que ser compradas en el extranjero, a precios elevados.

A pesar de estas dificultades se ha creado una estructura que ha propiciado una mejora de los resultados y además una infraestructura que sustenta su desarrollo en la base. En el año 1991 se construyó el velódromo nacional para los juegos

panamericanos, el cual sirvió para la preparación de jóvenes talentos y practicantes del Ciclismo en Cuba.

Otros aspectos que han iniciado en el fortalecimiento de su imagen desde el año 1964, son las vueltas ciclísticas a Cuba, que han acogido a los mejores ciclistas del mundo en la modalidad de ruta e incidido en su promoción a lo largo de la isla.

En Ciego de Ávila el Ciclismo es un deporte de gran arraigo popular, iniciándose su práctica desde los años 60, por figuras como, Gerardo Ochoa, Herman y Moisés Treto, Enrique Ochoa y Pablo Durán entre otros, que comenzaron a dar los primeros pasos y que después continuaron Roberto Castañeda, Aníbal Torres, Raúl Torres, Orestes Echemendía y Ciro Sobrino, los cuales inspiraron a generaciones más cercanas representados por Víctor Orta, Ismael Sánchez, Eliécer Valdez, Mailín Sánchez

La constitución de la Academia Provincial en 1987, dio un vuelco positivo a la actividad ciclística, al materializarse la aspiración de todos aquellos que hasta el momento habían dado muestra de dedicación a este deporte, convirtiéndose en una valiosa fuente de recursos humanos conocedores de la actividad y dispuestos a trabajar en la formación integral del atleta que demanda estos tiempos. Valorándose y realizándose trabajos investigativos que constituyen antecedentes de este estudio entre los que destacan Linder (1994) Algarrama, (2004) España.

Santana (2003), define la preparación deportiva sostenible como «el proceso pedagógico multifactorial e integrador, cuyo objetivo es alcanzar elevados rendimientos deportivos, sin comprometer la calidad de vida del atleta, así como garantizar el pleno disfrute de su reinserción a la vida social cotidiana»

Según Castañeda (2005) «la preparación del deportista, en su sentido más amplio, hay que considerarla como la vida del deportista, la cual se inicia con los primeros pasos donde se crean las bases del desarrollo de las habilidades motrices básicas de los diferentes grupos etarios, así como del desarrollo de una preparación genérica de las capacidades físicas»

Por su parte España (2007), refiere a Seirul-Lo (2004), que destaca« al reseñar al proceso de preparación del deportista, identificarlo como proyecto de vida

deportiva, considerando que para lograr el estado de forma competitiva se debe planificar en todas las etapas de desarrollo y el modelo de planificación se ajusta a las características madurativas, al fin de la fase y al tipo de carga a desarrollar».

Especial atención brindan los estudiosos de la preparación del deportista a la iniciación deportiva; este concepto ha sido ampliamente examinado en la bibliografía especializada, destacándose los trabajos de Sánchez (1984), Blázquez (1986); Hernández (1986). Antón (1987). De Dios (1988) Contreras, (1989) Antón (1990). Escartí y Cervelló, (1994) Jiménez (2001). Hernández y Sánchez (2001). Onofre (2001) Almaguer, Andux y Álamo (2003), la consideran a su vez como etapa, fase, estadio o proceso en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias sobre una actividad físico deportivo.

Para Blázquez (1995), «dicho proceso no debe entenderse como el momento en que se empieza la práctica deportiva, sino como una acción pedagógica que, teniendo en cuenta las características del niño o sujeto que se inicia y los fines a conseguir, va evolucionando progresivamente hasta llegar al dominio de cada especialidad deportiva».

Según Hernández [et. al] (2001) «La iniciación deportiva es el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición de la capacidad de ejecución práctica y conocimiento de un deporte. Este conocimiento abarca desde que el individuo toma contacto con el deporte hasta que es capaz de jugarlo con adecuación a su estructura funcional».

La concepción de que Ciego de Ávila es la capital del Ciclismo en Cuba, no solo se debe al impacto social y la tradición que muestra la misma en su entorno, sino, al apoyo ofrecido por el gobierno y las organizaciones políticas y de masas a eventos de carácter territorial y nacional que han sido acogidos en el territorio y que han permitido a la afición ponerse en contacto con relevantes figuras y equipos de Alemania, la ex Unión de República Socialista Soviética, Checoslovaquia, Polonia, Italia, México, Perú, Venezuela, entre otros países.

En el 1982 se desarrollan en la provincia un conjunto de acciones encaminadas a priorizar el trabajo con las bases del alto rendimiento y el deporte escolar

poniéndose en funcionamiento 9 instituciones de base, cuyo objetivo consiste en mantener y desarrollar la cantera de atletas para el alto rendimiento, de las cuales 7 trabajan en la actualidad con la fuerza técnica necesaria, apoyados en los egresados de cursos de habilitación.

Aun así se considera que existen dificultades en el proceso de planificación y organización del deporte, siendo puntual las deficiencias que se revelan en la preparación teórica de los ciclistas, a partir de un programa donde no se definen con claridad los contenidos a tratar en cada categoría, una inadecuada derivación de los objetivos a vencer, evidenciándose una contradicción entre las insuficiencias en la concepción y desarrollo de la preparación teórica y resulta evidente la necesidad de su perfeccionamiento.

Esta contradicción permite al autor declarar el siguiente problema científico:

Necesidad de perfeccionar el tema de la nutrición en la preparación teórica de los atletas de Ciclismo categoría 11 - 14 años de Ciego de Ávila

Se define como objetivo:

Elaborar un material didáctico para perfeccionar el tema de la nutrición en la preparación teórica de los atletas de Ciclismo de la categoría 11 - 14 años de Ciego de Ávila.

La novedad del trabajo radica en la elaboración de un material didáctico que permite perfeccionar el proceso de iniciación deportiva haciendo énfasis en la preparación teórica de los practicantes la cual resulta fundamental para incrementar su cultura ciclística.

Su importancia consiste en aportar un material bibliográfico que desde concepciones pedagógicas contribuye al desarrollo de la enseñanza aprendizaje de la nutrición en el Ciclismo incrementando la preparación teórica de los practicantes y su cultura ciclística.

## MATERIALES Y MÉTODOS

Esta investigación se realizó en Ciego de Ávila como parte del proyecto «Los Deportes Individuales y su didáctica de desarrollo». Forman parte de la población, entrenadores y atletas caracterizados en la tabla 1.

ESTRATOS	POBLACIÓN	MUESTRA	%
Entrenadores	11	7	63
Atletas	134	86	64

*Tabla No 1 – Sujetos implicados en el proceso de investigación.*

El proceso de investigación transitó por tres etapas comprendidas desde enero de 2014 hasta enero de 2015, I Etapa: Se caracteriza por el diagnóstico, relacionado con el proceso de preparación teórica de los atletas de Ciclismo categoría 11-14 años. Se identifican las cuestiones que limitan este proceso con el empleo de encuestas a entrenadores, la revisión documental y la medición del nivel cognitivo de los atletas. II Etapa: Se caracteriza por la construcción de la propuesta del material didáctico para la preparación teórica de los atletas y sus familiares, a partir de la información compilada en la etapa de diagnóstico. Se valora desde la perspectiva de los usuarios la valía de esta, aplicando encuestas a los entrenadores de Ciclismo. III Etapa: Se realiza la puesta en práctica de la propuesta y se valora su resultado.

Se empleó métodos del nivel teórico, empírico y matemáticos. Los métodos del nivel teórico posibilitaron analizar y sintetizar las concepciones relacionadas con el objeto de estudio y el campo de acción, sistematizar los principios que sustentan la propuesta, formular conclusiones, se logró efectuar el análisis de lo particular a lo general en el estudio realizado, permitiendo establecer las generalizaciones planteadas en la fundamentación de las acciones propuestas, la determinación del marco teórico, la elaboración de los elementos teóricos del diseño las conclusiones y recomendaciones.

## Nivel Empírico

### Encuesta:

-Realizada a los entrenadores con el fin de conocer cómo realizan la preparación teórica (Anexo 1).

-Realizada a los entrenadores con el fin de conocer su criterio como usuarios (Anexo 3).

### Revisión documental

Como parte de la revisión documental se consideró como muestra de documento objeto de la revisión, el programa de Ciclismo, con el fin de conocer el tratamiento que se le brinda a la preparación teórica.

Medición: Para evaluar la efectividad de las actividades de preparación teórica (Anexo 2) se determinó el nivel de la dimensión cognitiva, a través del estudio de cinco indicadores que fueron determinados a partir del concepto de cultura ciclística definido por López (2008) los que se describen en la tabla 1, así como su escala de evaluación.

DIMENSIÓN	INDICADOR		
Cognitiva	Conocimiento de las partes de la bicicleta. Conocimiento de los principales eventos competitivos. Conocimiento sobre atletas de Ciclismo de resultados relevantes en el país. Conocimiento sobre la nutrición del ciclista. Conocimiento sobre la conducta del ciclista en la vía.		
ESCALA DE EVALUACIÓN			
Muy Bajo (2 puntos)	Bajo (3 puntos)	Medio (4 puntos)	Alto (5 puntos)
Domina un indicador	Domina al menos dos indicadores	Domina al menos tres indicadores	Domina al menos cuatro indicadores

*Tabla 2. Indicadores y escala de evaluación de la dimensión cognitiva.*

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

I Etapa de investigación. Diagnóstico inicial

-Encuesta a entrenadores

El 100% de los encuestados consideran que la preparación teórica ocupa un lugar especial dentro del sistema de preparación del deportista, con relación a la pregunta número dos, el 90% de los encuestados considera que la preparación teórica garantiza que los deportistas desplieguen sus esfuerzos más conscientemente y el 10% consideran que a veces se logra garantizar este objetivo, en cuanto al momento para realizar la preparación teórica el 100% opina que debe ser en todo el macrociclo, el 100% considera que los aspectos a tratar

en la preparación teórica deben relacionarse con importancia y repercusión de la tarea dada en su preparación, la forma de llevar a cabo la tarea dada en su preparación, los indicadores que permiten evaluar la calidad de ejecución de la tarea dada en su preparación, a recuperación, la base psicoreguladora de la tarea dada en su preparación, afirma el 100% de los encuestados que son las conferencias tipo de clase teórica desarrolla en su trabajo, el 90% refiere que los medios empleados con mayor frecuencia en la preparación teórica son láminas, videos; el 10% restante refieren además computadoras y libros especializados. El 100% plantea que sistema el de conocimientos que deben ser tratados en la preparación teórica del Ciclista en la categoría 12-14 años incluye, normas higiénicas, nutrición, reglas del tránsito, posición básica en la bicicleta, pedaleo, aspectos geográficos. Evalúan de regular el proceso de aprendizaje de sus atletas. En relación con los aspectos de la preparación psicológica deben ser incluidos en la preparación teórica el 100% plantea que las habilidades para los cálculos de predicción del tiempo y la distancia.

#### Revisión documental

Como parte de la revisión documental se consideró como muestra de documentos objeto de la revisión, los programas de Preparación del Deportista de Ciclismo correspondientes a los años 1988 y 2013, con el objetivo de valorar el tratamiento que se ofrece a la temática de la preparación teórica, se seleccionó como tipo de estudio documental, el análisis documental clásico de tipo interno, lo que permite el registro y evaluación de la información, como unidad de análisis se consideró la preparación teórica.

En cuanto a la preparación teórica, se observa que está ceñida solo a aspectos relativos al comportamiento vial, lo que se evidencia en la definición de objetivos instructivos y su derivación a objetivos específicos. En los objetivos instructivos se define obtener un elevado conocimiento de los elementos teóricos del deporte y sus reglas. Además se constata que, al realizar la derivación del objetivo se define, como objetivo específico, profundizar en la enseñanza de las leyes y regulaciones del tránsito. No se ofrecen indicaciones metodológicas, sobre la

forma en que se debe proceder para realizar la preparación teórica, ni el momento adecuado dejándolo a la iniciativa del entrenador.

### Medición

Los resultados del diagnóstico se reflejan en la tabla No 1 donde el nivel muy bajo predomina y se observa que solo un 11,62% alcanza la categoría de alto.

PRUBA I	NIVEL DE CONOCIMIENTO.			
	(%)			
	Muy Bajo	Bajo	Medio	Alto
I	34,88	30,23	23,25	11,62

### II-Etapa de investigación. Fundamentación de la propuesta:

Se asumen las concepciones del cubano Bernaza (2000) citado por Torres quien formuló los principios para la elaboración de la literatura docente, que se refieren a continuación:

- El principio de correspondencia entre las tareas docentes, el contenido y la estructura didáctica de la literatura docente.
- El principio de correspondencia entre los bloques estructurales de la literatura docente y los estados de transición del proceso de interiorización.
- El principio de formación del modo de actuación del futuro profesional en el enfrentamiento de problemas.
- El principio del libro como medio de enseñanza y aprendizaje para el desarrollo.
- El principio del carácter activo y formativo de la información científico técnica en la literatura para la preparación del futuro profesional.
- El principio de la comunicabilidad.
- El resultado.

### Características del material:

### Introducción

## Desarrollo

### Necesidades nutricionales en el Ciclismo

#### La hidratación

#### La nutrición en la ruta

#### Consejos prácticos para la práctica del Ciclismo

#### Preguntas de comprobación

#### Validación de la propuesta

La propuesta fue sometida al criterio de cinco especialistas sobre la base de una encuesta realizada de la cual se obtiene el siguiente resultado del 100% de los encuestados.

-El material propuesto, se diseña sobre la base de premisas científicas. Muy adecuado.

-Se establece la relación de los elementos que integran el material didáctico. Muy adecuado.

-Se corresponde con el nivel de los atletas para su preparación. Adecuado

-Se sustenta en los principios de la pedagogía. Muy adecuado.

-Facilita la comprensión. Muy adecuado.

-Responde a las necesidades de la iniciación deportiva para el Ciclismo. Muy adecuado.

-Se constata que en sentido general la categoría de muy adecuado es la que prima según el criterio emitido por los especialistas, el cual distingue la valía del material didáctico propuesto para ser utilizado.

#### III-Etapa de investigación. Resultados de su puesta en práctica

Una vez utilizado el material didáctico durante la preparación teórica, se evalúa la dimensión cognitiva para verificar el resultado práctico de su aplicación.

PRUBA II	NIVEL DE CONOCIMIENTO.			
	(%)			
	Muy Bajo	Bajo	Medio	Alto
II	17,44	6,97	46,51	29,06

Se observa que el comportamiento del nivel alcanzado en la dimensión cognitiva muestra un incremento sostenible, en plena correspondencia con el proceso educativo desarrollado, en cuya dinámica ha correspondido a los docentes establecer un orden lógico, que asegure el nivel de partida para propiciar la comprensión e interpretación de los conocimientos y guiar a los estudiantes al empleo de estrategias de aprendizaje activas, que han favorecido el incremento la cultura ciclística de los niños y la consolidación de los resultados en el orden de los conocimientos adquiridos.

El análisis estadístico permite corroborar que:

- Disminuyó en un 17,44% la cantidad de alumnos evaluados de Muy Bajo.
- Disminuyó en un 23,25% la cantidad de alumnos evaluados de Bajo.
- El 40,69% de la muestra incrementó su resultado evaluativo a las categorías Medio y Alto.

## **CONCLUSIONES**

La preparación teórica es considerada fundamental en la preparación del deportista caracterizada por ser realizada durante todo el macrociclo dotándolo de conocimientos que permitan elevar su cultura ciclística y mejorar su desempeño deportivo. El diagnóstico inicial permitió establecer que existen deficiencias, en la preparación teórica, dados por una deficiente concepción de los objetivos del programa de preparación del deportista, carencia de bibliografía y métodos adecuados para desarrollarla. Se elaboró un material didáctico, ameno, asequible y acorde a las características de los atletas a los que está dirigido, validada desde la perspectiva de los usuarios para su puesta en práctica, considerándola adecuada para su propósito. Los resultados obtenidos de su puesta en práctica evidencia la importancia del material didáctico elaborado.

## **BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA**

CASTRO, F.: *Discurso en la inauguración de la escuela de iniciación deportiva (EIDE) Orestes Acosta de Santiago de Cuba, Cuba, 1997.*

- SALT, M.: *Sistema para la iniciación deportiva en el Ciclismo*. Tesis Doctoral. pp.14, Ciego de Ávila, Cuba, 2013.
- SANTANA, J. L.: *La contextualización de la dimensión ambiental en el proceso de formación de los profesionales del eslabón de base del deporte de alto rendimiento*. Tesis Doctoral. pp.58, Santa Clara, Cuba, 2003.
- CASTAÑEDA, J.: *Programa de formación básica en el atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila*, Tesis Doctoral. pp. 14, Ciego de Ávila, Cuba, 2005.
- ESPONA, E.: *Modelo de cargas acentuadas para la etapa especializada de rendimiento en el fútbol juvenil*, Tesis Doctoral, pp.2, La Habana, Cuba, 2007.
- BLÁZQUEZ, D.: *La iniciación deportiva y el deporte escolar*, Inde Publicaciones, pp. 40, Barcelona, España, 1995.
- HERNÁNDEZ, J. [ET. AL]. (2001). «*La iniciación a los deportes de equipo de cooperación/oposición desde la estructura y dinámica de la acción de juego: un nuevo enfoque*», Revista Digital Buenos Aires, Vol. 6, N° 33. Disponible en <http://www.efdeportes.com>. Visitado el 20 de abril de 2016.
- ALGARRA, J. Y GORROTXATEGI, A.: *La formación del Ciclista desde la iniciación hasta la elite*, Ed. Gymnos, Madrid, España, 2002.
- ÁLVAREZ, C.: *Fundamentos teóricos de la dirección del proceso docente educativo en la educación superior cubana*, MES, La Habana, Cuba, 1989.
- ARBONA, C.: *Material didáctico para la formación de la habilidad y estimar las magnitudes físicas: Longitud y masa en el décimo grado*, pp. 75, Ciego de Ávila, Cuba, 2009.
- ANTÓN, J.: *Entrenamiento deportivo en la edad escolar*, Editado por el Instituto Andaluz del Deporte, España, 1987.
- BLÁZQUEZ, D.: *Iniciación a los deportes de equipo*, Ediciones Martínez Roca, S.A. España, 1986.
- BLÁZQUEZ, D.: *La iniciación deportiva y el deporte escolar*, Inde Publicaciones, p. 40, Barcelona, España, 1995.
- CASTAÑEDA, J.: *Programa de formación básica en el atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila*, Tesis Doctoral, pp. 14, Ciego de Ávila, Cuba, 2005.

CASTRO, F.: *Discurso en la inauguración de la escuela de iniciación deportiva (EIDE) Orestes Acosta de Santiago de Cuba, Cuba, 1977.*

COLECTIVO DE AUTORES: *Programa de preparación del deportista, Ciclismo*, Editorial Deportes, pp. 208, La Habana, Cuba, 2010.

ESPONA, E: *Modelo de cargas acentuadas para la etapa especializada de rendimiento en el fútbol juvenil*, Tesis Doctoral, La Habana, Cuba, 2007.

FORTEZA DE LA ROSA, A.: *Entrenar para ganar. Metodología del Entrenamiento Deportivo*, Editorial Olimpia, pp.142, Ciudad México, México, 1998.

FORTEZA, A Y RANZOLA, A.: *Bases metodológicas del entrenamiento deportivo*, Editorial Científico Técnica, pp. 75, La Habana, Cuba, 1988.

GARCÍA, M. Y BENEDICO, P. M.: *Acciones para perfeccionar el proceso de selección deportiva del Ciclismo en el municipio Florencia*, Trabajo de Diploma para optar por el título de licenciado en Cultura Física, Facultad de Cultura Física de Ciego de Ávila, Cuba, 2006.

HERNÁNDEZ J.; ET. AL: «La iniciación a los deportes de equipo de cooperación/oposición desde la estructura y dinámica de la acción de juego: un nuevo enfoque», Revista Digital *Buenos Aires*, Año 6, N°33, 2001. Disponible en <http://www.efdeportes.com> . Visitado el 25 de abril de 2016.

MATVEEV, L.P.: *Fundamentos del entrenamiento deportivo*, Ed. Ráduga, pp. 320, Moscú, 1983.

MATVÉIEV, L.P: «La Preparación Teórica», Revista Digital *Buenos Aires*, 1977, Año 15, N° 151. Disponible en <http://www.efdeportes.com> . Visitado el 24 de abril de 2016.

MALAGÓN DE GARCÍA, C.: *Nutrición y dietética deportiva en Colombia*, Ed. Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia (OPTC), pp. 269, Colombia, 1994.

OZOLIN, N. G.: *Sistema Contemporáneo de entrenamiento Deportivo*, Ed. Científico Técnica, pp. 53-60, La Habana, Cuba, 1983.

SAÍNZ DE LA TORRE LEÓN, N.: «Reflexiones necesarias sobre la preparación teórica en el entrenamiento deportivo», Revista Digital *Buenos Aires*, Año 9, N° 61,

junio de 2003. Disponible en <http://www.efdeportes.com/>. Visitado el 27 de abril de 2016.

SALT, M.: *Sistema para la iniciación deportiva en el Ciclismo*, Tesis Doctoral, pp.14, Ciego de Ávila, Cuba, 2013.

TORRES, R.: *Material didáctico para perfeccionar el proceso de iniciación deportiva en el Ciclismo*, Trabajo de Diploma, Ciego de Ávila, Cuba, 2012.